

Йогиньң автобиографиясе

Аннан соң

рухи очерклар

Парамханса Йогананда

Социаль челтәрләргә күчереп алу өчен

Автобиография ...ның бер Йоги



**Р
aramhansa
тарафынн
ан
Йогананда**

АЛГЫ СӨЗ БЕЛӘН

.WY Evans-Wentz, MA, D.Litt., D.Sc

Кемнән"
кала әйе
күрү
билгеләр
һәм
могҗизалар
күрсәгез дә,
сез
ышанмассы
з» (Яхъя
.4:48)

Copyright
, 1946,
Paramha
nsa
тарафын
нан
Йоганан
да

багышланган Кемгә ... Хәтер ...дан

Лютер БЕРБАНК

Бер Америка Изге

Эчтәлек

Алгы сүз, WY EVANS тарафыннан - WENT Z

Иллюстрацияләр исемлеге

Бүлек

1. әнием һәм балачак тормышым
2. Әнинен үлеме һәм амулет
3. Ике гәүдәле изге (Свами Пранабананда)
4. Гималайга таба өзелгән очышым
5. "Хушбуйлы изге" үзенң могжизаларын күрсәтә
6. "Тайгер Свами"
7. Левитинг Изге (Нагендра Нат Бадури)
8. Һиндстанның бөөк галиме һәм уйлап табучы Джагадис Чандра Босе
9. Бәхетле Изге Рухани һәм аның Космик Романтикасы (Махасая остасы)
10. Мин үземнең остазым Шри Юктесвар белән очрашам
11. Бриндабандагы ике акчасыз малай
12. Остазымның Эрмитажында узган еллар
13. Йокысыз Изге (Рам Гопал Музумдар)
14. аң тәжрибәсе
15. Чөчөк капуста талавы
16. Йолдызларны алдау
17. Саси һәм өч сапфир
18. Мөхәммәд могжиза ясаучы (Афзал Хан)
19. Минем остазым бер үк вакытта Калькутта һәм Серампурда пәйда була
20. Без Кашмирга бармыйбыз
21. Кашмирга барабыз
22. сурәтнең йөрәге
23. Минем университет дипломым
24. Мин Свами орденының монахы булам
25. Ананта абый һәм Налини апа

- 26. Йога фәне
- 27. Ранчида йога мәктәбен оештыру
- 28. Каши, янадан туган һәм янадан ачылган

29. Рабиндранат Тагор һәм мин мәктәпләрне чагыштырабыз
30. Могҗизалар кануны
31. Изге Ана белән әңгәмә (Каши Мони Лахири)
32. үледән терелә
33. Һиндстанның йоги-мәсихәсе
34. Гималай тауларында сарай төзү
35. Лахири Махасаяның Мәсихкә охшаган тормышы
36. Бабаджиның Көнбатышка кызыксынуы
37. Америкага барам
38. Лютер Бербанк - Америка изгесе
39. Бавария католик стигматик
40. Һиндстанга кайтам
41. Һиндстандагы Идил
42. Укытучым белән соңгы көннәр
43. Юктесварның терелүе
44. Махатма Ганди белән Вардхада
45. Бенгал "Шатлык белән сугарылган ана" (Ананда Мойи Ма)
46. Беркайчан да ашамый торган хатын-кыз йоги (Гири Бала)
47. Көнбатышка кайтам
48. Калифорниядәге Энцинитас

ИЛЛЮСТРАЦИЯЛӘР

Фронтиспи

ек е

Һиндстан

картасы

Минем Әти, Бһагабати Чаран

Гош Әнием

Свами Прабананда, "Бу Изге белән Ике
"Жәнәтләр" Минем өлкән абыем, Ананта

Фестиваль Жыелыш эчендә Ишегалды ...ның минем Гуру
Эрмитаж эчендә Серампур Нагендра Нат Бадури, "Левитинг
"Изге

яшемдә 6

Джагадис Чандра Бозе, танылган галим

Ике Абыйлар ...ның Терезалар Нейман, да
Коннерсройт Остаз Махасая, бәхетле
гыйбадәт кылучы

Джитендра Мазумдар, минем Юлдаш өстендә "Тиенсез "Сынау"
"да Бриндабан Ананда Мойи Ма, "Шатлык белән сугарылган ана

Гималай Мәгарә Биналанган
тарафыннан Бабаджи Шри
Юктесвар, минем остазым

Үз-үзеңне аңлау стипендиясе, Лос-Анджелес штаб-фатиры

Үз-үзеңне аңлау Чиркәү ...ның Барысы да
Диннәр, Голливуд Пуридагы Минем
Гуруымның диңгез буендагы Эрмитажы

Үз-үзеңне аңлау Чиркәү ...ның Барысы да
Диннәр, Сан Диего Минем сеңелләрем --
Рома, Налини һәм Ума

Минем Ума апам

Шива буларак, Ходай үз кыяфәтендә

Йогода Математика, Эрмитаж да
Дакшинесвар Ранчи мәктәбе, төп
бина

Каши, яңадан туган һәм яңадан ачылган

Бишну, Мотилал Мухержи, минем әти, Райт әфәнде, ТН Босе, Свами
Сатянанда Төркем ...ның Делегатлар га Халыкара Конгресс ...ның
Дини Либераллар, Бостон, 1920 ел Борынгы Эрмитажда гуру һәм
шәкерт

Бабаджи, Йоги-Христос ...ның
Заманча Һиндстан Лахири Махасая

А Йога Класс эчендә
Вашингтон, DC Лютер Бербанк

Терезалар Нейман ...ның
Коннерсройт, Бавария Аградагы
Таж-Махал

Шанкари Май Джиев, Бары тик Яшәү Шәкерт ...ның шәп
Трайланга Свами Кришнананда үзенә тыйнак арыслан кызы
белән

Төркем өстендә Ашау Веранда ...ның минем Гуру
Серампур Эрмитаж Мисс Блетч, мистер Райт һәм
мин -- Мисырда

Рабиндранат Тагор

Свами Кешабананда, да аның Эрмитаж эчендә
Бриндабан Кришна, Һиндстанның борынгы
пәйгамбәре

Махатма Ганди, Вардхада

Гири Бала, Хатын-кыз Йоги Кем
Беркайчан да Ашый Э.Э. Дикинсон
әфәнде

Минем Гуру һәм

Үзем Ранчи

студентлары

Энцинитас

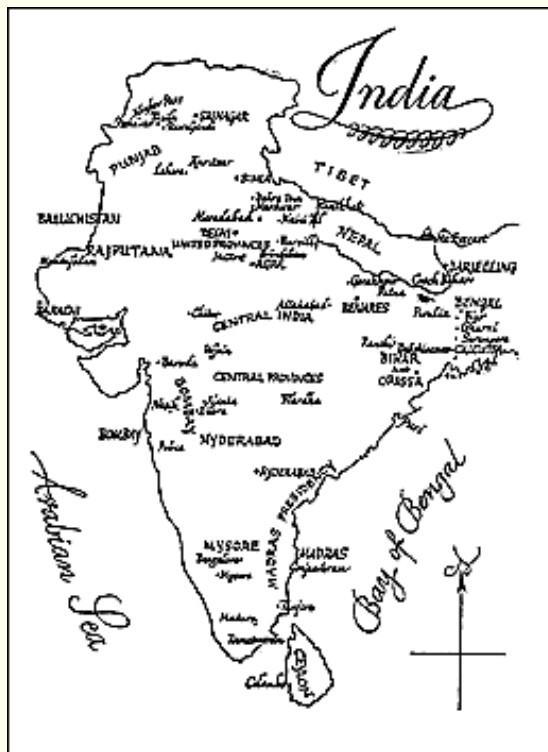
Конференция эчендә Сан

Франциско Свами

Премананда

Әтием





Карта ...ның Һиндстан

КЕРЕ СӨЗ

.WY EVANS-WENTZ, MA, D.Litt., D.Sc

Гайсә Колледж, Оксфорд;
Автор *Тибет үлеләре*
китабыннан, Тибетның бөөк
, йогисы Миларепадан

.Тибет йогасы һәм серле тәгълиматлар һ.б

Йогананданың *автобиографиясенең кыйммәте* бик зур, чөнки ул Һиндстан акыл ияләре турында инглиз телендәге берничә китапның берсе, аны журналист яки чит ил кешесе түгел, ә үз милләтеннән һәм үз һөнәреннән булган кеше язган - кыскасы, йогилар *турында йоги язган китап*. Гаҗәеп вакыйгаларны үз күзләре белән күргән кеше буларак, мин бу китапны тагын да кыйммәтрәк дип саныйм. гомерләр һәм вәкаләтләр ...ның заманча Һинд изгеләр, китап бар әһәмият икесе дә вакытында һәм мәңгелек.

Аның танылган авторына, мин аны Һиндстанда да, Америкада да белү бәхетенә ирештем, һәр укучы тиешле рәхмәтен һәм рәхмәтен белдерсен. Аның гадәти булмаган тормыш документы, һичшиксез, Көнбатышта бастырылган Һинд акылы һәм йөрәгенең .тирәнлеген, һәм Һиндстанның рухи байлыгын иң ачыклаучы документларның берсе

"Тибет йогасы һәм серле тәгълиматлар" китабымның беренче өлешендә күренде . **1-1"** Бенгал култыгы буендагы Ориссадагы Пурида мин Шри Юктесвар белән очраштым. Ул вакытта ул диңгез яры янындагы тыныч ашраманың житәкчесе иде һәм нигездә төркемнең рухи тәрбиясе белән мәшгуль иде. ...ның яшь шәкертләре. Ул белдерелде

үткен кызыксыну эчендә иминлек ...ның кешеләр ...ның Берләшкән Штатлар һәм барлык Америка, һәм Англия турында да, миннән аның төп шәкерте Парамханса Йогананданың ерактагы эшчәнлегенә, аеруча Калифорниягә эшчәнлегенә турында сорадым. Парамханса Йогананданы ул бик яраткан һәм 1920 елда Көнбатышка үзенең .вакиле итеп жиһәргән иде

.аның хөрмәтенә лаек иде

Аңа үзеннән-үзе иярүчеләр кушылды. Аны белгән һәр кеше, үз жәмгыятеннәнме, юкмы, аңа иң югары хөрмәт белән карады. Мин аның озын буйлы, туры, аскет гәүдәсен, дөньяви эшләрдән баш тарткан кешенең шафран төсендәге киemen ачык хәтерлим, ул мине каршы алырга дип, зират ишегалдында басып торган иде. Аның чәчләре озын һәм берәз бөдрә иде, ә йөзе сакаллы иде. Тәне мускуллы нык иде, ләкин нечкә һәм яхшы формалашкан, һәм аның адым энергияле. Ул бар иде сайланган ничек аның урын ...ның жирдәге торак изге Пури шәһәре, анда көн саен һиндстанның һәр провинциясеннән күп санлы диндар һинд дине тотучылар мәшһүр "Дөнья Хужасы" Джаганнат гыйбадәтханәсенә хаж кылырга киләләр. 1936 елда Пурида Шри Юктесвар үзенең үлемле күзләрен бу вакытлыча халәт күренешләренә йомган һәм үзенең гәүдәләнешенең жиңу белән тәмамланганын белеп вафат булган. Мин, чыннан да, бу шаһитлекне язып ала алганымга шатмын. га югары персонаж һәм изгелек ...ның Шри Юктесвар. Эчтәлек га калу ерактан ...дан күпчелек, ул үзен тулысынча һәм тынычлыкта идеаль тормышка багышлады, аның шәкерте Парамханса Йогананда, хәзер гасырлар дәвамында тасвирлап килә. WY EVANS-WENTZ

1-1 : Оксфорд университеты нәшрияты, 1935.

Авторның Рәхмәт белдерүләре

Мин бу китап кулъязмасы өстендә озак вакыт эшләгәнне өчен ханым Л.В. Праттка бик рәхмәтлемен. бар тиешле шулай ук га Мисс Рут Зан өчен әзерлек ...ның индекс, га Әфәнде С. Ричард Райт өчен үзенең һиндстан сәяхәт көндәлегеннән өземтәләренә .кулланырга рөхсәт, һәм тәкъдимнәр һәм дәртләндрерү өчен доктор В.Й. Эванс-Вентцка

ПАРАМХАНСА ЙОГАНАНДА

елның 28 1945
октябре, Энцинитас,
Калифорния

Минем Ата-аналар һәм Иртә Тормыш

Һинд мәдәниятенәң үзенчәлекле билгеләре күптәннән бирле югары
хакыйкәтләрне эзләү һәм аңа бәйле шәкерт-гуру булып тора **1-2** мөнәсәбәтләр.
Үз юлым мине Мәсихкә охшаган акыл иясенә алып килде, аның матур тормышы
гасырлар буена сызылып килгән. Ул Һиндстанның бердәнбер бөөк осталарының
берсе иде.

калган байлык. Һәр буында барлыкка килеп, алар үз җирләрен Бабыл һәм Мисыр язмышыннан саклыйлар.

Мин үземнең иң беренче хатирələремне алдагы инкарнациянең анахронистик үзенчәлекләрен яктырта. Ерак тормыш, йог турында ачык хатирələr миңа килде **1-3** Гималай карлары арасында. Үткәннəргə күз салу, ниндидер үлчəмсез бəйлəнеш аша, миңа килчəккə дə күз салу мəмкинлеге бирде.

Сабыйлыкның ярдəмсез хурлыклары минем башымнан югалмады. Мин йөри алмавым һәм үземне иркен белдерə алмавым өчен үпкə белən тоелдым. Тəн көчсезлегемне аңлагач, эчəмдə дога дулкыннары уялды. Көчле эмоциональ тормышым күп теллəрдə сүзлэр рəвешендə тын гына формалашты. Теллəрнең эчке буталышы арасында колагым əкрєнлəп халкымның тирə-юньдəгє бенгал иҗеклəренə күнөктə. Сабый акылының аздыргыч кинлєгє! Олы яшьтəгелэр өчен ул уенчыклар һәм бармаклар белən генə чиклəнгən дип санала.

Психологик көчсезлек һәм җавап бирмəгən гəүдəм мине күп тапкыр үжəт елауларга китерде. Гаилəмнең минем кайгымнан аптыравын хəтерлим. Бəхетле хатирələr дə мине борчый: əниемнең иркəлəүлэрє, беренче тапкыр телгə алуым һәм аптырашта калуым. Гадəттə тиз онытыла торган бу иртə җиңүлэр үз-үзєңə ышанычның табигый нигезе булып тора.

Минем еракка киткən истəлеклəрем уникаль түгел. Күп йоглар "тормыш" һәм "үлем"гə һәм аннан драматик күчү аркасында үз-үзлəрен аңлауларын өзлексез саклап калганнары билгелə. Əгэр кеше бары тик тən генə булса, аны югалту чыннан да шəхеснең соңгы чорын билгели. Əмма меңьеллыклар дəвамында пəйгамбəрлэр дəреслек белən сөйлəгən булсалар, кеше, нигездə, матди булмаган табигатькə ия. Кеше эгосының даими үзəгє вакытлыча гына сиземлəү белən бəйлə.

Балачак турындагы сəер, лəкин ачык хатирələr бик сирəк түгел. Күп кенə иллэр буйлап сəяхəтлэр вакытында мин ихлас ир-атлар һәм хатын-кызларның иртə хатирələrєрен тыңладым.

Мин унтугызынчы гасырның соңгы дистə елында туганмын һәм гомеремнең беренче сигез елын Горахпурда үткəрдем. Бу минем туган җирем Һиндстанның төньяк-көнчыгышындагы Берлəшкən провинциялэр иде. Без сигез бала идек: дүрт малай һәм дүрт кыз. Мин, Мукунда Лал Гош, **1-4 яшьлек**, икенче ул һәм дүртенче бала идем.

Əтисе һәм əнисе бенгаллар, *кшатрия* кастасыннан булганнар. **1-5** Икесе дə изгє табигать белən бəхетле иде. Аларның үзəрə мəхəббəтє, тыныч һәм хөрмəтлє, беркайчан да үзен җиңелчə белдермəдє. Сигез яшь гомернең əйлəнєп торган шау-шуының тыныч үзəгє ата-ана гармониясє иде.

Эти, Бхагабати Чаран Гхош, мәрхәмәтле, житди, кайвакыт катгый иде. Аны бик нык яратсак та, без, балалар, билгеле бер хөрмәтле ераклыкны күзәтә идек. Күренекле математик һәм логик буларак, ул, нигездә, акылы белән житәкчелек итә иде. Ләкин Эни йөрәкләр патшабикәсе иде һәм безне бары тик мэхәббәт аша гына өйрәтте. Эни үлгәннән соң, эти үзенең эчке назлылыгын күбрәк күрсәтте. Мин шунда аның карашы еш кына әниемнең карашына әйләнгәнән күрдем.

Әнием янында без изге язмалар белән иң беренче ачы-татлы танышуыбызны татыдык. Әкиятләрдән *Махабхарата* һәм *рамаян* **1-6** иде тапкырлык белән чакырылган га очрашу кирәк-яраклар

...ның тәртип. Инструкция һәм жәза китте кул эчендә кул

Этигә көн саен хөрмәт күрсәтүнең бер билгесе - әниебез көндезләрен безне офистан өйгә кайткач, жентекләп киендереп каршы алуы иде. Аның вазифасы Һиндстанның зур компанияләренең берсе булган Бенгал-Нагпур тимер юлында вице-президент вазифасына охшаш иде. Аның эше сәяхәтләр белән бәйле иде, һәм безнең гаилә балачакта берничә шәһәрдә яшәде.

Әни мохтажларга ачык кул сузды. Эти дә мәрхәмәтле иде, ләкин аның закон һәм тәртипкә хөрмәте бюджетка да кагылды. Бер ике атнада әни ярлыларны ашатуга әтисенең айлык кеременнән дә күбрәк акча тотты.

"Зинһар, мин сездән бары тик хәйрия акчаларыгызны тиешле чиктә тотуыгызны гына сорыйм." Хәтта иренең йомшак кына шелтәләве дә әни өчен авыр булды. Ул балаларга бернинди каршылык турында да әйтмичә, каретка заказ бирде.

"Хушлашыгыз;" Мин иртәнге бару еракта га минем әнинең өй." Борынгы ультиматум!

Без гажәпләненеп елый башладык. Әниебез ягыннан абыйсы вакытында килеп житте; ул этигә гасырлардан бирле шик тудырмаган акыллы киңәшләрен пышылдады. Эти берничә тапкыр татулаштыручы сүзләр әйткәч, әнием шатланып таксины жибәрде. Шулай итеп, эти-әнием арасында күргән бердәнбер низаг тәмамланды. Ләкин мин гадәти сөйләшүне хәтерлим.

"Зинһар, өйгә яңа гына килгән бәхетсез хатын өчен миңа ун сум бирегез." Әнинең елмаюының үз мәгънәсе бар иде.

"Ни өчен ун рупия? Берсе житә." Эти аклануын өстәде: "Әтием һәм әби-бабам кинәт үлгәч, мин беренче тапкыр ярлылыкны татыдым. Мәктәпкә кадәр жәяү барып житкәнче, иртәнге ашымда кечкенә банан гына ашадым. Соңрак, университетта мин шулкадәр мохтаж булдым ки, ай саен бер рупия ярдәм сорап бай судьяга гариза бирдем. Ул баш тартты, хәтта бер рупия дә мөһим дип әйтте."

"Бу рупиядән баш тартуыңны ничек ачы хәтерлисең!" Әнинең йөрәге шунда ук логика белән уйлап куйды. "Бу хатынның да синең ашыгыч рәвештә кирәк булган ун рупиядән баш тартуыңны авырту белән искә алуын телесеңме?"

"Син жиңдең!" Ул жиңелгән ирләрчә борынгы хәрәкәт белән капчыгын ачты. "Менә ун рупийлык купюра. Аны аңа минем изге теләгем белән бир."

Эти, гадәттә, теләсә нинди яңа тәкъдимгә башта "Юк" дияр иде. Аның сәер хатын-кызга карата мөнәсәбәте Әниемнең шулкадәр жиңел генә кызгануы

аның гадәти саклыгы мисалы иде. Көнбатыштагы француз акылына хас булган тиз кабул итүдән баш тарту чынлыкта "тиешле фикерләү" принцибын гына хөрмәт итү дигән сүз. Мин әтиемне һәрвакыт акыллы һәм тигез фикер йөртүдә таптым. Әгәр мин Күпсанлы үтенечләремне бер-ике яхшы аргумент белән ныгыта алса да, ул һәрвакыт минем максатымны тормышка ашырырга кушты, ялга барумы яки яңа мотоциклмы ул.

Эти балаларына яш чакта катгый тәртип саклаган, ләкин аңа карата мөнәсәбәте үзе чын мәгънәсендә спарталы иде. Мәсәлән, ул беркайчан да театрға бармаган, ләкин төрле рухи гамәлләрдә һәм *Бхагавад Гита* укуда ял иткән . **1-7** Барлык ләззәтләрдән баш тартып, ул ябышып торыр иде га бер иске пар ...ның аяк киеме кадәр алар иде файдасыз. Аның уллары сатып алынган автомобильләр аннан соң алар киң кулланыла башлады, ләкин эти көн саен офиска бару өчен троллейбус белән канәгать иде. Хакимият өчен акча туплау аның табигатенә ят иде. Бервакыт, Калькутта шәһәр банкын оештырганнан соң, ул аның акцияләрен саклап, үзенә файда китерүдән баш тартты. Ул буш вақытында гражданлык бурычын үтәргә теләгән иде.

Эти пенсиягә чыкканнан соң берничә ел үткәч, англиз бухгалтеры Бенгал-Нагпур тимер юл компаниясенең хисапларын тикшерергә килде. Гажәпләнгән тикшерүче этиниң беркайчан да вақыты чыккан премияләр өчен гариза бирмәгәнлеген ачыклadı.

"Ул эшләде эш ...ның өч ирләр! бухгалтер әйтелгән компания. "Ул бар рупия 125,000 (якынча (41 250 доллар). Аңа кире кайтару буларак түләргә тиешле." Түрәләр этигә бу сумма өчен чек бирделәр. Ул бу турыда шулкадәр аз уйлады ки, гаиләгә бернинди искә дә төшермәде. Күп вақыт үткәч, аннан кече абыем Бишну сорау алды, ул банк счетындагы зур күләмдәге акчаны күрде .

"Нигә матди табыш белән шатланырга?" - дип җавап бирде эти. "Тигез фикерлелек максатына омтылган кеше табыш белән шатланмый да, югалту белән дә төшенкелеккә бирелми. Ул кешенең бу дөньяга акчасыз килүен һәм бер тиен дә акчасыз китүен белә."



ӘТІ

Бһагабати Чаран Гош

А Шәкерт ...ның Лахири Махасая

Гаилә тормышының башында эти-энием бөөк остаз, Бенареслы Лахири Махасаяга шәкерт булып киттеләр. Бу аралашу этиемнең табигый аскет холкын ныгытты. Энием өлкән апам Ромага гажәеп таныклык бирде: "Этиең белән мин елына бер тапкыр гына, бала табу максатыннан, ир белән хатын буларак яшибез".

Этием Лахири Махасая белән беренче тапкыр Абинаш Бабу аша танышты, **1-8** Бенгал-Нагпур тимер юлының Горахпур офисында хезмәткәр. Абинаш минем яшъ колакларыма күп кенә Һиндстан изгеләре турындагы кызыклы хикәяләрне өйрәтә иде. Ул һәрвакыт үз гуруының югары данына хөрмәт күрсәтеп тәмамлый иде.

"Этиегезнең Лахири Махасая шәкерте булып киткән гадәттән тыш хәлләр турында ишеткәнегез бармы?"

Жәйге ялкау бер көнне, без һәм Әбинаш өемнең ишегалдында бергә утырганда, ул миңа бу кызыклы сорауны бирде. Мин көтеп елмаеп башымны чайкадым.

"Берничә ел элек, син туганчы, мин үземнең житәкчемнән - синең этиеңнән - Бенарестагы гуруыма кунакка бару өчен Горахпур вазифаларымнан бер атнага ял бирүен сорадым. Этиең минем планымны көлкегә калдырды."

""Син дини фанатик булачаксыңмы?" - дип сорады ул. "Әгәр алга барырга телесең икән, офис эшенә игътибар ит."

"Ул көнне урман сукмагы буйлап өйгә кайтып барганда, мин синең этиеңне паланкинда очраттым. Ул хезмәтчеләрен һәм арбасын җибәрде дә, минем яныма егылды. Минне юатырга тырышып, ул дөнья уңышларына омтылуның өстенлекләрен күрсәтте. Ләкин мин аны тыныч кына ишеттем. Йөрәгем кабатлый иде: "Лахири Махасая! Мин сине күрмичә яши алмыйм!"

"Юлыбыз безне тыныч кыр читенә алып барды, анда көндезге кояш нурлары әле дә кыргый үләннең биек дулкыннарын каплап тора иде. Без сокланып туктадык. Әнә кырда, бездән берничә ярд ераклыкта, минем бөөк остамның гәүдәсе кинәт пәйда булды! **1-9**

""Бһагабати, син үз хезмәткәреңә артык каты карыйсың!" Аның тавышы безнең гажәпләнгән колакларыбызда яңгырады. Ул килгән кебек серле рәвештә юкка чыкты. Тезләнеп мин кычкырып җибәрдем: 'Лахири Махасая! Лахири Махасая!' Этиең берничә мизгелгә аптырап хәрәкәтсез калды.

сиңа рөхсәт кенә түгел , ә үземә иртәгә Бенареска китәргә рөхсәт бирәм . Мин бу бөөк Лахири Махасаяны белергә тиеш, ул синең өчен ялварыр өчен үзен теләгәнчә гәүдәләндерә ала! Мин хатынымны алып, бу остаздан безне үзенә

рухи юлына башлавын сорыйм. Син безне аңа алып бара алырсыңмы?"

"Әлбәттә." Догама могҗизалы рәвештә җавап алу һәм вакыйгаларның тиз һәм уңай якка боруы мине шатлык белән тулыландырды.

"Икенче көнне кич белән мин әти-әниң белән Бенареска киттек. Икенче көнне без ат арбасына утырдык, һәм аннары бар иде га йөрү аша тар полосалар га минем гуруның читтә калган өй Керү аның кечкенә

бүлмәсендә без, гадәти лотос позасында, хужа алдында баш идек. Ул үткен күзләрен йомып, аларны әтиенә төбәде.

"Багабати, син үз хезмәткәренә артык каты карыйсың!" Аның сүзләре ике көн элек Горахпур кырында әйткән сүзләре белән бер үк иде. Ул өстәде:

"Абинашка минем яныма килергә рәхсәт итүегезгә һәм сез һәм хатының аның белән бергә килүегезгә мин шатмын."

Крия Йога рухи практикасына өйрәтте . **1-10** Әтиен һәм мин, шәкертләр абый буларак, күренешнең истәлекле көннән бирле якын дуслар. Лахири Махасая сезнең үзегезнең тууыгыз белән нык кызыксынды. Сезнең тормышыгыз, һичшиксез, аның тормышы белән бәйләнгән булчак: остазның фатихасы беркайчан да өзәлми."

Лахири Махасая мин бу дөньяга кәргәннән соң күп тә үтми китеп барды. Аның бизәкле рамкадагы рәсеме әтибездә офисы тарафыннан күчерелгән төрле шәһәрләрдәге гаиләбезнең алтарен һәрвакыт бизәп тора иде. Күп иртә һәм кичен әнием белән мин импровизацияләнгән гыйбадәтханә алдында уйланып, хуш исле сандал агачы пастасы белән манылган чәчәкләр тәкъдим итә идек. Ладан һәм мирра белән, шулай ук бердәм гыйбадәтләребез белән без Лахири Махасаяда тулы чагылыш тапкан илаһилыкны хөрмәтләдек.

Аның рәсем бар иде бер узып китү йогынты өстеннән минем тормыш. Ас Мин үстә, фикер ...ның оста белән үстә мин. Эчәндә медитация Мин булыр иде еш кына күрү аның фотография рәсем барлыкка килү ...дан аның кечкенә гәүдәсен ныгытып, тере кыяфәткә кереп, минем алдымда утырды. Мин аның якты гәүдәсенә аякларына кагылырга тырышкан, ул үзгәрер һәм тагын картинага әйләнер иде. Балачак малайлыкка әйләнгәндә, мин Лахири Махасаяны таптым. үзгәртелгән эчәндә минем акыл ...дан бер кечкенә рәсем, бишәклә эчәндә бер рамка, га бер тере, якты барлык. Мин сынауларда яки аптырашта калганда аңа еш дога кылдым, үземдә аның юаныч бирүче юнәлешен таптым. Башта мин кайгырдым, чөнки ул инде физик яктан исән түгел иде. Аның серле һәр жирдә булуын ачыклау өчен мин башка үкенмәдем. Ул аны күрергә ашыккан шәкертләренә еш кына болай дип язган иде: "Ни өчен минем сөякләремне һәм тәнәмне карарга килдегез, ә мин сезнең *кутастхагыз* (рухи күрүегез) диапазонында идем?"

Сигез яшемдә Лахири Махасая фотосурәте аша гажәеп дәвалану белән бәхетле булдым. Бу тәҗрибә минем мәхәббәтемне көчәйтте. Бенгалның Ичапур шәһәрләрдәге гаилә утарыбызда булганда, мин Азия холерасына бирелдем. Тормышымнан өмет өзәлде; табиблар моны эшли алдылар. бернәрсә дә юк. Караватым янында әнием миңа башым өстендәге стенадагы Лахири Махасаяның рәсеменә карарга ишарә итте.

"Аңа акыл белән баш и!" Ул минем кулларымны күтәреп сәламләргә дә көчсез

икәнемне белде. "Әгәр син чыннан да тугрылыгыңны күрсәтсәң һәм эчтән аның алдында тезләнсәң, гомерең котылачак!"

Мин аның фотосурәтенә карадым һәм анда күзне шаккаттыручы яктылык күрдем, ул минем тәнемне һәм бөтен тәнемне чолгап алган иде бүлмә. Косылуым һәм башка контрольдә тотмаслык симптомнар юкка чыкты; мин сәламәтләндем. Шунда ук мин иелеп, әниемнең үз гурусына булган чиксез ышанычын бәяләп, аның аякларына кагылырлык көч тойдым. Әни башын кат-кат кечкенә картинага басты.

"О Һәр җирдә булган Остаз, Мин рәхмәт син ул синеке яктылык бар савыккан минем улым!"

Мин аның да гадәттә үлемгә китерә торган авырудан шунда ук савыгуымның якты ялкынын күргәнән аңладым.

Иң кыйммәтле әйберләремнең берсе - шул ук фотосурәт. Әтиемә Лахири Махасая үзе бүләк иткән, ул изге тибрәнешне чагылдыра. Фотосурәтнең могҗизалы килеп чыгышы бар. Мин бу хикәяне әтиемнең абыйсы, шәкерте Кали Кумар Ройдан ишеттем.

Остас фотога төшәргә яратмаган кебек. Аның протестыннан соң, бервакыт аның һәм Кали Кумар Рой кебек бер төркем диндарның фотосурәте төшерелгән. Гажәп фотограф барлык шәкертләрнең ачык сурәтләре булган тәлинкадә Лахири Махасаяның контурларын табарга өметләнгән уртада буш урын гына күренгәнән ачыклаган. Бу күренеш киң фикер алышуларга дучар булган.

Бер студент һәм оста фотограф Ганга Дхар Бабу качкын фигураның аннан качып котыла алмаячагы белән мактанды. Икенче көнне иртән, гуру агач эскәмиядә лотос позасында утырганда, Аның артындагы экран, Ганга Дхар Бабу үз жиһазлары белән килеп җитте. Уңышка ирешү өчен барлык чараларны күреп, ул комсызлык белән уника тәлинкане ачты. Һәрберсендә ул тиздән агач эскәмия һәм экран эзен тапты, ләкин тагын бер тапкыр останың формасы юк иде.

Күз яшьләре һәм җимерелгән горурлыгы белән Ганга Дхар Бабу үзенең гурусын эзләп тапты. Лахири Махасая тынлыгын йөкле сүзләр белән бозганчы берничә сәгать үтте:

"Мин иртәнге Рух. Консерва синең камера чагылдыру һәркайда булган Күренмиме?"

"Мин күрәм, бу мөмкин түгел! Ләкин, Изге әфәндем, мин бик теләп тән гыйбадәтханәсенең сурәтен күрәргә теләм, анда, минем тар күзаллавымча, Рух тулысынча яши кебек тоела."

"Кил, аннары, иртәгә иртә. Мин ихтыяр поза өчен син."

Фотограф тагын камерасын фокуслады. Бу юлы серле сизелмәүчәнлек белән капланмаган изге фигура тәлинкадә үткән иде. Оста башка беркайчан да фотога төшмәде; һәрхәлдә, мин берсен дә күргәнем юк.

Фотосурәт бу китапта күчерелгән. Лахири Махасаяның гажәеп йөз сызыклары, универсаль актер буларак, аның кайсы расага караганлыгын күрсәтми диярлек. Аның Аллаһ белән аралашудан алган көчле шатлыгы берәз ачыклана. бер берәз серле елмая. Аның күзләре, яртысы ачык га билгеләү бер номиналь юнәлеш өстендә тышкы дөнья да яртылаш ябык. Җирнең азгынлыкларыннан

бөтенлэй гафлэттэ, ул тулысынча уяу иде. һәрвакыт аның нигъмәтләрен сорап мөрәжәгать иткән эзләүчеләрнең рухи проблемаларына.

Гуруның сурәтенең көче белән савыкканнан соң күп тә үтми, мин рухи яктан тәэсирле күренеш күрдем. Бер көнне иртән караватымда утырганда, мин тирән хыялларга чумдым.

"Йомылган күзләр караңгылыгы артында нәрсә ята?" Бу тикшерүче уй минем башыма көчле килде. Эчке карашыма шунда ук гаять зур яктылык балкышы чагылды. Тау мәгарәләрендә медитация позасында утырган изгеләрнең илаһи формалары, миниатюр кинофильмнар кебек формалаштылар.

Маңгаем эчендә зур нур пәрдәсе.

"Син кем?" - дип кычкырып әйттем

мин.

"Без - Гималай йогилары." Күк йөзеннән килгән җавапны сурәтләп бирү кыен; йөрәгем дулкынланды .

«Ә, мин Гималай тауларына барып, синең кебек булырга теләм!» Күз алдына китерү юкка чыкты, ләкин көмеш нурлар чиксезлеккә кадәр киңәя барды.

"Нәрсә бу бу гажәеп балкыш?"

"Мин Исвара. **1-11** Мин Яктылык." Тавыш болытлар

кебек пышылдады. "Мин Синең белән бер булырга

теләм!"

Илаһи экстазымның әкрәнләп кимегәннән мин Аллаһыны эсләү өчен илһамның мәңгелек мирасын коткарып калдым. "Ул мәңгелек, һәрвакыт яңа шатлык!" Бу хәтер күккә күтәрелгән көннән соң да озак сакланды.

Тагын бер иртә хатирә гажәеп; һәм, чыннан да, шулай, чөнки мин бүгенге көнгә кадәр яраны саклыйм. Зур апам Ума белән мин иртән Горакхпурдагы йортыбызда *ним* агачы астында утырдык. Ул миңа бенгал праймеры белән ярдәм итә иде, шул вакытта мин якындагы өлгергән маргоса җимешен ашаган попугайлардан күземне тыя алдым. Ума аягындагы чир турында зарланды һәм май банкасы алып килде. Мин берәз майны беләгемә сөрттем.

"Ни өчен эсләү син куллану дару өстендә бер сәламәт кул?"

"Ярар, апа, иртәгә минем эчем чүчәчәк кебек тоела. Мин сезнең майыгызны чүчкән урында тикшерәм."

"Син кечкенә ялганчы!"

"Сеңлем, эшләмә шалтырату мине бер ялганчы кадәр син күрү нәрсә була эчендә иртә." Ачу тулган мин.

Ума моңа гажәпләнмәде һәм өч тапкыр мыскыллавын кабатлады. Мин әкрән генә җавап биргәч, тавышымда ныклы карар ишетелде.

"Ихтыяр көче белән әйтәм, иртәгә минем кулымның нәкъ менә шушы урынында шактый зур чиркану булачак; һәм *синең* чиркануың хәзергесеннән

ике тапкыр зуррак булачак!"

Иртән мин күрсәтелгән урында көчле чиркану белән очраштым; Уманың чирканы икеләтә зурайган иде. Сеңлем кычкырып, әниемә йөгерде. «Мукунда некроманска әйләнде!» Әнием житди итеп миңа беркайчан да сүзләрнең көчен зыян китерү өчен кулланмаса кушты. Мин аның киңәшен һәрвакыт хәтерлим һәм үтәдем.

Минем кайнату иде хирургик юл белән дөваланган. А сизелерлек жөй, сул тарафыннан табибның кисү, бу тәкъдим бүген. Кабызылган

минем уңга беләк бу бер даими искә төшерү ...ның көч эчендә ир-атның нечкә сүз.

Умага тирән игътибар белән әйтелгән бу гади һәм зыянсыз сүзләр бомбалар кебек шартлап, билгеле, ләкин зыянлы нәтижеләргә китерерлек яшерен көчкә ия иде. Соңрак мин аңладым: сөйләмдәге шартлаучан тибрәнү көчен акыллы рәвештә кешенең тормышын авырлыктардан азат итү өчен юнәлтөп була, һәм шулай итеп жәрәхәтләрсез яки шелтәсез эшли ала. **1-12**

Гаиләбез Пенджабның Лахор шәһәренә күчкәндә. Анда мин Илаһи Ананың Кали алиһәсә рәвешендәге рәсемен күрдәм. **1-13** Ул безнең өебезнең балконындагы кечкенә рәсми булмаган гыйбадәтханәгә изгеләштерде. Бу изге урында әйтелгән теләсә нинди доганың үтәлгәннән ышанычым туды. Беркөнне Ума белән шунда басып торып, мин бик тар тыкрыкның каршы ягындагы биналарның түбәләре өстеннән очып баручы ике очкычны күзәттем.

"Ни өчен бар син шулай тынычмы?" Ума этте мине шаян гына.

"Мин Илаһи Әниемнең миңа сораган бар нәрсәгә дә бирүе нинди

шәп икәннән уйлап кына торам." "Ул сиңа шул ике очкычны бирер

иде дип уйлыйм!" Сеңлем мыскыллап көлдә.

"Ни өчен юкмы?" Мин башлады тын догалар өчен аларның милек

Һиндстанда матчлар жилем һәм вакланган пыяла белән капланган кайтлар белән уйнала. Һәр уенчы көндәшенең жебен өзәргә тырыша. Иреккә кайт түбәләр өстеннән оча; аны тоту бик күчкә. Ума белән мин балконда булганга күрә, бернинди дә жибәрелгән кайт кулыбызга эләгүе мөмкин түгел кебек тоелды; аның жебе, әлбәттә, түбәләр өстендә асылынып тора иде.

Юлның икенче ягындагы уенчылар матчны башладылар. Бер жеп киселде; шунда ук кайт минем якка йөзеп китте. Жил кинәт туктаганлыктан, ул бер мизгелгә хәрәкәтсез калды, каршы яктагы йорт өстендә кактус үсемлегә белән жепне нык итеп эләктерергә житте. Минем тоткарлануым өчен идеаль элмәк ясалды. Мин призы Умага бирдем.

"Бу гадәттән тыш хәл генә иде, һәм догаңа җавап түгел. Әгәр икенче кайт сезгә килсә, мин ышанырмын." Апаның кара күзләре сүзләреннән күбрәк гажәпләнүгә чагылдырды.

Мин догаларымны көчле көч белән дәвам иттем. Икенче уенчының көчлөп тартуы аның кайтын кинәт югалтуына китерде. Ул миңа таба очты, жылдә

биеде. Ярдәмче ярдәмчем, кактус үсемлеге, кайт бавын мин аны тота алырлык кирәкле элмәккә тагын бер кат ныгытты. Мин икенче кубогымны Умага тапшырдым.

"Чыннан да, Илаһи Әни сине тыңлай! Бу минем өчен бик сәер!" Апа куркып калган болан баласы кебек качты.

.....
1-2 : Рухи укытучы; ...дан Санскрит тамыр *гур* , га күтәрү, га күтәрү.

1-3 : А практик ...ның йога, "берлек", борынгы һинд фән ...ның медитация өстендә Ходай.

1-4 : Минем исем иде үзгәртелгән га Йогананда кайчан Мин керде борынгы монастырь Свами Заказ эчендә 1914 ел. Минем гуру 1935 елда миңа *Парамханса* дини титулын бирде (24 нче бүлекләрен карагыз). һәм 42).

1-5 : Традицион рәвештә, икенче каста ...ның сугышчылар һәм хакимнәр.

1-6 : Болар борынгы дастаннар бар хәзинә ...ның Һиндстанның тарих, мифология, һәм фәлсәфә. Бер "Һәркемнең Китапханә" күләм,
Рамаяна һәм Махабхарата , бу бер конденсация эчендә Инглиз теле шигырь тарафыннан Ромеш Датт (Яңа Йорк: Е. .П. Даттон)

1-7 *Махабхарата эпосының* бер өлеше булган бу затлы санскрит шигыре - Һинд Изге Язмалары. Иң шигъри инглиз тәржемәсе - Эдвин Арнольдның "*Күк жыры*" (Филадельфия: Дэвид МакКей, 75 цент). Иң яхшы тәржемәләренң берсе. белән жентекле аңлатма бу Шри Ауробиндо *Хәбәр ...дан ... Гита* (Юпитер Матбугат, 16 Семудосс Изге Мадрас, Һиндстан, 3.50 доллар).

1-8 : *Бабу* (Мистер) бу урнаштырылган эчендә Бенгал исемнәр да ахыры

1-9 : ... гажәеп вәкаләтләр ияләнгән тарафыннан шәп осталар бар аңлатылды эчендә бүлек 30 , "Бу Закон ...ның Могҗизалар."

1-10 : А йога техника шуның белән сенсор чуалыш бу тынып калган, рөхсәт итүче кеше га ирешү бер гел арта торган шәхес космик аң белән. (26 нчы бүлекне карагыз .)

1-11 : А Санскрит исем өчен Аллаһы ничек Линейка ...ның галәм; ...дан тамыр *Ис* , га кагыйдә. Анда бар 108 исемнәр өчен Аллаһы эчендә Һинд изге язмалары, һәрберсенең төрле фәлсәфи мәгънәсе бар.

1-12 : ... чиксез көчләр ...ның тавыш чыгару ...дан *Ижади Сүз, Аум* , космик тибрәнүчән көч артында барысы да атом энергияләре. Ачык аңлап һәм тирән игътибар белән әйтелгән теләсә нинди сүз материализацияләүче кыйммәткә ия. Көчле яки тын кабатлау ...ның илһамландыручы сүзләр бар булган табылган нәтиҗәле эчендә Куэизм һәм охшаш системалар ...ның психотерапия; сер ялган эчендә алга китү ...ның акылның тибрәнүчән ставка ... шагыйрь Теннисон бар сул безне, эчендә аның *Истәлекләр* , бер хисап ...ның аның аңлы акылдан тыш, супераңга күчү өчен кабатланучы ысул:

Бер төрле уяну трансы - бу яхшырак сүз тапмаудан килә - мин еш кына, балачактан ук, ялгыз калганда "кичерәм", - дип язган Теннисон. "Бу миңа үз исемемне үземә тын гына *кабатлаганда килде* , хәтта кинәт кенә, индивидуальлек аңының көчәнешеннән чыгып, индивидуальлек үзе эреп, юкка чыккан кебек тоелды." чиксез булу, һәм бу түгел бер буталган дәүләт ләкин иң ачык, иң ышанычлы ...ның иң ышанычлы, бөтенләй тыш "Үлем көлке кебек мөмкин булмаган сүзләр иде - шәхесне югалту (әгәр шулай булса) юкка чыгу түгел, ә бердәнбер чын тормыш кебек тоелды." Ул тагын болай дип язган: "Бу томанлы экстаз түгел, ә акылның абсолют ачыклығы". белән бәйлә трансценденталь гажәпләнү халәте

1-13 : Кали бу бер символ ...ның Аллаһы эчендә аспект ...ның мәңгелек Әни Табигать.

БҮЛЕК: 2

Минем Әнинең Үлем һәм ... Мистик Амулет

Минем әнінең иң зур теләк иде никах ...ның минем өлкән абый. "Ә, кайчан Мин
менә йөз ...ның

"Анантаның хатыны, мин бу жирдә жәннәт табармын!" Мин еш кына әниемнең гаилә дәвамлылығы өчен көчле һинд хисен шушы сүзләр белән белдерүен ишетә идем.

Ананта кияүгә чыкканда миңа унбер яшьләр тирәсе иде. Әнием Калькуттада иде, туйга әзерлек эшләрен шатланып күзәтә иде. Эти белән мин генә Һиндстанның төньягындагы Барейлидагы өебездә калдык, әтием Лахорда ике елдан соң шунда күченгән иде.

Мин моңа кадәр ике өлкән апам Рома һәм Ума өчен туй йолаларының гүзәллеген күргән идем; ләкин Ананта өчен, өлкән ул буларак, планнар чыннан да катлаулы иде. Әнием көн саен ерак йортлардан Калькуттага килгән күпсанлы туганнарын каршы ала иде. Ул аларны Амхерст урамы, 50 нче йортта урнашкан зур, яңа гына сатып алынган йортта уңайлы урнаштырды. Барысы да әзер иде - банкет ризыклары, абыйны булачак кәләшнең өенә алып барачак күңелле тәхет, төсле утлар рәтләре, зур картон филләр һәм дөяләр, инглиз, шотланд һәм һинд оркестрлары, профессиональ артистлар, борынгы йолалар өчен руханилар.

Эти белән мин, тантаналы кәефтә, гаиләбезгә тантанага вакытында кушылырга планлаштыра идек. Ләкин бөөк көнгә кадәр мин шомлы күренеш күрдем.

Бу Барейлида төн уртасында булды. Мин әтием янында, безнең күп фатирлы йорт майданында йоклаганда, карават өстендәге чебен челтәренен үзенчәлекле селкенүе мине уятты. Нечкә пәрдәләр ачылды һәм мин әниемнең сөөкле гәүдәсен күрдем.

"Әтиеңне уят!" Аның тавышы пышылдау гына иде. "Бүген иртәнге дүрттә беренче буш поездга утыр. Минә күрәсең килсә, Калькуттага ашыг!" Жәңвар сыман гәүдә юкка чыкты.

"Әти, әти! Әни үлә!" Минем тавышымдагы курку аны шунда ук уятты. Мин бу үлем хәбәрен елап жибәрдем.

"Галлюцинацияңне исәпкә ал," - дип, әти яңа хәлгә үзенә хас инкаръ итүен белдерде. "Әниңнең сәламәтлегә бик яхшы. Әгәр безгә начар хәбәр килсә, без иртәгә китәбез."

"Хәзер башламаганың өчен үзеңне беркайчан да гафу итмәячәксең!" - дип ачы итеп өстәргә мәжбүр итте мин, "Мин дә сине беркайчан да гафу итмәячәкмен!"

Моңсу иртә ачык сүзләр белән килде: "Әни куркыныч авырый; туй кичектерелде; тизрәк кил."

Эти белән мин игътибарсыз китеп бардык. Бер абый безне юлда күчеш

ноктасында каршы алды. Безгә таба поезд гөрселдәп килде, ул телескопик көч белән күтәрелде. Эчке дулкынлануымнан тимер юлга ташланырга кинәт карар кабул иттем. Әниемне югалтканнан соң, мин дөньяның кинәт кенә сөякләрем беткәнән сиздем. Мин әниемне җирдәге иң якын дустым кебек яраттым. Аның тыныч кара күзләре балачакның вак-төяк фәжигаләрендә минем иң ышанычлы сыену урыным иде.

"Киме ул әле яшисезме? Мин туктатылган өчен бер соңгы сорау га минем абый.

"Әлбәттә, ул исән!" Ул минем йөземдәгә өметсезлекне аңларга ашыкмады. Ләкин мин аңа ышанмадым диярлек.

Калькуттадагы өбөзгә килеп житкәч, без үлемнең гажәеп сере белән очрашырга тиеш идек. Мин жансыз хәлгә төштем диярлек. Йөрәгемә бернинди татулашу кергәнче еллар үтте. Күк капкаларын бәрәп кереп, минем кычкыруларым ниһаять, Илаһи Ананы чакырды. Аның сүзләре минем янган яраларыма соңгы дөвалау бирде:

"Мин сине гомер бугә күп әниләр назында күзәттем! Карашымдагы ике кара күзгә, югалган матур күзләргә син эзләгән!"

Әти белән мин, кадерлеләребез өчен кремация йолаларыннан соң, тиздән Барейлига кайттык. Һәр иртә мин кызганыч истәлеккә бара идем - безнең йорт алдындагы тигез, яшел-алтын газонны күлгәләгән зур *шеоли* агачына зиярәт кыла идем. Шигъри мизгелләрдә мин ак *шеоли* чәчәкләренәң үләнле корбан китерү урыны өстенә теләп бирелгәнлек белән сибелгәннен уйлый идем. Күз яшьләрем чык белән кушылып, мин еш кына таңнан чыккан сәер башка дөнъя яктылыкын күзәттем. Ходайга карата көчле сагыну хисләре мине биләп алды. Мин Гималай тауларына көчле тартылу хисе кичердем.

Изгә калкулыктарда сәяхәт иткән бер туганым безгә Барейлида кунакка килде. Мин аның йогилар һәм свамиларның биек тау йорты турындагы хикәяләрен бик теләп тыңладым. **2-1**

"Әйдәгез, Гималай тауларына качыйк." Беркөнне Барейлидагы йорт хужасының кечкенә улы Дварка Прасадка әйткән тәкъдимем колакка ятмады. Ул минем планымны әтием янына килгән өлкән абыема сөйләде. Кечкенә малайның бу гамәли булмаган планы өчен җиңелчә көлү урынына, Ананта мине мыскыл итәргә булды.

"Кайда бу синең кызгылт сары халат? Син алмыйм булу бер свами ...сез шул!"

Ләкин аның сүзләре мине аңлатып бетергесез дулкынландырды. Алар минем Һиндстан буйлап монах булып йөргәнемне ачык күз алдына китерде. Бәлки, алар үткән тормыш хатирәләрен уяткандыр; ничек кенә булмасын, мин бу борынгы монастырь орденының киemen нинди җиңеллек белән кияргә икәннен аңлай башладым.

Бер иртә Дварка белән сөйләшәп утырганда, мин Аллаһының кар яву көче белән төшүенә мәхәббәт хис иттем. Юлдашым аннан соңгы чыгышка өлешчә генә игътибар итте, ләкин мин үземне чын күңелдән тыңлай идем.

Мин шул көнне төштән соң Гималай таулары итәгендәгә Наини Талга таба

качтым. Ананта нык куып барды; Мин Барейлига кайгылы рәвештә кайтырга мәжбүр булдым. Миңа рөхсәт ителгән бердәнбер хаж - иртәнге *шәоли* агачына бару иде. Йөрәгем югалган кешелекле һәм илаһи әниләр өчен елады.

Әниемнең үлеме гаилә корылмасында калдырган җимереклекне төзәтеп булмый иде. Әтием калган кырык елга якын вакыт эчендә беркайчан да кабат өйләнмәде. Кечкенә көтүе өчен авыр әти-әни ролен үз өстенә алып, ул сизелерлек назлырак, аралашучанрак булып китте. Тынычлык һәм зирәклек белән ул төрле гаилә проблемаларын хәл итте. Эш вакытыннан соң ул үз бүлмәсенең камерасына зәгыйфь кебек китеп, татлы тынычлыкта *қрия йогасы* белән *шөгыйльләнде* . Әниемнең үлеменнән соң күп вакыт узгач, мин...

Инглиз шәфкать туташы әти-әниемнең тормышын уңайлырак итәрлек нечкәлекләр белән шөгыльләнергә тиеш иде. Ләкин әти башын чайкады.



Минем Әни

А Шәкерт ...ның Лахири Махасая

"Миңа хезмәт итү әниң белән тәмамланды." Аның күзләре гомерлек тугрылык белән еракта иде. "Мин башка бер хатын-кыздан да хезмәт кабул итмәячәкмен."

Әнием үлгәннән соң ундүрт ай үткәч, мин аның миңа мөһим хәбәр калдырганын белдем. Ананта аның үлем түшәгендә иде һәм аның сүзләрен язып алган иде. Ул бу хәбәрне миңа бер елдан соң әйтергә кушса да, абыем тоткарлады. Ул тиздән Барейлидан Калькуттага, әнием сайлаган кызга өйләнергә китәргә тиеш иде. 2-2 Бер кичне ул мине үз янына чакырды .

"Мукунда, мин сиңа сәер хәбәрләр әйтергә бик теләмәдем." Анантаның тавышында бирешү хисләре сизелде. "Мин сиңең өйдән китү теләгеңне көчәйтергә курыктым. Ләкин ничек кенә булмасын, син илаһи дәрт белән тулып торасың. Сине күптән түгел Гималайга барганда кулга алгач, мин төгәл карар кабул иттем. Мин тантаналы вәгъдәмне үтәүне тагын да кичектерергә тиеш түгел." Абыем миңа кечкенә тартма бирде һәм әниемнең хәбәрен житкерде.

"Бу сүзләр минем соңгы фатихам булсын, сөекле улым Мукунда!" - диде әнием. "Синең туганнан соң булган берничә гажәеп вакыйганы сөйләп бирергә тиешле вакыт житте. Мин сиңең язмыш юлыңны беренче тапкыр кочагымда сабий

чакта белдем. Мин сине шунда ук Бенарестагы гуруымның өөнө алып бардым.
Шәкертләр төркеме артына яшеренеп диярлек, мин Лахири Махасаяны күрә
алмадым, ул тирән уйланып утыра иде.

"Мин сине сыйпап торганда, бөөк гуру игътибар итсен һәм фатиха бирсен дип дога кылдым. Тын гына гыйбадәт кылу теләгем көчәйгәч, ул күзләрен ачты һәм миңа якынлашырга ишарә итте. Башкалар миңа юл ачты; мин изге аякларга баш идем. Остазым сине тезенә утыртты, рухи яктан чуқындыру рәвешендә маңгаеңа кулын куйды."

"Кечкенә әни, синең улың йога булачак. Рухи двигатель буларак, ул күп жаннарны Аллаһы Патшалыгына алып барачак."

"Барлыкны белүче гуру минем яшерен догамны кабул иткәнән күргәч, йөрәгем шатлыктан тибрәнде. Синең тууыңа күп тә үтмәс борын, ул миңа синең аның юлыннан барачаксың дигән иде."

"Соңрак, улым, синең Бөөк Яктылык турындагы күзаллавыңны мин һәм сеңлең Рома белдек, чөнки без сине күрше бүлмәдән караватта хәрәкәтсез торган килеш күрдек. Синең кечкенә йөзөң якты иде; синең тавышың." Син Гималай тауларына Илаһи юлны эзләп бару турында сөйләгәндә, тимер ныклык белән яңгырады.

"Шулай итеп, кадерле улым, мин синең юлың дөнъяви амбицияләрдән ерак икәнән аңладым. Тормышымдагы иң гажәеп вакыйга тагын бер раслау китерде - хәзер ул минем үлем түшәгендәгә хәбәрәмне житкерә."

"Бу Пенджабтагы бер акыл иясе белән әңгәмә иде. Гаиләбез Лахорда яшәгәндә, бер иртә хезмәтче минем бүлмәмә ашыгыч рәвештә керде."

"Ханым, бер сәер *садху* ²⁻³ бу монда. Ул таләп итә ул ул "күрегең әни ...ның Мукунда."

"Бу гади сүзләр минем күңеләмә тирән тәәсир итте; мин шунда ук кунакны каршы алырга бардым. Аның аягына баш иеп, мин каршымда чын Аллаһы кешесе торганын тойдым."

"'Әни,' диде ул, 'бөөк остазлар синең жирдә озак яшәмәячәгенә белүеңне телиләр. Киләсе авыруың синең соңгы авыруың булачак.' ²⁻⁴ Тынлык урнашты, шул вакытта мин бернинди куркыныч та сизмәдем, тик зур тынычлык тибрәнүе генә ишетелде. Ниһаять, ул миңа тагын мөрәжәгать итте:

"Син билгеле бер көмеш амулетны сакларга тиеш. Мин аны бүген сиңа бирмәячәкмен; сүзләрем белән дәрәслекне күрсәтү өчен, иртәгә медитация вакытында талисман синең кулыңда барлыкка киләчәк. Үлем түшәгендә син өлкән улың Анантага амулетны бер ел сакларга, аннары икенче улыңа тапшырырга кушарга тиешсең. Мукунда зурлардан талисманның мәгънәсен аңлаячак. Ул аны барлык дөнъяви өметләреннән баш тартып, Аллаһыны эзләүне башларга эзер булган вакытта алырга тиеш. Ул амулетны берничә ел саклагач

һәм ул үз максатына ирешкәч, ул юкка чыгачак. Хәтта иң яшерен урында сакланса да, ул кайдан килгән булса, шунда кире кайтачак."

2-5сәдака бирдем" изгегә каршы чыгып, аның алдында зур хөрмәт белән баш ия. корбан китереп, ул фатиха белән китеп барды. Икенче кичне, мин кулларымны кушып уйланып утырганда, *садху* вәгъдә иткәнчә, учларым арасында көмеш амулет пәйда булды. Ул үзен күрсәтте тарафыннан бер салкын, шома кагылу. Мин бар көнләшеп сакланган ул өчен күбрәк караганда ике еллар, һәм хәзер аны Ананта карамагына калдырыгыз. Минем өчен кайгырмагыз, чөнки мине бөөк остазым алып барачак.

эченә куллар ...ның Чиксез. Хушлашу, минем бала; Космик Әни ихтыяр саклау син."

Амулетны кулга алу белән минем өстемә яктылык нуры төште; күп кенә йокыдагы хатирәләр уялды. Түгәрәк һәм борынгыча сәер талисман санскрит хәрәфләре белән капланган иде. Мин аның үткән тормыш укутучыларыннан килгәнән аңладым, алар минем адымнарымны күренмичә җитәкләп тордылар. Чыннан да, монда тагын бер әһәмият бар иде; ләкин берсе дә амулетның йөрәген тулысынча ачып бирми.

Тормышымдагы бик күңелсез хәлләрдә талисманның ничек юкка чыгуы һәм аның югалуы минем гуру булуымны күрсәтүче вакыйга булуы турында бу бүлектә сөйләп бетерерлек түгел.

Ләкин Гималай тауларына барып җитәргә омтылышларында уңышсызлыкка очраган кечкенә малай көн саен амулет канатларында еракларга сәяхәт иткән.

.....
2-1 : Санскрит тамыр мәгънә ...ның *свами* бу "ул кем бу бер белән аның Үз-үзеңне (*Сва*)." Кулланылган га бер әгъза ...ның *Һинд* заказ Монахларның титулы рәсми рәвештә "хөрмәт иясә" хөрмәтенә ия.

2-2 : ... *Һинд* гадәти, шуның белән ата-аналар сайлау тормыш иптәше өчен аларның бала, бар каршы торды тупас һөжүмнәр ...ның вакыт. Бәхетле *Һинд* никахларының проценты югары.

2-3 : Бер *анкорит*; бер кем эзәрлекли бер *садхана* яки сукмак ...ның рухи тәртип.

2-4 : Кайчан Мин ачылган тарафыннан болар сүзләр ул Әни бар иде ияләнгән сер белем ...ның бер кыска тормыш, Мин аңлашылган өчен беренче вакыт ни өчен ул бар иде булган ныклы өстендә тизләтү планнар өчен Анантаның *никах*. Шулай да ул үлдә алдыннан туйда аның ана теләге йолаларны үз күзләре белән күрү иде.

2-5 : А гадәти ишарә ...ның хөрмәт га *садхус* .

БҮЛЕК: 3

... Изге белән Ике Гәүдәләр

"Әти, әгәр Мин вәгъдә га кире кайтару өй ...сез мәжбүр итү, май Мин алу бер күренешләрне карау сәяхәт га Бенарес?"

Әтием минем сәяхәткә булган мәхәббәтемә сирәк комачаулады. Ул миңа, хәтта малай булсам да, күп шәһәрләргә һәм изге урыннарга барырга рөхсәт итте.

Гадәттә бер яки берничә дуcтым минем белән йөри иде; без әтием биргән беренче класслы абонементлар белән уңайлы сәяхәт итә идек. Тимер юл түрәсе буларак аның хәле күчмә гаиләдәгеләрне тулысынча канәгәтләндерә иде.

Әти вәгъдә ителгән га бирү минем сорау тиешле карау. ... киләсе көн ул чакырылган мине һәм үткәрелгән

тышка бер барып-кайту үтү ...дан Барейли га Бенарес, бер номер ...ның рупия
язмалар, һәм ике хатлар.

"Минем Бенарес дуcтым Кедар Натх Бабуга тәкъдим ясарга эшлекле эшем бар.
Кызганычка каршы, мин аның адресын югалттым. Ләкин мин ышанам, сез бу
хатны аңа безнең уртақ дуcтыбыз Свами Пранабананда аша жіткерә алырсыз.
Свами, минем шәкертем, югары рухи дәрәжәгә иреште. Аның белән аралашу
сезгә файда китерәчәк; бу икенче хат сезнең кереш сүзегез булачак."

Әтисенең күзләр жемелдәвек ничек үл әстәлде, "Акыл, юк күбрәк очышлар ...дан
өй!

Мин уника еллык дәртем белән юлга чыктым (вакыт минем яңа күренешләргә
һәм сәер йөзләргә булган ләззәтемне беркайчан да киметмәгән булса да).
Бенареска барып жіткәч, мин шунда ук свамилар йортына юл тоттым. Алгы
ишек ачык иде; мин икенче каттагы озын, коридор сыман бүлмәгә юл тоттым.
Бераз күтәрелгән платформада лотос позасында утырган, билбау гына кигән,
шактый калын гәүдәле ир-ат иде. Аның башы һәм жіерчыксыз йөзе чиста
кырылган иде; иреннәрендә шатлыклы елмаю чагыла иде. Мин кердем дигән
уйны юкка чыгару өчен, үл мине иске дуcтым кебек каршы алды.

« *Баба Анан* (кадерлем, бәхет елмая).» Аны балаларча тавыш белән чын
күңелдән каршы алдылар. Мин тезләндем һәм аның аякларына кагылдым.

"Алар син Свами Прабананда?"

Үл баш какты. "Син Бһагабати улымы?" Аның сүзләре мин кесәмнән әтиемнең
хатын алырга өлгермәгәнче үк әйтелде. Гажәпләнеп, мин аңа хәзер артык
кебек тоелган таныштыру хатын суздым.

"Әлбәттә, мин синең өчен Кедар Натх Бабуны табармын." Изге тагын бер
тапкыр мине үзенең күрәзәлегә белән гажәпләндерде. Үл хатка күз салды һәм
әти-әнием турында берничә назлы сүзләр әйтте.

"Беләсеңме, мин ике пенсия алам. Берсен әтиң тәкъдимае буенча, мин аның
өчен бервакыт эшләде эчендә тимер юл офис ... башка бу тарафыннан
тәкъдим ...ның минем Күктәге Әти, мин аның өчен тормыштагы жірдәге
бурычларымны намус белән үтәдем."

Бу сүзләр миңа бик аңлашылмый торган булып тоелды. "Әфәндем, сез Күктәге
Атадан нинди пенсия аласыз? Үл сезнең тезегезгә акча саламы?"

Үл көлде. "Мин чиксез тынычлык пенсиясен күздә тотам - күп еллар тирән
уйлану өчен бүләк. Мин хәзер беркайчан да акчага мохтаж түгел. Минем аз
гына матди ихтияжларым тулысынча канәгәтләндерелә. Соңрак син икенче

пенсиянең әһәмиятен аңларсың."

Әңгәмәбезне кинәт тәмамлап, изге кеше житди хәрәкәтсез калды. Аны сфинксыман һава биләп алды. Башта аның күзләре кызыклы нәрсә күргәндәй ялтырады, аннары тоныкланды. Мин аның пауилоквиясеннән оялдым; ул әле миңа әтиемнең дуслыгы белән ничек очрашырга мөмкин икәннен әйтмәгән иде. Мин тынычсыз гына буш бүлмәдә тирә-ягыма карадым, без икебездән башка буш иде. Буш карашым платформа астындагы аның агач сандалиларына төште.

"Кечкенә әфәнде, 3-1 "Борчылмагыз. Күрергә теләгән кешегез ярты сәгатътән сезнең белән булачак." Йог минем уйларымны укый иде - бу ул вакытта бик авыр түгел!

Ул тагын аңлашылмас тынлыкка чумды. Сәгатем утыз минут үткәнен

күрсәтте. Свами уянды. "Кедар Натх Бабу ишеккә якынлаша дип уйлыйм."

Мин баскычтан менеп килүче кешене ишеттем. Кинәт гажәпләнәп аңламаучанлык туды; уйларым аптырашта калды: "Ничек инде әтиемнең дустан хәбәрче ярдәменнән башка монда чакырганнар? Свами мин килгәннән бирле беркем белән дә сөйләшмәде!"

Кинәт бүлмәдән чыгып, баскычтан төштем. Урта юлда мин уртача буйлы, ябык, ак тәнле ир-ат белән очраштым. Ул ашыга кебек иде.

"Алар син Кедар Нат Бабу?" Дулкынлану төсле минем тавыш.

"Әйе. Син монда мине көтеп торган Бһагабати улы түгелме соң?" Ул дустанә елдайды .

"Әфәндем, ничек эшләү син булу га килү монда?" Мин киез аптырашта калган үпкә өстеннән аның аңлашылмый торган булу

"Бүген барысы да серле! Бер сәгатъ тә үтмәде, мин Гангта коенып бетергән идем, Свами Прабананда якынлашты мин. Мин бар юк фикер ничек ул белгән Мин иде анда да ул вакыт

"Бһагабати улы сине минем фатирымда көтә', - диде ул. "Минем белән барасыңмы?" - дип мин шатланып ризалаштым. Кулга-кул тотынышып барганда, агач сандалилар кигән свами сәер рәвештә мине узып китә алды, гәрчә мин бу калын аяк киеме кисәм дә.

"Минем яныма барып житү өчен күпме вакыт кирәк булачак?' Пранабанандаджи кинәт туктап миңа бу сорауны бирде.

"Без турында яртысы бер сәгатъ.

"Хәзерге вакытта минем башка эшем бар.' Ул миңа серле караш ташлады. "Мин сине калдыргы тиеш. Син минем өемә кушыла аласың, анда мин һәм Бһагабати улы сине көтеп торабыз."

"Мин каршы килергә өлгергәнче, ул тиз генә янымнан йөгереп үтте дә, халык арасына кереп югалды. Мин монда мөмкин кадәр тизрәк атладым."

Бу аңлатма бары тик арттырылган минем аптырау. Мин сорашты ничек озын ул

бар иде билгеле свами

мунчада тагын күрүемэ бик шатмын ."

"Мин булмый ышану минем колаклар! Ам Мин оттыру минем акыл? Эшлөде син очрашу аны эчендө бер күрү, яки эшлөде син чынлыкта

күрү аны, кагылу аның кул, һәм ишетү тавыш ...ның аның аяклар?"

"Нәрсәгә барганыңны белмим!" Ул ачу белән кызарды. "Мин сиңа алдамыйм. Син мине монда кеткәнеңне бары тик свами аша гына белә алганымны аңлай алмыйсыңмы?"

"Нигә соң ул кеше, Свами Пранабананда, мин беренче тапкыр бер сәгать элек килгәннән бирле бер минут та күз алдымнан китмәде." Мин бөтен хәлне сөйләп бирдем.

Аның күзләре киң ачылды. "Без бу матди чорда яшибезме, әллә төш күрәбезме? Гомеремдә мондый могҗиза күрермен дип беркайчан да кетмәгән идем! Мин бу свамины гади кеше дип уйлаган идем, һәм хәзер мин "Ул өстәмә гәүдә барлыкка китереп, аның аша эшли ала икәннән аңлады!" Без бергәләп изге бүлмәгә кердек.

гхатта кигән сандалилары ", - дип пышылдады Кедар Натх Бабу. "Ул хәзер күргәнемчә, билбау гына кигән иде."

Ас кунак баш игән алдыннан аны, изге борылган га мине белән бер сораулы елмая.

"Нигә син боларның барысына да аптырап калдың? Гажәеп дөнъяның нечкә бердәмлеген чын йоглардан яшеренми. Мин ерак Калькуттадагы шәкертләрем белән шунда ук күрәм һәм алар белән аралашам. Алар шулай ук теләсәләр, тупас материянең һәр киртәсен җиңә алалар."

Свами, мөгаен, яшә күкрәгемдә рухи дәрт уяту өчен түбәнсетеп карагандыр. га сөйләү мине ...ның аның вәкаләтләр ...ның астраль радио һәм телевизор. **3-2** Ләкин урынына Дәрттән курку гына кичердем. Илаһи эзләнүләремне бер гуру - әле очратмаган Шри Юктесвар аша алып барырга тиешле булганга күрә, Пранабананданы үземнең остазым итеп кабул итәргә теләмәдем. Мин аңа шикләнеп карадым, бу улмы, әллә миннән алда аның тиндәшеме?



Свами Прабананда
"Бу Изге белән Ике "Жәнәтләр"

Бер Югары күтәрелгән Шәкерт ...ның Лахири Махасая

Остаз жанны уятучы караш ташлап һәм үзенә остазы турында
илһамландыргыч сүзләр әйтеп, минем борчылуымны бетерергә тырышты.

"Лахири" Махасая иде иң зур йога Мин һәрвакыт белгән. Ул иде Илаһият Үзе
эчәндә форма ...ның ит."

Әгәр дә шәкерт теләсә, өстәмә тән формасына керә алса, аның остазына нинди
могҗизалар тыелып калыр иде дип уйладым мин.

"Гуру ярдәменә ни дәрәҗәдә бәйләп бетергесез икәнән мин сезгә сөйләрмен.
Мин һәр кичне сигез сәгать башка шәкерт белән медитация ясый идем. Көндөз
безгә тимер юл офисында эшләргә туры килә иде. Рухани вазифаларымны
үтәүдә кыенлыктар кичереп, мин бөтен вакытымны Аллаһыга багышларга
теләдем. Сигез ел дәвамында мин тырыштым, төннең яртысын
медитацияләдем. Гажәеп нәтиҗәләргә ирештем; гажәеп рухи сиземләүләр
акылымны яктыртты. Ләкин минем белән Чиксез арасында һәрвакыт кечкенә
пәрдә калды. Хәтта кешедән тыш җитдилек белән дә, мин соңгы кире
кайтарып булмый торган берлеккә кире кактым. Бер кичне мин Лахири
Махасаяга бардым һәм аның илаһи ярдәмен сорадым. Минем борчылуларым
тән буга давам итте.

"Фәрештә Гуру, минем рухи газапларым шулкадәр көчле ки, мин Бөек Сөекле
белән йөзгә-йөз очрашмыйча яши алмыйм!"

"Нәрсә банка Мин эшләргә? Син тиеш медитация күбрәк тирәнтен.

"Мин Сиңа ялварам, әй Ходаем, минем Раббым! Мин Синәң алдымда физик
тәндә гәүдәләнгәнәңне күрәм; Синә чиксез форманда күрер өчен миңа фатиха
бир!"

"Лахири Махасая кулын мәрхәмәтле итеп сузды. "Хәзер барып медитация ясый
аласың. Мин синәң өчен Брахма белән аралаштым." **3-3**

"Чиксез күтәренке кәеф белән мин өемә кайттым. Шуңа төнне медитациядә
тормышымның янып торган максатына ирештем. Хәзер мин рухи пенсиядән
туктаусыз ләззәт алам. Шуңа көннән бирле Бәхетле Яратучы күземнән бернинди
дә алдау пәрдәсә артында яшеренмәде."

Пранабананданың йөзә илаһи яктылык белән тулган иде. Йөрәгемә башка
дөньяның тынычлыгы керде; барлык курку юкка чыккан иде. Изге тагын да

ышаныч белдерде.

"Берничә айдан соң мин Лахири Махасаяга кайттым һәм аңа чиксез бүлөк биргәне өчен рәхмәт әйтергә тырыштым. Аннары мин тагын бер мәсьәлә турында сөйлөдем."

"Илаһи Гуру, мин инде офиста эшли алмыйм. Зинһар, мине азат итегез. Брахма мине даими рәвештә исерткеч эчемлекләр белән тотат."

"Компаниягездән пенсия сорап гариза

бирегез.' "Хезмәтемнең иртә

башлавына ни өчен сәбәп китерим?" "Ни

хис иткәнеңне әйт."

"Бу киләсе көн Мин ясалган минем кушымта. ... табиб сорашты җирләр өчен минем вакытыннан алда үтенеч.

"Эштә мин умыртка сөягемдә көчле хис сизәм. **3-4** Ул минем бөтен тәнәмә үтеп керә, мине үз бурычларымны башкарырга яраксыз итә.

"Табиб миңа башка сораулар бирмичә, пенсия өчен бик тәкъдим итте, һәм мин тиздән аны алдым. Мин беләм, Лахири Махасаяның илаһи ихтыяры табиб һәм тимер юл түрәләре, шул исәптән сезнең әтиегез аша да эшләде. Алар автоматик рәвештә бөек гуруның рухи күрсәтмәсенә буйсындылар һәм мине Сөөкле белән өзелмәс аралашу тормышы өчен азат иттеләр." **3-5**

Бу гажәеп ачыштан соң, Свами Пранабананда озын тынлыкларның берсенә чумды. Мин хушлашып, хөрмәт белән аның аякларына кагылдым, ул миңа фатихасын бирде:

"Синең тормышың ваз кичү һәм йога юлына карый. Мин сине соңрак әтиң белән тагын күрермен." Еллар бу ике фаразның да чынга ашуына китерде. **3-6**

Кедар Натх Бабу караңгылыкта минем янымда йөрде. Мин әтиемнең хатын тапшырдым, аны юлдашым урам фонары астында укыды.

"Әтиң миңа үзенең тимер юл компаниясенең Калькутта офисында эшкә урнашырга тәкъдим итә. Свами Пранабананда алган пенсияләренең ким дигәндә берсен көтү нинди рәхәт! Ләкин бу мөмкин түгел; мин Бенаресны ташлап китә алмыйм. Кызганычка каршы, миңа әле ике мәет тә юк!"

.....
3-1 : *Чото Махасая* бу термин тарафыннан кайсы бер номер ...ның һинд изгеләр мөрәҗәгать итте мин. Ул тәрҗемә итә "кечкенә әфәнде.

3-2 Физик фән үзенчәлекле рәвештә йоглар тарафыннан акыл фәне аша ачылган законнарның дәрәҗәләгән раслый. Мәсәлән, бер демонстрация ул кеше бар телевизион вәкаләтләр иде бирелгән өстендә Ноябрь 26, 1934 ел да Король Университет ...ның Рим. "Нейропсихология профессоры доктор Джузеппе Каллигарис, тикшеренүченең тәненең кайбер нокталарына басты, һәм тикшеренүче стенаның каршы ягындагы башка кешеләрне һәм әйберләрне җентекләп сурәтләде. Доктор Каллигарис башка профессорларга, тиренең кайбер өлкәләре тибрәнеп китсә, тикшеренүчегә суперсенсор тәэсирләр бирелүен, бу аңа башкача сизә алмаган әйберләрне күрү мөмкинлегенә бирүен әйтте. Әйрәнүчегә стенаның икенче ягындагы әйберләрне аеру өчен, профессор Каллигарис күкрәк куышлыгының уң ягындагы ноктага унбиш минут басты. Доктор Каллигарис әйтүенчә, тәннең башка урыннары тибрәнеп китсә, тикшеренүчеләр, бу әйберләрне элек күргәннәрме-юкмы, теләсә кайсы ераклыкта әйберләрне күрә алалар."

3-3 : Аллаһы эчендә Аның аспект ...ның Барлыкка Китерүче; ...дан Санскрит тамыр *брих* , га киңәйтү Кайчан Эмерсонның шигырь *Брахма* күренде эчендә Атлантик *Айлык* эчендә 1857, күпчелек укучылар иде аптырашта калган. Эмерсон көлеп жибәрде. "Әйтегез аларны," ул диде, "га әйтергә «Брахма» урынына «Йәһвә» дип әйтсәләр, алар бернинди дә аптырау хис итмәячәкләр».

3-4 : Эчендә тирән медитация, беренче тәҗрибә ...ның Рух бу өстендә алтарь ...ның умыртка баганасы, һәм аннары эчендә мие. ... көчле бәхет чиксез, ләкин йога аның тышкы күренешләрен контрольдә тотарга өйрәнә.

3-5 : Аннары аның пенсиягә чыгу, Прабананда язган бер ...ның күпчелек тирән аңлатмалар өстендә *Бхагавад* Гита, Бенгал һәм Хинди телләрендә бар.

БҮЛЕК: 4

Минем Өзелде Очыш Тарафка ... Гималайлар

"Нәрсәдер вак-төяк сәбәп белән сыйныф бүлмәсеннән чык та, каретага утыр. Өемдә беркем дә күрмәслек сукмакта тукта."

Бу минем Гималай тауларына озатып барырга уйлаган урта мәктәп дуслым Амар Миттерга соңгы күрсәтмәләрем иде. Без очыш өчен икенче көнне сайладык. Ананта игътибарлы булганга күрә, саклык чаралары кирәк иде. Ул минем башымда иң югары дәрәжәдә булган дип шикләнгән качу планнарын жимерергә тәвәккәл иде. Тумар, рухи чүпрә кебек, эчемдә тыныч кына эшли иде. Гималай карлары арасында мин еш кына күренешләрдә йөзә күренгән хужаны табарга өметләндем.

Гаилә хәзер Калькуттада яши иде, әтием анда мәңгегә күчерелгән иде. Патриархаль һинд гореф-гадәтләрен үтәп, Ананта үзенең кәләшен безнең йортка, хәзер Гурпар урамы, 4 нче йортта урнашкан йортка алып килгән иде. Анда мин кечкенә мансарда бүлмәсендә көн саен медитацияләр белән шөгыльләндем һәм акылымны илаһи эзләнүләргә әзерләдем.

Истәлекле иртә күңелсез яңгыр белән килеп җитте. Юлда Амар арбасы тәгәрмәчләренең тавышын ишетеп, мин ашыгыч рәвештә юрган, сандали, Лахири Махасаяның рәсемен, Бхагавад *Гита*, дога энҗеләре жебе һәм ике билбау. Бу бәйләмне мин өченче каттагы тәрәзәдән ыргыттым. Мин баскычтан йөгереп төштем һәм ишек төбөндә балык сатып алып, абыем яныннан үттем.

"Нәрсә бу дулкынлану? Аның караш йөрде шикле рәвештә өстеннән минем кеше.

Мин аңа беркатлы елмаеп карадым да, урамга киттем. Төймәне алып, мин Амар янына яшерен рәвештә саклык белән киттем. Без Чадни Чокка, товар үзәгенә, машина белән бардык. Айлар буе инглиз киёмнәре сатып алу өчен акча җыйдык. Акыллы абыемның детектив ролен җиңел генә уйный алуын белеп, без аны европача киём белән алдап куярга уйладык.

Вокзалга барганда, без туганым Джотин Гхош янына туктадык, мин аны Джатинда дип атадым. Ул яңа гына дингә күчкән иде, Гималай тауларында гуру көтеп тора иде. Ул без эзер булган яңа костюмны киде. Без яхшы камуфляжланган булыр дип өметләндек! Тирән шатлык безнең йөрәкләрне биләп алды.

"Хәзер безгә бары тик брезент аяк киеме генә кирәк." Мин юлдашларымны резина табанлы аяк киеме кибетенә алып бардым. "Мәкаләләр ...ның күн, алынган бары тик аша сую ...ның хайваннар, тиеш булу юк "Бу изгә сәяхәттә." Мин *Бхагавад Гитадан күн тышлыкны* һәм инглизчә эшләнгән *сола топидан* (шлем) күн каешларны салыр өчен урамда туктадым .

Вокзалда без Бурдванга билетлар сатып алдык, анда без Гималай таулары итәгендәге Хардварга күченергә планлаштырдык. Поезд, безнең кебек үк, кузгалуга, мин дә үземнең данлы өметләремнең берничәсен әйттем.

"Күз алдыгызга китерегез әле!" - дип кычкырдым мин. "Без остазлар тарафыннан башлангыч алачакбыз һәм космик аңның трансын кичерәчәкбез. Безнең тәнебез шулкадәр магнетизм белән тулачак ки, Гималай тауларының кыргый хайваннары безгә тыйнак кына якынлашчак. Юлбарыслар безнең назларыбызны көтеп торган тыйнак йорт мәчеләреннән башка бернәрсә дә булмаячак!"

Бу сүзләр, минем өчен жөлеп итәрлек дип уйлаган перспективаны, метафорик һәм туры мәгънәдә, сурәтләгәндә, Амарның елмаюы уятты. Ләкин Джатинда карашын читкә юнәлтте, тәрәзә аша йөгереп баручы пейзажга төбәде.

"Акчаны өч өлешкә бүлегез." Джатинда озын тынлыкны бу тәкъдим белән бозды. "Һәрберебез Бурдваннан үз билетын сатып аларга тиеш. Шулай итеп, вокзалда беркем дә безнең бергә качуыбызны уйламаячак."

Мин шикләнмичә ризалаштым. Караңгы төшкәч, безнең поезд Бурдванда туктады. Джатинда билет кассасына керде; Амар белән мин платформада утырдык. Без унбиш минут көттек, аннары файдасыз сораулар бирдек. Без барлык якларга эзләп, куркудан Джатинданың исемен кычкырдык. Ләкин ул кечкенә станция тирәсендәге караңгы билгесезлеккә чумган иде инде.

Мин бөтенләй борчылдым, гажәеп хиссезлеккә шаккаттым. Ходай бу күңелсез вакыйганы кабул итәр иде! Аның артыннан беренче тапкыр җентекләп планлаштырылган очышымның романтик вакыйгасы рәхимсез рәвештә бозылды.

"Амар, без өйгә кайтырга тиеш." Мин бала кебек елый идем. "Джатинданың рәхимсез китүе - начар билге. Бу сәяхәт уңышсызлыкка дучар."

"Ис бу синең мәхәббәт өчен Ходай? Булдыра алмый син стенд кечкенә сынау ...ның бер хыянәтчел юлдаш?"

Амарның илаһи сынау тәкъдире аркасында йөрәгем тынычланды. Без мәшһүр Бурдван тәм-томнары, *ситабхог* (алиһә өчен ризык) һәм *мотихур* (татлы энҗе

кисәкләре) белән ял иттек. Берничә сәгатьтән соң без Барейли аша Хардварга юл тоттык. Могул Сарайда поездларны алыштыргач, платформада көтеп торганда, без мөһим мәсьәлә турында фикер алыштык.

"Амар, тиздән тимер юл хезмәткәрләре безне җитди сорауларга җавап бирәчәк. Мин абыемның осталыгын киметмим! Нәтижә нинди генә булмасын, мин ялган сөйләмәячәкмен."

"Барысы да Мин сорау ...ның син, Мукунда, бу га саклау һаман да Юк көлү яки елмаю шул ук вакытта Мин иртәнге сөйләшә."

Шул мизгелдә миңа Европа станциясе агенты килеп басты. Ул телеграмманы болгады, аның мәгънәсен мин шунда ук аңладым.

"Алар син йөгерү еракта ...дан өй эчендә ачу?"

"Юк!" Мин аның сүзләр сайлавы миңа катгый җавап бирергә мөмкинлек бирүенә шат идем. Минем гадәти булмаган тәртибем өчен ачу түгел, ә "илаһи моңсулык" җаваплы икәннен белдем.

Шуннан соң түрә Амарга борылды. Аннан соң килгән акыллы көрәш миңа киңәш ителгән стоик җитдилекне сакларга мөмкинлек бирмәде диярлек.

"Өченче малай кайда?" Ир тавышына тулы ышаныч белән әйтте. "Әйдә; дәресең сөйлә!"

"Әфәндем, сезнең күзлек кигәнәгезне күрәм. Күрәсезме, без ике генә икәнбез?" - дип тыйнак кына елмайды Амар. "Мин сихерче түгел; мин өченче юлдашны уйлап чыгара алмыйм."

Бу әдәпсезлектән сизелерлек аптыраган түрә яңа һөжүм майданы

эзләде. "Исемегез ничек?"

"Мине Томас дип атыйлар. Мин англиз анасының һәм христиан динен кабул иткән һинд этисенең улы." "Дустыңның исеме ничек?"

"Мин шалтырату аны Томпсон.

Бу вакытка минем эчке шатлыгым иң югары ноктасына җиткән иде; мин, сызгырып, поездга таба тайпылдым. Амар, ышанычлы һәм йомшак түрә белән, аның артыннан китте. безне Европа купесына урнаштырырга. Күрәсең, аңа жирле халык өчен билгеләнгән бүлектә ике ярым англиз егетенең йөрүе турында уйлау авыр булгандыр. Ул әдәпле чыгып киткәч, мин урындыкка аркаланып яттым һәм тыелгысыз көлдем. Дустымның йөзөндә тәҗрибәле Европа чиновнигың алдагынына шат канәгатьлек йөзе күренде.

Мин платформада алдан укып, абыемнан килгән телеграмманы укыдым. Анда болай язылган иде: "Инглиз киемендәге өч бенгаль егете өйдән Могул Сарай аша Хардварга кача. Зинһар, мин килгәнче аларны тоткарлагыз. Хезмәтегез өчен зур бүләк бирегез."

"Амар, мин сиңа өеңдә билгеләнгән график калдырмаса кушкан идем."

Карашым шелтәле иде. "Абый шунда тапкандыр."

Дустым оялып кына этәрүне таныды. Без Барейлида кыска вакытка туктадык, анда Дварка Прасад безне Анантадан телеграмма белән көтеп тора иде. Иске дустым безне тоткарларга батырчылык белән тырышты; мин аны безнең очыш жиңел генә башкарылмаган дип ышандырдым. Элеккеге кебек үк, Дварка

баш тартты минем чакыру га жыелма алга га Гималайлар

Ул төнне поездыбыз станциядә туктаганда, мин яртылаш йокыда ятканда, Амарны тагын бер сорау бирүче түрә уятты. Ул да "Томас" һәм "Томпсон"ның гибрид сихерләре корбаны булды. Поезд безне Хардварга таң атуына алып килде. Ерактан мәһабәт таулар жәлеп итеп күренде. Без станция аша йөгереп үтеп, шәһәр халкының ирегәнә кердек. Беренче эшебез - Ананта безнең Европа киemenә ничектер үтеп кергәнлектән, жирле киёмнәрне кию иде. Әсирлеккә алыну турында алдан сизү мине биләп алды.

Хардвардан шунда ук китәргә киңәш итеп, без төньякка, күп хужалар аяклары белән изгеләштерелгән Ришикешка барыр өчен билетлар сатып алдык. Мин инде поездга утырган идем, ә Амар платформада тоткарланды. Полиция хезмәткәре кычкырып, аны кинәт туктатты. Безнең рәхимсез сакчыбыз безне вокзалдагы бер катлы йортка кадәр озатып куйды һәм акчабызны үз өстенә алды. Ул әдәплә итеп, өлкән абыем килгәнче безне тотарга бурычлы икәннән аңлатты.

Өйрәнү ул мәктәптән читләшүчеләр өчен юнәлеш бар иде булган Гималайлар, офицер бәйлә бер сәер хикәя

"Мин сезнең изгеләргә гашыйк булуыгызны күрәм! Мин күргән кешедән дә бөекрәк Аллаһы кешесен сез беркайчан да очратмаячаксыз." кичә генә. Абыем офицер белән мин аны беренче тапкыр биш көн элек күрдек. Без патрульдә идек Ганг елгасы янында, билгеле бер үтерүченә эзләп. Безнең күрсәтмәләр аны тере яки үле килеш тотарга иде. Ул хажиларны талау өчен *садху кыяфәтендә булуы белән билгеле иде* . Бездән берәз алдарак без жинаятьченең сурәтенә охшаган бер гәүдә күрдек. Ул безнең туктарга дигән боерыгыбызны санга сукмады; без аны жиңәргә йөгәрдек. Аның аркасына якынлашып, мин балтамны бик көчле тоттым; ирнең уң кулы тәнненән тулысынча диярлек өзәлгән иде.

"Ят кеше кычкырмыйча да, куркыныч ярага күз салмыйча да, гажәпләнәп, тиз атлавын дәвам итте. Без аның алдына сикергәч, ул тыныч кына сөйләде."

"Мин иртәнге түгел үтерүче син бар эзләү.

"Илаһи кыяфәтле акыл иясенең шәхесен имгәтүемне күреп, мин бик нык үпкәләдем. Сәждәгә аякларына басып, гафу үтендем һәм канның көчле агымын туктатыр өчен чалмамны кидем.

"Улым, бу синең яктан аңлаешлы хата иде.' Изге миңа ягымлы карады. "Йөгәр һәм үзеңне гаепләмә. Сөекле Әнием минем турында кайгырта." Ул асылынып торган кулын аның төпчегәнә тыкты, һәм менә ул ябышты; кан аңлашылмый агудан туктады.

"Өч көннөн теге агач астына килегез, һәм мине тулысынча савыккан хәлдә табарсыз. Шулай итеп, сез үкенмәссез."

"Кичә мин офицер абый белән билгеләнгән урынга ашкынып бардык. Садху *шунда* иде һәм безгә аның кулын тикшерергә рөхсәт итте. Анда бернинди яра да, жәрәхәт эзе дә юк иде!"

"Мин иртәнге бару аша Ришикеш га Гималай ялгызлыклар. Ул бәхетле безне ничек ул киттеләр тиз генә. Мин

сизү ул минем тормыш бар булган күтөрелгән аша аның изгелек."

Офицер сүзен изге хисләр белән тәмамлады; аның тәҗрибәсе аны гадәттәге тирәнлегеннән чыгарганы ачык иде. Тәэсирле ишарә белән ул миңа могҗиза турында басылган кисәк бирде. Гадәти сенсацион газета төрөндәге бозылган стиль белән (кызганычка каршы, хәтта Һиндстанда да югалып калмаган), хәбәрче версиясе берәз арттырып язылган иде: ул *садхуның* ... башын диярлек кисеп ташларга туры килә!

Амар белән мин үзенә эзәрлекләүчәсен Мәсихчә кичерә алган бөөк йогны сагынганыбызга үкендек. Соңгы ике гасыр дәвамында матди яктан ярлы булган Һиндстан, шулай да, бетмәс-төкәнмәс илаһи байлыкка ия; рухи "күркә күтөрелүче биналар" кайвакыт юл читендә, хәтта бу полиция хезмәткәре кебек дөньяви кешеләр тарафыннан да очрый ала.

Без офицерга гажәеп хикәясә белән безнең аруыбызны баскан өчен рәхмәт әйттек. Ул, мөгаен, бездән бәхетлерәк булуын әйтә иде: ул тырышмыйча гына яктылыкка ия изге белән очрашты; безнең җитди эзләнүебез хужа аяк астында түгел, ә тупас полиция бүлегендә тәмамланды!

Гималай таулары янында, шулай да, әсирлектә, әлегә кадәр, мин Амарга ирек эзләү теләгемнең икеләтә артуын әйттем.

"Мөмкинлек туса, әйдәгез китеп барыйк. Изге Ришикешка җәяү бара алабыз." Мин дөртлөндереп елмайдым.

Ләкин акчабызның ныклы реквизитын тартып алу белән, юлдашым пессимист булып китте.

"Әгәр без шундый куркыныч джунгли жире аша сәяхәт башласак, изгеләр шәһәрәндә түгел, ә юлбарыслар корсагында тәмамларга тиеш идек!"

Ананта һәм Амарның абыйсы өч көннән соң килеп җиттеләр. Амар туганын жылы күңел белән каршы алды. Мин килешмәдем; Ананта миннән каты шөлтәләүдән башка бернәрсә дә ишетмәде.

— Мин синең хисләреңне аңлайм, — диде абыем тынычландырып. — Мин синнән бары тик шуны гына сорыйм: мине Бенареска бер изге кеше белән очрашуга алып бар, һәм берничә көнгә кайгырган әтиң янына Калькуттага бар. Аннары син монда остаз эзләүне дөвам итә аласың.

Бу вакытта Амар сөйләшүгә керде, минем белән Хардварга кайту ниятен кире кагар өчен. Ул гаилә жылысыннан ләззәт ала иде. Ләкин мин үземнең остазымны эзләүдән беркайчан да баш тартмаячагымны белдем.

Безнең кичә күнеккән өчен Бенарес. Анда Мин бар иде бер ялгыз һәм тиз арада
җавап га минем догалар.

санняси юлыннан тыярга вәгъдә бирделәр . **4-1**

Ананта мине өйлөрөнө алып китте. Улым, шаян холыклы яшь егет, мине ишегалдында каршы алды. Ул мине озын фэлсәфи фикер йөртте. Киләчәгем турында күрәзәчел белүен күрсәтеп, ул минем монах булу фикеремне кире какты.

"Әгәр сез гадәти җаваплылыгыгыздан баш тартырга тырышсагыз, сез өзлексез бәхетсезлектә очрачаксыз һәм Аллаһыны таба алмаячаксыз! Сез үткән кармагызны эшли алмыйсыз 4-2 дөньяви тәҗрибәләрсез."

Кришнаның үлемсез сүзләре җавап итеп авызыма килде: "Хәтта карманың иң начары булган кеше дә, Минем турында туктаусыз уйланган кеше дә, үткән начар гамәлләренең нәтиҗәләрен тиз югалта. Югары җанлы зат булып, ул тиздән мәңгелек тынычлыкка ирешә. Арджуна, моны төгәл бел: Миңа ышанган кеше беркайчан да һәлак булмый!" 4-3

Ләкин егетнең көчле фаразлары минем ышанычымны берәз какшатты. Барлык йөрәгем белән мин эчтән генә Аллаһыга дога кылдым:

"Зинһар, минем аптырауымны чиш һәм миңа җавап бир, хәзер үк, әгәр миңа ваз кичкән яки дөньяви кеше тормышын алып барырга теләсәң!"

пундит йорты янында затлы йөзле *садхуның басып торуын* күрдем . Күрәсәң, ул үзен күрәзәчә дип атаган кеше белән минем арабыздагы җанлы сөйләшүне ишеткәндер, чөнки таныш булмаган кеше мине үз янына чакырды. Аның тынычлыгынан гаять зур көч агып торганын тойдым. күзләр.

"Улым, бу наданны тыңлама. Догаңа җавап итеп, Ходай миңа бу тормышта синең бердәнбер юлың - ваз кичүчеләр юлына гына барырга вәгъдә бирә."

белән гажәпләнү ничек яхшы ничек рәхмәт, Мин елмайды бәхетле рәвештә да бу хәлиткеч хәбәр.

"Ул кешедән кит!" "Билмәүче" мине ишегалдыннан чакыра иде. Изге җитәкчем фатихага кулын күтәрдә дә әкрән генә китеп барды.

"Бу *садху* да синең кебек үк акылдан язган." Бу сөйкемле күзәтүне чәчләре ак чәчле белгеч ясады. Ул улы белән миңа кайгылы караш ташладылар. "Мин аның да өеннән чыгып, Ходайны эзләп киткәнән ишеттем."

Мин борылып киттем. Анантага хужаларыбыз белән башка сөйләшүләр алып бармаячагымны әйттем. Абыем шунда ук китәргә ризалашты; без тиздән Калькуттага юл тоттык.



Мин стенд артында минем өлкән абый, Ананта.



1935 елның декабрдә Шри Юктесвар тарафыннан билгеләп үтелгән Соңгы Кояш Тою Фестивале. Минем гурум үзәктә утыра; мин аның уң ягында, Серампурдагы аның зиратының зур ишегалдында .

"Детектив әфәнде, сез минем ике юлдаш белән качканымны ничек белдегез?" Өйгә кайтып барганда мин Анантага кызыксынуымны белдердем. Ул шаян елмайды.

"Сезнең мәктәптә мин Амарның сыйныфтан чыгып киткәнен һәм кайтмаганын

ачыкладым. Икенче көнне иртән мин аның өенә бардым һәм билгеләнгән расписание таптым. Амарның әтисе чыгып кына килә иде..."

карета һәм иде сөйлөшү га күчмә

"Улым бүген иртән минем белән мәктәбенә бармаячак. Ул югалды!" - дип ыңгырашты әтисе.

"Мин бер арбачы абыйдан сезнең улыгыз һәм тагын ике кеше, Европа костюмнары киеп, Хоура станциясендә поездга утырганнарын ишеттем", - диде ир. "Алар такси йөртүчегә үзләренек күн аяк киёмнәрен бүлөк иткәннәр."

"Шулай итеп Мин бар иде өч ишарәләр- расписание, өчлек ...ның малайлар, һәм Инглиз теле киём."

Мин Анантаның сүзләрен шаянлык һәм үпкә белән тыңлап утырдым. Безнең арбачыга күрсәткән юмартлыгыбыз берәз урынсыз булган!

"Әлбәттә, мин Амар расписаниедә ассызыклаган барлык шәһәрләрдәге участок хезмәткәрләренә телеграммалар җибәрергә ашыктым. Ул Барейлины тикшергән иде, шуңа күрә мин сезнең дуслыгыз Дваркага шунда телефон аша хәбәр җибәрдем. Калькутта районындагы сораулардан соң, мин туганым Джатинданың бер төнне юклыгын, ә икенче көнне иртән өйгә европа киёмендә кайтканлыгын белдем. Мин аны эзләп таптым һәм кичке ашка чакырдым. Ул ризалашты, минем дустанә мөнәсәбәтемнән коралсызланды. Юлда мин аны шикләнмичә полиция бүлегенә алып бардым. Аны мин элек аларның явыз кыяфәте өчен сайлаган берничә офицер уратып алган иде. Аларның куркыныч карашы астында Джатинда үзенең серле тәртибе өчен җавап бирергә ризалашты.

"Мин Гималай тауларына күтәренке рухи кәеф белән киттем", - дип аңлатты ул. "Хужалар белән очрашу өмете мине илһамландырды. Ләкин Мукунда: "Гималай мөһәрәләрендәге экстазлар вакытында юлбарыслар сикерләнеп, безнең тирә-ягыбызда тыйнак кычитканнар кебек утырачаклар", - диюгә, минем рухым катып калды; маңгаемда тир бөртекләре барлыкка килде. "Нәрсә соң?" - дип уйладым мин. "Әгәр юлбарысларның явыз табигате рухи трансыбыз көче белән үзгәртелмәсә, алар безгә йорт мәчеләре кебек мәрхәмәтлелек белән мөһәмәлә итәрләрме?" Күз алдымда мин үземне берәр юлбарысның ашказанына мәҗбүри тоткын итеп күрдем - анда бөтен гәүдәсе белән берьюлы түгел, ә берничә өлешен өлешләп керәм !"

Джатинданың югалуына ачуым көлүдән юкка чыкты. Поезддагы көлке дөвәмә аның миңа китергән барлык гапаларына лаек иде. Мин берәз канәгатьлек хисе белән танырга тиешмен: Джатинда да полиция белән очрашудан котыла алмады!

"Ананта, **4-4** "Син тумыштан ук скаут!" Минем карашым ачусыз булмады. "Һәм мин Джатиндага шуны әйтермен: мин шатмын, чөнки ул, күренгәнчә, хыянәт кәефе

белән түгел, ә үз-үзеңне саклауның акыллы инстинкты белән генә этәрелгән!"

Калькуттада өйдә әтием миңа, ким дигәндә, урта мәктәпне тәмамлаганчы, йөрүемне тыярга кушты. Мин юкта ул изге белгеч Свами Кебаланганданы 4-5 **исәбе белән сайлап, ярату белән план корган иде.** өйгә даими килергә.

"Бу шалфей ихтыяр булу синең Санскрит репетитор," минем ата-ана игълан ителде ышанычлы рәвештә

Эти өметлэнгән га канәгатылэндерү минем дини хыяллар тарафыннан күрсәтмәләр ...дан бер өйрәнде фәлсәфәче. Ләкин хәлләр сизелерлек үзгәрде: яңа укутучым, акыл корылыгы тәкъдим итүдән ерак, минем Ходайга омтылышымның күмерләрен яндырды. Этием белмәгән Свами Кебаланганда Лахири Махасаяның бөек шәкерте иде. Тиндәшсез гуруның меңләгән шәкертләре бар иде, алар аңа тыныч кына тартылдылар. а н ы ң и л а һ и м а г н е т и з м ы н ы ң к а р ш ы т о р ы р л ы к б у л м а в ы а р к а с ы н д а . С о ң р а к м и н Л а х и р и М а х а с а я н ы ң К е б а л а н г а н а н ы е ш к ы н а *риши* яки яктылыктанган шалфей дип сурәтләгәннен белдем .

Остазымның чибәр йөзен бизәгән зәңгәр чәчләр. Аның кара күзләре балаларны кебек үтә күренмәле, хәйләсез иде. Аның нечкә гәүдәсенен барлык хәрәкәтләре дә тыныч уйлану белән аерылып тора иде. Һәрвакыт йомшак һәм яратучан булган ул чиксез аңда нык урнашкан иде. Бергә үткәргән бәхетле сәгәтләребезнең күбесе тирән *крия* медитациясендә үттә.

Кебалананда борынгы *шастралар* яки изге китаплар буенча танылган авторитет иде: аның белеме аңа гадәттә "Шастри Махасая" титулын китергән, аңа шулай мөрәҗғәгать иткәннәр. Ләкин санскрит фәнендәге уңышларым сизелми иде. Мин прозаик грамматикадан баш тартып, йога һәм Лахири Махасая турында сөйләшергә һәр мөмкинлекне эзләдем. Беркөнне остазым миңа үзенең остаз белән булган тормышыннан бер нәрсә сөйләп бирде.

"Сирәк кенә бәхетле, Мин иде сәләтле га калу якын Лахири Махасая өчен ун еллар Аның Бенарес Өйгә бару минем төнге максатым иде. Гуру һәрвакыт беренче каттагы кечкенә алгы бүлмәдә була иде. Ул аркасыз агач урындыкта лотос позасында утырганда, шәкертләре аны ярымтүгәрәккә бәйләделәр. Аның күзләре Илаһи шатлыктан балкып, биеде. Алар һәрвакыт яртылаш йомылган иде, эчке телескопик шар аша мәңгелек бәхет сферасына карадылар. Ул сирәк кенә озын сөйләшә иде. Кайвакыт аның карашы ярдәмгә мохтаж студентка юнәлә иде; шифалы сүзләр яктылык ташкыны кебек ява иде.

"Хужамның карашыннан эчемдә тасвирлап бетергесез тынычлык чәчәк атты. Мин аның хуш исе белән тулган идем, әйтерсең лә чиксезлек лотосыннан. Аның белән булу, хәтта көннәр буе бер сүз дә әйтмичә дә, минем бөтен барлыгымны үзгәрткән тәҗрибә иде. Әгәр дә юлымда күренмәс киртә күтәрелсә..." Игътибарымны туплап, мин гуруның аякларында медитация ясый идем. Анда иң нечкә халәтләрне җиңел генә аңлый идем. Мондый фикерләр миндә түбән дәрәҗәдәге укутучылар алдында сизелми иде. Остаз - Аллаһы Тәгаләнең тере гыйбадәтханәсе иде, аның яшерен ишекләре барлык шәкертләр өчен дә тугрылык аша ачык иде.

"Лахири Махасая изге язмаларны китап белән аңлатучы түгел иде. Ул

тырышлык белән "илаһи китапханәгә" чумды. Аның һәрнәрсәне белү чишмәсеннән сүзләр күбеге һәм фикерләр сиптерүе сиптерелде. Аның Ведаларда гасырлар элек урнаштырылган тирән фәлсәфи фәнне ачкан гажәеп клавишлары бар *иде* . **4-6** Борынғы текстларда искә алынган аңның төрле дәрәжәләрен аңлатырга сорасалар, ул елмаеп ризалашыр иде.

"Мин бу халәтләрне кичерермен һәм хәзер сезгә күргәннәремне сөйләрмен." Шуңа күрә ул бөтенләй башка иде. укытучылар кем йөкләмә бирү изге язма га хәтер һәм аннары бирү алга тормышка ашырылмаган абстракцияләр.

"Зинһар, изге строфаларны мәгънәсә төшенгәнчә аңлатыгыз." Тыныч кына сөйләүче гуру еш кына бу күрсәтмәне якындагы шәкертенә бирә иде. "Мин сезнең фикерләрегезне дәрәжә аңлатма булсын өчен юнәлдерермен."

шулай итеп, Лахири Махасаяның күп кенә фикерләре төрле студентларның күп санлы комментарийлары белән язып алынган.

"Хужа беркайчан да коллык ышануын киңәш итмәде. "Сүзләр - бары тик кабырчыклар гына", - диде ул. "Медитациядә үзегезнең шатлыклы элемтәгез аша Аллаһының барлыгына ышаныгыз."

"Юк матдә нәрсә шәкертнең проблема, гуру киңәш ителә *Крия Йога* өчен аның чишелеш.

"Мин сезне житәкләү өчен тәндә булмаганда, йога ачкычы үзенә нәтижәләлеген югалтмаячак. Бу техниканы теоретик илһамнар рәвешендә бәйләп, тутырып һәм онытып булмый. *Крия аша азатлыкка илтүче юлыгызда туктаусыз дәвам итегез*, аның көче гамәлдә."

"Мин үзем *Крияны* кешенең Чиксезлекне эзләүендә үз-үзгә тырышлык белән котылуның иң нәтижәле ысулы дип саныйм." Кебалаһанда бу житди шаһитлек белән тәмамлады. "Аны куллану аша, барлык кешеләрдә яшеренгән кодрәтле Аллаһы Лахири Махасая һәм аның берничә шәкертенең тәнендә күренекле рәвештә гәүдәләнде."

Лахири Махасая тарафыннан Мәсихкә охшаган могҗиза Кебалаһанда алдында булды. Беркөнне изге остазым бу хикәяне сөйләде, күзләрен алдыбыздагы санскрит текстларыннан читкә тибеп.

"Сукур шәкерт, Раму, миндә кызгану уятты. Ул остазыбызга тугры хезмәт иткәндә, аның күзләрендә яктылык булмаска тиешме, анда Илаһи көч тулы якын булып тора идеме? Беркөнне иртән мин Раму белән сөйләшәргә теләдем, ләкин ул сабыр гына сәгатьләр бие гуруны кулдан ясалган пальма яфрагынан ясалган *панкха белән җилпәтеп утырды*. Изге кеше ниһаять бүлмәдән чыккач, мин аның артыннан киттем."

"Раму, ничек озын бар син булган сукурмы?"

"Туганнан бирле, әфәндем! Күзләремә беркайчан да кояш нуры

төшмәде." "Безнең кодрәтле остазыбыз сезгә ярдәм итә ала. Зинһар,

дога кылыгыз."

"Икенче көнне Раму оялып кына Лахири Махасаяга якынлашты. Шәкерт үзенең рухи байлыгына физик байлык өстәүне сорарга оялды диарлек.

"Хужам, Галәмнең Нурландыручысы синдә. Кояшның кечерәк нурын күрү өчен, Аның нурын күзләремә төшерүеңне үтенәм."

"Раму, кемдер мине авыр хэлгә куярга хәйлә иткән. Минем бернинди

дәвалау көчем юк.' "'Әфәндем, синең әчендәге Чиксез Зат, һичшиксез,

дәвалый ала.'

"Бу чыннан да башкача, Раму. Аллаһының чиге юк! Йолдызларны һәм тән күзәнәкләрен серле тормыш нуры белән кабызучы, һичшиксез, күзләреңә күрү нурын өсти ала."

"Хужа Рамудың маңгаена кашлар арасындагы ноктага кагылды. 4-7

"Игътибарыңны тупла анда, һәм еш жырлау исем ...ның пәйгамбәр Рама 4-8 өчен җиде көннәр. ...

матурлык ...ның кояш булырга тиеш бар бер махсус таң өчен син.'

"Менә! Бер атна эчендә шулай булды. Раму беренче тапкыр табигатьнең матур йөзен күрдә. Бар нәрсәне дә белүче Зат үзенң шәкертәнә башка изгеләрдән өстен күргән Рама исемән кабатларга ялгыш күрсәтмә бирде. Рамудың иманы - гуруның көчле даими орлыгы булган тугрылык белән сөрелгән туфрак иде." дөвалау шытып чыкты." Кебалаһанда иде тын өчен бер мизгел, аннары түләүле бер алга таба аның остазына хөрмәт.

"Лахири Махасая күрсәткән барлык могжизаларда да аның беркайчан да эго принцибына юл куймавы ачык күренде - 4-9 үзен сәбәпче көч дип санарга. Каршылыксыз бирешүнең камиллеге аркасында, остаз Баш Дөвалау Көченә аның аша иркен агып чыгарга мөмкинлек бирде.

"Лахири Махасая аша гажәеп рәвештә савыккан күпсанлы гәүдәләр ахыр чиктә кремация ялкынын яндырырга мәжбүр булды. Ләкин ул ясаган тын рухи уянулар, ул формалаштырган Мәсихкә охшаган шәкертләр - аның мәңгегә могжизалары."

Мин беркайчан да булды бер Санскрит галим; Кебалаһанда өйрәтелгән мине бер күрәзәче синтаксис.

4-1 : Чын мәгънәсендә, "баш тарту." Кемнән Санскрит фигыль тамырлар, "га актерлар составы читкә."

4-2 : Эффектлар ...ның үткән гамәлләр, эчендә бу яки бер элеккеге тормыш; ...дан Санскрит *кри* , "га эшлә."

4-3 : *Бхагавад Гита* , IX, 30-31. Кришна иде иң зур пәйгамбәр ...ның Һиндстан; Арджуна иде аның иң алдынгы шәкерт.

4-4 : Мин һәрвакыт мөрәҗғәгать итте аны ничек Ананта-да. *Да* бу бер хөрмәтле суффикс кайсы иң өлкән абый эчендә бер Һинд гаилә кече абый-энеләрдән һәм апа-сеңелләрдән ала.

4-5 Без очрашу вакытында Кебалаһанда әле Свами орденына кушылмаган иде һәм аны гадәттә "Шастри Махасая" дип атыйлар иде. Кемгә качу буталчылык белән исем ...ның Лахири Махасая һәм ...ның Оста Махасая (бүлек 9), Мин иртәнге сылтама минем Санскрит репетитор бары тик тарафыннан аның соңрак монастырь исем ...ның Свами Кебалаһанда. Аның биография бар булган күптән түгел бастырылган эчендә Бенгал теле Туган эчендә Хулна район ...ның Бенгал эчендә 1863 ел, Кебалаһанда бирде өскә аның тән эчендә .Бенарес да яшь ...ның алтмыш сигез

.Аның гаилә исем иде Ашуттош Чаттерджи

4-6 : ... борынгы дүрт *Ведалар* тәшкит итү өстеннән 100 сакланып калган канонлы китаплар. Эмерсон түләүле артыннан бару хөрмәт эчендә аның Ведик фикерләренә *көндәлек* : "Ул эсселек, тән һәм сулышсыз океан кебек бөек. Анда һәр дини хис, һәр асыл шигъри акылга зиярәт итүче барлык бөек әхлак бар. Китапны читкә куюның файдасы юк; әгәр мин үземә ышансам..."

урманнар яки эчендә бер көймә өстендә буа, Табигать ясыи бер *Брахмин* ...ның мине хәзерге вакытта: Бу аның ышануы. мәңгелек кирәкле, мәңгелек компенсация, акылга сыймаслык көч, өзелмәс тынлык. Тынычлык, ди ул миңа, сафлык һәм абсолютлык

".ташлап китү- болар панацея гөнаһларны гафу итү барысы да гөнаһ һәм китерү син га бәхет ...ның Сигез Аллалар

4-7 : ... урын ...ның "бердәнбер" яки рухи күз. Вакытында үлем аң ...ның кеше бу гадәттә сызылган га бу изге тап, үлгәннәрдә табылган күтәрелгән күзләрне иһәпкә алып.

4-8 : ... үзәк изге фигура ...ның Санскрит эпик, *Рамаяна* .

4-9 : Аханкара, эгоизм; сүзгә-сүз, "Мин эшлә." ... тамыр сәбәп ...ның дуализм яки иллюзия ...ның *майя* , шуның белән тема (эго) объект буларак күренә; жан ияләре үзләрен ижат итүчеләр дип күз алдына китерәләр.

БҮЛЕК: 5

А "Хушбуй Изге" Дисплейлар Аның Могҗизалар

"Кемгә һәр әйбер анда бу бер сезон, һәм бер вакыт га һәр максат астында жәннәт."

Сөләйманның бу зирәклегә мине юата алмады; мин, өйдән чыккан саен, язмышымдагы остамның йөзен эзләп, тирә-ягыма текәлеп карадым. Ләкин минем юлым аның юлы белән, мәктәпне тәмамлаганнан соң гына, кисеште.

Амар белән Гималай тауларына очуымнан алып Шри Юктешварның минем тормышыма пәйда булуының бөөк көненә кадәр ике ел үтте. Бу вакыт эчендә мин берничә акыл иясе белән очраштым - "Хушбуй изгесе", "Юлбарыс Свами", Нагендра Натх Бхадури, Оста Махасая һәм мәшһүр Бенгал галиме Джагадис Чандра Босе.

"Хушбуй изгесе" белән очрашуым ике кереш сүздән торды: берсе гармонияле, икенчесе көлкеле.

"Аллаһ гади. Калган бар нәрсә дә катлаулы. Абсолют кыйммәтләрне табигатьнең чагыштырма дөньясында эзләмәгез ."

Бу фәлсәфи төгәллекләр колагыма йомшак кына сеңде, мин Кали гыйбадәтханәсе сыны алдында тын гына басып тордым. Борылып, мин озын буйлы иргә карадым, аның киеме яки киеме булмаганда, аның адашкан *садхусы күренде* .

"Син чыннан да минем уйларымның аптыравын аңладың!" Мин рәхмәтле елмайдым. "Табигатьтәге йомшак һәм куркыныч якларның буталышы, Кали тарафыннан символлаштырылганча, **5-1** минекеннән дә акыллырак башлары аптырашта калган!

"Аның серен чишүчеләр бик аз! Яхшылык һәм яманлык - тормыш сфинкс кебек һәр акыл алдына куя торган катлаулы табышмак. Күпчелек кешеләр чишелеш эзләмичә, үз гомерләре белән жәза алалар, хәзер дә Фива көннәрендәге кебек. Кайбер урыннарда, биек һәм ялгыз фигура беркайчан да жиңелү турында еламый. *Майядан* **5-2** икелекнең ул бердәмлекнең өзексез хакыйкәтен йолкып ала."

"Син сөйлөшөргө белән хөкем ителү, әфөнде.

"Мин озак вакыт намуслы үз-үзеңне тикшерүне, зирәклеkkә карата гажәеп авыртулы карашны кулландым. Үз-үзеңне тикшерү, үз уйларыңны туктаусыз күзәтү - кискен һәм җимергеч тәҗрибә. Ул иң көчле эгоны җимерә. Ләкин чын үз-үзеңне анализлау математик яктан күрәзәчеләр тудыру өчен эшли. "Үз-үзеңне күрсәтү", шәхси тану ысулы үз хокукларына ышанган эгоистларга китерә."

шәхси аңлатмалар ...ның Аллаһы һәм галәм."

"Хакыйкатъ тыйнаклык белән пенсиягә чыга, юк шик, алдыннан шундый тәкәббер оригинальлек." Мин иде ләззәт алу фикер алышу.

Кеше үзен алдаудан азат итмичә, мәңгелек хакыйкатъне аңлый алмый. Кеше акылы, гасырлар буге пычрак булып яткан килеш, сансыз дөнья алдауларының жирәнгеч тормышы белән тулы.

Кеше беренче тапкыр эчке дошманнар белән көрәшкәндә, сугыш кырларындагы көрәшләр әһәмиятсез булып күренә! Мондый үлемчел дошманнар юк, аларны көчле көчләр җиңәр! Һәр җирдә яшәүче, тынычсыз, хәтта йокыда да кешене куып йөрүче, миазматик корал белән нечкә коралланган бу надан нәфес солдатлары барыбызны да үтерергә омтыла. Үз идеалларын күмүче, бирешүче кеше - уйсыз. уртак язмыш. Ул көчсез, оятсыз, хурлыктан башка күренә аламы?

"Хөрмәтле әфәндем, сез аптыраган халыкка карата

бернинди дә кызгану хисе кичермисезме?" Акыл иясе

бер мизгелгә тынып калды, аннары кыек кына җавап

бирде.

"Күренми торган Аллаһыны, Барлык Фазыллыктар Хазинәсен һәм күренми торган, күренми торган кешене ярату еш кына аптырашта калдыра! Ләкин осталык лабиринтка тиң. Эчке тикшеренүләр тиздән барлык кеше акылындагы бердәмлекне - үз-үзгә ышанучан мотивларның ныклы туганлыгын ачыклай. Бер яктан, кешеләрнең туганлыгы ачыла. Бу дәрәҗә ачышыннан соң коточкыч тыйнаклык барлыкка килә. Ул тикшеренү көткән җанның дөвалау көчен күрмичә, якыннарыңа карата шәфкатьлелеккә әверелә."

"Бу изгеләр ...ның һәр яш, әфәнде, бар киез кебек үзгә өчен кайгылар ...ның дөнья."

"Бары тик өстән-өстән генә кеше генә башкалар тормышындагы кайгыларга җавап бирүчәнлеген югалта, чөнки ул үзгә тар газапларына чума."

САДХУНЫҢ кырыс йөзгә сизелерлек йомшарган иде. "Шөгыйльләнгән скальпель белән үз-үзгә тикшерү гомуми кызгануның киңәюен беләчәк. Аңа үз-үзгә колак кагучан таләпләреннән котылу бирелә. Ходай мәхәббәте мондый туфракта чәчәк ата. Барлыкка килгән зат, ниһаять, газәпләнгән: "Ни өчен, Ходай, ни өчен?" - дип сорарга гына булса да, Яратучысына мөрәҗгәгать итә. Авыртуның хурлыклы камчылары белән кеше, ниһаять, Чиксез Ходайга алып китә, аның матурлыгы гына аны җәлеп итәргә тиеш."

Акыл иясе белән мин Калькуттадагы Калигат гыйбадәтханәсендә идем, мин

анда аның данлыклы гүзэллеген күрергә барган идем. Очраклы юлдашым, кулы белән ишарәләп, бизәкле хөрмәтне игътибарсыз калдырды.

"Кирпечләр һәм миномет җырлау безне юк ишетелә торган көйләү; йөрәк ачыла бары тик га кеше җырлау ...ның булу."

Без ишек төбөндәге кояш нурларына таба атладык, анда диндарлар төркеме арлы-бирле үтеп бара иде.

"Син яшь," Акыл иясе миңа уйчан гына карады. "Ғиндстан да яшь. Борынгы *ришилар* **5-3** рухи тормышның юкка чыкмас үрнәкләрен урнаштырган. Аларның борынгы сүзләре бүгенге көн өчен дә җитәрлек һәм гамәлдә. Искермәгән, материализм хәйләләренә каршы катлаулы булмаган, тәртип кагыйдәләре Ғиндстанны әле дә формалаштыра. Меңеллыклар дәвамында - оялган галимнәр исәпләүдән дә күбрәк - шикләнүче Вакыт Веда кыйммәтен раслады. Аны мирас итеп алыгыз."

садху белән хөрмәт белән хушлашканда , ул күрәзәчел карашын белдерде: "Бүген сез монда киткәч, сезнең белән гадәти булмаган тәҗрибә очрашчак".

Мин гыйбадәтханәдән чыгып, максатсыз гына йөрдем. Почмактан борылып, иске танышыма юлыктым - сөйләшү сәләте вакытны санга сукмыйча, мәңгелекне кабул итә торган озын сүзле егетләрнең берсе.

"Әгәр син миңа алты ел аерылышуыбыз эчендә булган бар нәрсәне сөйләсәң, мин сине бик тиз арада җибәрәм."

"Нәрсә бер парадокс! Мин тиеш китү син хәзер."

Ләкин ул минем кулымнан тотып, мәгълүмат кисәкләрен көчләп чыгарды. Ул ач бүре кебек иде, дип уйладым мин көлеп; мин озаграк сөйләгән саен, ул хәбәрләр эзләп ачыграк иснәде. Эчемнән мин Кали алиһәсеннән котылуның матур ысулын уйлап табуын ялвардым.

Юлдашым кинәт кенә мине ташлап китте. Мин җиңел сулап куйдым һәм тизлегемне арттырдым, сүгенү бизгәге кабатлануыннан куркып. Артымнан тиз адымнар ишеткәч, мин тизлегемне арттырдым. Артка борылып карарга батырчылык итмәдем. Ләкин егет сикереп, җилкәмнән кочаклап, миңа кушылды.

"Мин сиңа теге йортны бизәп торган Гандха Баба (Хушбуйлы Изге) турында сөйләргә онытканмын." Ул төртеп күрсәтте берничә ярд ераклыктагы торак. "Аның белән танышыгыз; ул кызыклы. Сездә гадәти булмаган тәҗрибә булырга мөмкин. Хушлашыгыз", һәм ул чыннан да мине ташлап китте.

садху турындагы шундый ук фараз искә төште. Бик кызыксынып, мин өйгә кердем һәм мине бай бүлмәгә алып керделәр. Көнчыгыш стилиндә, калын кызгылт сары төстәге келәм өстендә берничә кеше утыра иде. Колагыма соклану белән пышылдау ишетелде:

"Карагыз, леопард тиресендәге Гандха Баба. Ул теләсә нинди чәчәкнең табигый хушбуен иссез чәчәккә бирә ала." бер, яки яңадан торгызу бер солган чәчәк ату, яки ясау бер кешенең тире чыгару сокландыргыч хуш ис."

Мин турыдан-туры изгегә карадым; аның тиз карашы миңа төбәлдә. Ул тулы гәүдәле, сакаллы, кара тәнле һәм зур, ялтыравыклы күзләре белән иде.

"Улым, сине күрүемә шатмын. Нәрсә телисең, шуны әйт. Хушбуй

телисеңме?" "Ни өчен?" Аның сүзләре миңа балаларча тоелды.

"Хушбуйлардан ләззәт алуның мөгҗизалы ысулын тою

өчен." "Ходайны кулланып, исләр ясау өченме?"

"Нәрсә ...ның ул? Аллаһы ясый хушбуй ничек кенә булмасын."

"Әйе, ләкин Ул яңа куллану һәм ташлау өчен нечкә шешәләрдә таж
яфраклары ясый. Син чәчәк ясый аласыңмы?"

"Мин реализацияләну хушбуйлар, кечкенә дус."

"Аннары ис заводлар ихтыяр бару тышка ...ның бизнес."

"Мин аларга үз һөнәрләрен саклап калырга рөхсәт итәм! Минем үз максатым -
Аллаһының көчен күрсәтү." "Әфәндем, Аллаһыны исбатларга кирәкме? Ул һәр
жирдә, һәркайда мөмкинчәлекләр күрсәтә түгелме?" "Әйе, ләкин без дә Аның
чиксез ижади төрлеләгән күрсәтергә тиеш."

"Сәнгатеңне үзләштерү өчен күпме

вакыт кирәк булды?" "Унике ел."

"Астраль ысуллар белән хушбуйлар ясаган өчен! Күрәсең, хөрмәтле изгем, син
чәчәкләр кибетеннән берничә рупиягә алып була торган хушбуйлар өчен дистә
ел әрәм итәсең."

"Хушбуйлар сүнү белән чәчәкләр."

"Хушбуйлар сүнү белән үлем. Ни өчен тиеш Мин теләк ул кайсы ошый тән гына?"

"Фәлсәфә әфәнде, сез минем акылымны канәгатьләндердегез. Хәзер уң
кулыгызны сузыгыз." Ул фатиха бирү ишарәсе ясады.

Мин Гандха Бабадан берничә адым ераклыкта идем; башка беркем дә минем
төнәмә кагылырлык якын түгел иде. Мин кулымны суздым, ләкин йог аңа
кагылмады.

"Нинди хушбуй телесең?"

"Роза."

"Бул ул шулай."

Гажәпләнүемә, үч төбеннән көчле роза хуш исе килеп чыкты. Мин елмаеп,
якындагы вазадан зур, ак, хуш иссез чәчәк алдым.

"Бу иссез чәчәккә ясмин сеңеп буламы?"

"Шулай булсын."

Чөчәк тажларыннан ясмин хуш исе шунда ук таралды. Мин могжиза ясаучыга
рәхмәт әйттем һәм аның бер шәкерте янына утырттым. Ул миңа Гандха
Бабаның, аның чын исеме Вишудхананда, Тибеттагы остадан күп гажәеп йога
серләрен өйрәнгәнән әйтте. Тибет

йога, Мин иде ышандырылган, бар иде ирешелгән яшь ...ның өстеннән бер мең еллар

"Аның шәкерте Гандха Баба һәрвакыт хушбуй осталыгын сез күргән гади телдән сөйләм рәвешендә башкармый." Шәкерт остазы белән горурланып сөйләде. "Аның эш тәртибе төрле холыклы кешеләр арасында бик нык аерылып тора. Ул гажәеп! Аның шәкертләре арасында Калькутта интеллигенциясенә күп кенә әгъзалары бар."

Эчемнән мин үземне алар санына өстәмәскә булдым. Артык "гажәеп" гуру миңа ошамады. Гандха Бабага әдәпле рәхмәт әйтеп, мин китеп бардым. Өйгә кайтып, көннең өч төрле очрашуы турында уйландым.

Мин Гурпар урамы ишегеннән кергәндә, сеңлем

Ума мине каршы алды. "Син хушбуйлар

кулланып, бик стильле буласың!"

Сезсез бер сүз, Мин ишарә ясады аның га ис минем кул

"Нәрсә бер жәлеп итүчән роза хуш ис! Ул бу гадәттән тыш көчле!"

Моны "бик гадәти булмаган" дип уйлап, мин астраль хуш исле чәчәкне аның борыны астына тын гына куйдым.

"Әй, мин ясминны яратам!" Ул чәчәкне тотты. Ул иссез икәнән яхшы белгән чәчәк төреннән ясмин исен кабат-кабат исләгәндә, йөзендә көлке аптырау уятты. Аның реакцияләре Гандха Бабаның мин генә исләрне сизә алырлык үз-үзен сугу халәтен тудырган дигән шикләремне юкка чыгарды.

Соңрак мин дуслым Алаканандадан "Хушбуй изгесе"нең шундый көчкә ия булуын ишеттем, мин Азиянең һәм бүгенге көндә Европаның ачлыктан интегүче миллионлаган кешесе дә шундый көчкә ия булуын теләр идем.

"Мин Бурдвандагы Гандха Бабаның йортында йөзләгән башка кунак белән бергә идем", - диде миңа Алакананда. "Бу зур тантана иде. Йогның һавадан әйберләрен чыгару көче бар дип саналганга, мин көлеп аннан сезонсыз мандариннар ясауын сорадым. Шунда ук лучилар 5-4 **исәбе белән...** Барлык банан яфрагы тәлинкаләрендә булган икмәкләр кабарып китте. Һәр икмәк конвертында кабыгы чистартылган мандарин бар иде. Мин үземнекесен берәз куркып тешләдем, ләкин ул бик тәмле иде.

Еллар узгач, мин эчке тойгы белән Гандха Бабаның ничек гәүдәләнешкә ирешүен аңладым. Кызганычка каршы, бу ысул дөнъяның ач

гаскәрләренәң кулыннан килми.

Кеше реакция бирә торган төрлө сизү стимуллары - тактик, күрү, тәм сизү, ишетү һәм ис сизү - электроннар һәм протоннардагы тибрәнү үзгәрешләре белән барлыкка килә. Тибрәнүләр, үз чиратында, биш аерым сизү идеясы - матдәләр белән акыллы рәвештә зарядланган нечкә тормыш көчләре яки атомнан нечкә энергияләр - "лифтоннар" белән көйләнә.

Гандха Баба, үзен билгеле бер йога практикасы ярдәмендә космик көч белән көйләп, житәкчелек итә алды лифтоннарға үзләренең тибрәнү структурасын үзгәртү һәм теләгән нәтижәне объективлаштыру өчен. Аның хушбуе, жимешләре һәм башка могжизалары гипноз ярдәмендә барлыкка китерелгән эчке хисләр түгел, ә көндәлек тибрәнүләрнең чын матдиләшүе иде. 5-5

"Хушбуйлы Изге" күрсәткән могжизалар гажәеп, ләкин рухи яктан файдасыз. Күңел ачудан башка бернинди максаты да булмаганлыктан, алар Аллаһыны житди эзләүдән читкә тайпылышлар.

Гипноз табиблар тарафыннан кечкенә операцияләрдә наркоз куркынычы астында булган кешеләр өчен психик хлороформ төре буларак кулланылган. Ләкин гипноз халәте еш кына аңа дучар булган кешеләр өчен зарарлы; тискәре психологик йогынты барлыкка килә, ул вакыт узу белән ми күзәнәкләрен какшата.

Гипноз - башка кешенең аңы территориясенә үтеп керү. Аның вакытлыча күренешләренең илаһи аңлау кешеләре башкарган могжизалар белән бернинди уртаклыгы юк. Аллаһы Тәгаләдә уянып, чын изгеләр бу төш дөньясында үзгәрешләргә Ижади Космик Хыялый белән гармонияле рәвештә көйләнгән ихтыяр ярдәмендә ясыйлар.

Гадәти булмаган көчләрнең гажәеп күренүе осталар тарафыннан мыскыллана. Фарсы мистики Әбү Сәид бервакыт су, һава һәм галәм өстендәге могжизалы көчләре белән горуланган кайбер *факирлардан көлгән*.

"Бака да суда үз өендә!" - дип күрсәтте Әбү Сәид йомшак кына мыскыллап. "Карга да, карга да һавада жиңел оча; шайтан бер үк вакытта Көнчыгышта да, Көнбатышта да бар! Чын кеше бу ул кем яши эчендә тәкъвалык арасында аның иптәш ирләр, кем сатып ала һәм сата, әле бу беркайчан да "Аллаһыны бер мизгелгә оныту өчен!" Башка бер очракта бөек фарсы остазы дини тормыш турында үз карашларын болай житкергән: "Башыгыздагыны (эгоистик теләкләрне һәм амбицияләргә) читкә куярга; кулыгыздагыны бушлай бирергә; һәм беркайчан да авырлыктардан сикермәскә!"

Калигат гыйбадәтханәсендәге гадел акыл иясе дә, Тибетта тәрбияләнгән йоги да минем гуруга омтылышымны канәгатьләндермәде. Йөрәгем үзенең танылулары өчен остазга мохтаж түгел иде, һәм ул үзенең "Афәрин!" дип кычкырды, чөнки тынлыктан еш кына чакырыла иде. Ниһаять, остазым белән очрашкан, ул миңа чын кеше дәрәжәсен үрнәк итеп кенә өйрәтте.

5-1 : Кали күрсәтә мәңгелек принцип эчендә табигать. Ул бу традицион рәвештә рәсемдә күрсәтелгән ничек бер дүрт куллы хатын-кыз, басып торучы өстендә форма ...ның Аллаһы Шива яки Чиксез, чөнки табигать яки гажәеп дөнья бу тамырланган эчендә Нуменон. ... дүрт куллар төп сыйфатларны символлаштыра: икесе файдалы, икесе жимергеч, материянең яки яратылышның төп икеләтәлеген күрсәтә.

5-2 : Космик иллюзия; сүзгә-сүз, " үлчәүче." *майя* бу тылсымлы көч эчендә ижәт тарафыннан кайсы чикләүләр һәм бүленешләр күрәсең тәкъдим эчендә Үлчәп булмый торган һәм Аерылгысыз. Эмерсон язган артыннан бару шигырь, га кайсы ул бирде *майя* исеме :

Иллюзия әсәрләр үтеп кермәслек, Туку челтәрләр сансыз, Аның гей рәсемнәр беркайчан да уңышсызлыкка
.очрау, Халык һәр башка, пәрдә өстендә пәрдә, Алданырга сусаган кеше ышаначак сихерче

5-3 : ... *ришилар* , туры мәгънәдә "күрәзәчеләр", иде авторлар ...ның *Ведалар* эчендә

бер билгесез борынгылык.. 5-4: Яссы, түгәрәк һинд икмәге..

гади кешеләр бик сирәк кенә аңлау киң адымнар ...ның егерменче гасыр фән. Трансмутация ...ның :5-5
металлар һәм башка алхимик төшләр бар күрү үтәү һәр көн эчендә үзәкләр ...ның фәнни тикшеренү өстеннән
дөнъя. ... күренекле Французча химик, М. Жорж Клод 1928 елда Фонтенблода "могҗизалар" күрсәтте, аннары ул
кислород үзгәртүләре турындагы химик белемнәре аша фәнни җыелыш үткәрдә. Аның "тылсымчы таягы" гади
кислород иде, ул өстәлдәге торбада күбекләнеп тора иде. Галим "бер уч комны кыйммәтле ташларга, тимерне
зрәтелгән шоколадка охшаган хәлгә китерде, ә чәчәкләрне төсләреннән мәхрүм иткәннән соң, аларны пыяла
."консистенциясенә әйләндерде

Мистер Клод диңгезне кислород белән миллионлаган фунт ат көченә әйләндереп була икәннән аңлатты; ничек"
су кайсы фурункуллар бу түгел һичшиксез яну; ничек кечкенә калкулыклар ...ның ком, тарафыннан бер ялгыз
ис ...ның кислородлы өргечне сапфир, рубин һәм топазларга әйләндерергә мөмкин иде; һәм ул кешеләрнең
диңгез төбөндә водолаз җиһазларыннан башка йөри алачак вакытын фаразлады. Ниһаять, галим кояш
.нурларыннан кызыл төснә алып ташлап, караучыларның йөзләрен кара төскә әйләндереп, гажәпләндерде

Бу күренекле француз галиме киңәю ысулы белән сыек һава җитештергән, аның ярдәмендә ул төрлө ... аера алган.
газлар ...ның һава, һәм бар ачылган төрлө чаралар ...ның механик файдалану ...ның аермалар ...ның температура
.эчендә диңгез суы

БҮЛЕК: 6

... Юлбарыс Свами

"Мин бар ачылган Юлбарыс Свами адрес. рөхсәт итегез безне килү аны иртөгә."

Бу тәкъдимне минем мәктәптәге дусларымның берсе Чанди хуплады. Мин монастырь булганчы ук юлбарысларны ялангач куллары белән тотып, алар белән сугышкан изге кеше белән очрашырга бик теләм. Мондый гажәеп батырлыкларга карата миндә малайларча дәрт көчле иде.

Икенче көнне кышкы салкын таң атты, ләкин Чанди белән мин шат кына чыгып киттек. Калькутта читендәге Бхованипурда бушка эзләгәннән соң, без дәрәс йортка килеп җиттек. Ишектә ике тимер божра бар иде, мин аларны үткән тавыш белән ишеттем. Шау-шуга карамастан, хезмәтче тыныч кына якынлашты. Аның ироник елмаю күздә тотылган ул кунаклар, карамастан аларның шау-шу, иде көчсез га борчу тынычлык изге кеше йортының

Тын гына шелтәне тоеп, юлдашым белән мин кунак бүлмәсенә чакырылганыбызга шат идек. Анда озак көтүбез уңайсыз шикләр тудырды. Һиндстанның хакыйкәт эзләүче өчен язылмаган законы - сабырлык; остаз

кешенен аның белән очрашу теләген махсус сынап карарга мөмкин. Бу психологик хәйләне Көнбатышта табиблар һәм стоматологлар ирекле кулланалар!

Ниһаять, хезмәтче чакырып, Чанди белән мин йокы бүлмәсенә кердек. Мәшһүр Сохонг **6-1** Свами үз караватында утырган иде. Аның гаять зур гәүдәсен күрү безгә сәер тәэсир итте.

Күзләрөбезне кабартып, без сүзсез басып тордык. Мондый күкрәк яки футбол тубы кебек бицепс күргәнебез юк иде. Зур муенындагы сваминаң кырыс, ләкин тыныч йөзе озын чәчләр, сакал һәм мыек белән бизәлгән иде. Кара күзләрендә күгәрчен һәм юлбарыс сыйфатлары чагыла иде. Ул ялангач иде, мускуллы билән юлбарыс тиресеннән башка.

Дустым белән мин тавышыбызны табып, монахны сәламләдек һәм аның гажәеп мәче аренасындагы осталыгына соклануыбызны белдердек.

"Зинһар, безгә иң вәхши джунгли хайваннарын - патша бенгалларын - йодрыклар белән ничек буйсындырып була икәннен сөйләмәссезме?"

— Улларым, минем өчен юлбарыслар белән сугышу бернәрсә дә түгел. Кирәк булса, бүген дә эшли алам. — Ул балаларча көлдә. — Сөз юлбарысларга юлбарыслар кебек карыйсыз; мин аларны мәче кебек беләм.

"Свамиджи, мин үз аңымны юлбарысларның мәчеләр икәннен аңлатып, аларны ышандыра алыр идек дип уйлыйм, ләкин мин юлбарысларны моңа ышандыра алыр идекме?"

"Әлбәттә, көч тә кирәк! Юлбарысны йорт мәчесе дип күз алдына китергән баладан җиңү көтеп булмый! Көчле куллар - минем өчен җитәрлек корал."

Ул безгә үзе белән верандага чыгарга кушты, анда ул дивар кырыена бәрелде. Идәнгә кирпич төште; күк йөзе диварның югалган тешеннән кыю рәвештә карады. Мин гажәпләнеп селкендем; нык дивардан известь кирпичләрен бер сугу белән ала алган кеше, һичшиксез, юлбарысларның тешләрен куып чыгара ала дип уйладым!

"Минем кебек физик көчкә ия булган берничә ир-атның үз-үзенә ышанычы юк. Физик яктан нык, ләкин акыл ягыннан нык булмаган кешеләр джунглида иркен очып йөргән кыргый җанварны күргәч кенә аңнарын югалтырга мөмкиннәр. Юлбарыс үзенә табиғый явызлыгы һәм яшәү мохите белән афъюн белән тукланган цирк хайваныннан бик нык аерылып тора!"

"Шулай да, көчле булган күп кенә кешеләр патша Бенгалы һөжүме алдында куркуга төшеп, ярдәмсез калганнар. Шулай итеп, юлбарыс үз акылында бу кешене... Кискә мәчесе кебек тынгысыз халәт. Көчле гәүдәгә һәм гаять нык тәвәккәллеккә ия булган кеше юлбарысның хәлен үзгәртсә һәм аны кискә мәчесенә яклаучысызлыгына ышандырырга мөмкин. Мин моны ничә тапкыр эшләдем!"

Мин алдымдагы титанның юлбарыс-психик метаморфозын башкара алуына ышанырга әзер идек. Ул дидактик көефтә иде; Чанди белән мин хөрмәт белән тыңладык.

"Акыл - мускулларның хужасы. Чүкеч сугу көче кулланылган энергиягә бәйле; кешенең тән коралы белән белдерелгән көч аның агрессив ихтыярына һәм кыюлыгына бәйле. Тән, чын мәгънәсендә, акыл белән җитештерелә һәм тотрыклы тотыла. Узган тормышлардан килгән инстинктлар басымы аша көчле яки көчсез яктар кеше аңына әкрәнләп үтеп керә. Алар гадәтләр рәвешендә чагылыш таба, ә алар үз чиратында теләгән яки теләмәгән тәнгә әйләнә. Тышкы көчсезлекнең психик башлангычы бар; явыз әйләнештә гадәткә бәйләнгән тән акылны жимерә. Әгәр хужа үзенә рөхсәт итсә...

хезмәтче белән идарә ителсә, соңгысы автократ була; акыл да шулай ук тән диктатына буйсыну аркасында коллыкка әйләнә."

Безнең үтенечебез буенча, гажәеп свами безгә үз тормышы турында

сөйләргә ризалашты. "Минем иң беренче максатым юлбарыслар белән

көрәшү иде. Минем ихтыярым көчле иде, ләкин гәүдәм көчсез иде."

Мин гажәпләнү хисе белән аптырадым. Хәзер "Атлант жылкәләре кебек, күтәрә алырлык" бу кешенең көчсезлекне белүе гажәеп тоелды.

"Сәламәтлек һәм көч турында уйлардагы ныклы ышанычым аркасында мин үземнең авырлыгымны җиңдем. Патша Бенгалларының чын батырлыгы дип тапкан көчле акыл көчен мактарга минем тулы сәбәбем бар."

"Хөрмәтле Свами, син ничек уйлыйсың, мин кайчан да булса юлбарыслар белән сугыша алырмын дип?" Бу сәер амбициянең башыма беренче һәм соңгы тапкыр килүе иде!

"Әйе." Ул елмаеп куйды. "Ләкин юлбарысларның төрләре күп; кайберләре кеше теләкләре джунглиларында йөри. Хайваннарны аңын югалтудан рухи файда юк. Киресенчә, эчке җәберләүчеләрне җиң."

"Май аенда без ишет, әфәнде, ничек син үзгәртелгән ...дан бер кулга буйсындыручы ...ның кыргый юлбарыслар га бер кулга буйсындыручы ...ның кыргый хисләр?"

Юлбарыс Свами тынлыкка чумды. Аның карашына ераклык пәйда булды, үткән елларның күзаллавын уятты. Мин аның үтенечемне канәгатьләндерергәме-юкмы икәнән хәл итәргә тырышканын күрдем. Ниһаять, ул ризалашып елмайды.

"Данлыгым иң югары ноктасына җиткәч, горурлык хисе килде. Мин юлбарыслар белән көрәшәргә генә түгел, ә аларны төрле хәйләләрдә күрсәтергә булдым. Минем максатым - кыргый хайваннарны өй хайваннары кебек тотарга мәҗбүр итү иде. Мин үз батырлыкларымны халык алдында башкара башладым, һәм бу канәгатьләндерерлек уңышларга иреште."

"Бер кич минем ата керде минем бүлмә эчендә уйчан кәеф.

"Улым, мин сиңа кисәтү сүзләре әйтәм. Мин сине сәбәп һәм нәтиҗә тәгәрмәчләре китереп чыгарган киләчәк бәла-казалардан коткарыр идем."

"Син фаталистмы, әти? Хорафатларга көчле суларны яки минем эшчәнлегемне төссезләндерергә рөхсәт итәргә кирәкме?"

"Мин фаталист түгел, улым. Ләкин мин изге язмаларда өйрөтелгәнчә, гадел жөза канунына ышанам. Урман гаиләсендә сиңа каршы ачу бар; кайвакыт бу сиңең кыйммәтеңә төшөргә мөмкин."

"Әти, син мине гажәпләндерәсең! Син юлбарысларның нинди икәнән яхшы беләсең - матур, ләкин рәхимсез! Хәтта ниндидер бәхетсез жан иясен ашаганнан соң да, юлбарыс яңа корбан күрү белән яңа теләк белән яна. Бу джунгли үләнә өстеннән очып йөрүче шатлыклы жәйрен булырга мөмкин. Аны тотып, йомшак тамакны тешләп, явыз жанвар тын гына елап торган канның төмөн сизә,

һәм бара аның азгын юл.

"Юлбарыслар - джунгли токымнары арасында иң жирәнгечләре! Кем белә? Минем сугуларым аларның калын башларына берәз акыл кертер. Мин урманны тәмамлау мәктәбендә директор булып эшлим, аларга йомшак әдәп өйрәтергә тиеш!"

"Зинһар, әти, мине юлбарысларны үтерүче дип түгел, ә юлбарысларны кулга ияләштерүче дип уйла. Ничек итеп минем яхшы гамәлләрем миңа начарлык китерергә мөмкин? Яшәү рәвешемне үзгәртەرгә боерык бирмәвеңне үтенәм."

Чанди белән мин игътибарлы идек, үткәндәге дилемманы аңладык. Һиндстанда бала ата-анасының теләкләренә җиңел генә буйсынмый.

Әтием минем аңлатмамны тын гына тыңлады. Аннары ул җитди итеп әйткән ачык сүzlәр белән тәмамлады.

"Улым, син мине изге кеше авызыннан чыккан шомлы фаразны сөйләргә мәҗбүр итәсең. Кичә мин көндәлек уйлануымда верандада утырганда, ул миңа якынлашты.

""Кадерле дустым, мин синең сугышчан улыңа хәбәр белән киләм. Ул үзенең вәхши эшләрен туктатсын. Югыйсә, аның киләсе юлбарыс белән очрашуы аның авыр яраларына китерәчәк, аннары алты ай үлем авыруы булачак. Аннары ул элеккеге юлларын ташлап, монах булачак."

"Бу хикәя миңа тәэсир итмәде. Мин әтиемнең алданган фанатикның ышанычлы корбаны булуын уйладым."

Юлбарыс Свами бу таныклығын түземсезлек белән, ниндидер акылсызлык күрсәткән кебек әйтте. Озак вакыт тыныч кына, ул безнең барлыгыбызны сизмәгән кебек иде. Ул хикәясенең асылынып торган жебен алгач, кинәт, тыныч тавыш белән, ул ишетелде.

"Әтием кисәткәннән соң күп тә үтмәде, мин башкала Куч-Бехар шәһәренә бардым. Бу матур территория минем өчен яңа иде, һәм мин тыныч үзгәрешләр көттем. Гадәттәгечә, һәр җирдә, урамнарда кызыксынучан халык минем артымнан йөри иде. Мин пышылдашкан сүzlәр ишетә идем:

"Бу кыргый юлбарыслар белән

сугышучы кеше." "Аның аяклары

бармы, әллә агач кәүсәләреме?"

"Карагыз да аның йөз! Ул тиеш булу бер гәүдәләнеш ...ның патша ...ның юлбарыслар үзе!

"Син беләсең, авыл кerpеләре газетаның соңгы басмалары кебек эшли! Хатын-кызларның аннан соңгы чыгышлары нинди тизлек белән өйдән-өйгә йөри! Берничә сәгать эчендә бөтен шәһәр минем килүемә шатланды."

"Кич белән тыныч кына ял итеп утырганда, чабып килгән атларның тояк тавышларын ишеттем. Алар минем йорт каршында туктадылар. Озын буйлы, чалмалы берничә полиция хезмәткәре килеп керде."

"Мин аптырашта калдым. "Бу кеше хокукы жан ияләре өчен барысы да мөмкин", - дип уйлады мин. "Алар миңа бөтенләй билгесез булган мәсьәләләр буенча мине җаваплылыкка тартырлармы икән дип уйлыйм." Ләкин офицерлар гадәти булмаган әдәп белән баш ияләр.

"Хөрмәтле әфәндем, без сезне Куч Бехар принцы исеменнән каршы алырга җибәрелдек. Ул сезне иртәгә иртән үз сараена чакыра."

"Мин бу мөмкинлек турында берәз фаразладым. Ниндидер билгесез сәбәп аркасында тыныч сәяхәтемнең бу өзелүенә бик үкендем. Ләкин полиция хезмәткәрләренең ялваручан мөгамәләсе мине дулкынландырды; мин барырга ризалаштым."

"Икенче көнне мине ишегемнән дүрт ат жигелгән гүзәл арбага утыртып алып киткәч, мин аптырап калдым. Хезмәтче мине кояш нурларыннан саклау өчен бизәкле зонтик тотты. Мин шәһәр һәм аның урман тирәсендә рәхәтләнеп йөрүдән ләззәт алдым. Патша токымы үзе сарай ишегендә мине каршы алырга килде. Ул үзенә алтын парчалы урындыгын бирде, елмаеп гадирәк дизайнлы урындыкка утырды.

"Бу әдәплелек, һичшиксез, миңа берәр нәрсә кыйммәткә төшәчәк!" - дип уйлады мин гәҗәпләнүдән артып. Принцның нияте берничә гади сүздән соң ачыкланды.

"Минем шәһәрәмдә кыргый юлбарыслар белән ялангач кул белән генә сугышып була дигән имеш-мимешләр йөри. Бу чынмы?"

"Бу бу шактый дәрәс.

"Мин моңа ышана алмыйм да инде! Син - Калькутта бенгали, шәһәр халкының ак дөгесе белән тәрбияләнгәнсең. Зинһар, дәрәсен генә әйт; син бары тик умырткасыз, әфиун белән тукланган хайваннар белән генә сугышмадыңмы?" Аның тавышы көчле һәм кинәйә иде, провинциаль акцент белән сугарылган иде.

"Мин ваучсафедланган юк җавапга аның хурлаучы сорау.

"Мин сезне яңа тотылган юлбарысы Раджа Бегум белән сугышырга чакырам. **6-**
2 Әгәр дә син аңа каршы тора алсаң, чылбыр белән бәйләп, читлеген аңлы хәлдә калдырсаң, сиңа бу патша Бенгалы биреләчәк! Берничә мең рупий һәм башка күп бүләкләр дә биреләчәк. Әгәр син аның белән сугышта очрашырга баш тартсаң, мин сиңең исеমেбезне бөтен штат буенча алдакчы буларак йөртермен!

Аның тупас сүзләре миңа пулялар япмасы кебек тоелды. Мин ачу белән кабул

иттем. Дулкынлануыннан урындыктан яртылаш торып, принц садистик елмаю белән артка чөөлде. Миңа христианнарны хайваннар ареналарына чыгарудан ләззәт алган Рим императорлары искә төште.

"Матч бер атнадан соң булачак. Мин сезгә юлбарысны алдан карарга рөхсәт бирә алмаганыма үкенәм."

"Шаһзадә мин жанварны гипнозларга тырышырмын дип курыкканмы, яисә аңа яшерен рәвештә эфъюн ашатырмынмы, белмим!"

"Мин сарайдан чыгып киттем, патша зонты һәм тулы арбаның хәзер югалганын күңел ачып билгеләп куйдым."

"Киләсе атнада мин акылымны һәм тәнемне якынлашып килүче сынауга методик рәвештә әзерләдем. Хезмәтчем аша мин фантастик хикәяләр белдем. Изге кешенең әтиемә әйткән куркыныч фаразы ничектер күңелгә үтеп керде, барган саен көчәя барды. Күп кенә гади авыл кешеләре аллалар тарафыннан ләгънәтләнгән явыз рухның төнлә төрле җен формаларын алган, ләкин көндөз сызыклы хайван булып калган юлбарыс булып яңадан гәүдәләнгәнненә ышаналар иде. Бу җен-юлбарыс мине түбәнсетергә жибәрелгән булырга тиеш иде."

"Тагын бер фантазия версиясе буенча, Юлбарыс Күкенә хайваннарның догалары Раджа Бегум рәвешендә җавап алган. Ул мине җәзалау коралы булырга тиеш иде - бөтен юлбарыс төре өчен шулкадәр хурлыклы булган кыю ике аяклы! Тырнаклы куллы, нык аяклы юлбарыска каршы чыгарга батырчылык иткән йонсыз, тешсез кеше! Барлык хурланган юлбарысларның концентрацияләнгән агуы - авыл халкы игълан иткәнчә - яшерен законнарны гамәлгә ашырырлык һәм горур юлбарысны кулга ияләштерүченең егылуына китерерлек көч туплаган."

"Хезмәтчем миңа тагын бер кат хәбәр итте: принц кеше белән хайван арасындагы көрәшне үз кулында тотта. Ул давылдан сакланган павильон төзүне күзәткән, ул меңләгән. Аның үзәк үткәрелгән Раджа Бегум эчендә бер бик зур тимер читлек, уратып алынган тышкы куркынычсызлык бүлмәсе янында. Әсир канны катыручы гөрелдәү тавышларын туктаусыз чыгарды. Аны аз гына ашаттылар, ачулы аппетитны ачар өчен. Бәлки, принц минем бүләк ашым булыр дип көткәндер!"

"Шәһәр һәм шәһәр яны районнарыннан халык уникаль бәйге турында хәбәр итүче барабан тавышларына җавап итеп билетлар сатып алды. Сугыш көнендә йөзләгән кеше урын җитмәү сәбәпле кире борылды. Күп ир-атлар чатыр тишекләрен ватып керделәр яки галереялар астындагы теләсә нинди урынны тутырдылар."

Юлбарыс Свами хикәясе кульминациясенә якынлашкан саен, минем дулкынлануым да арта барды; Чанди да тын гына калды.

"Раджа Бегумның үткән тавышлары һәм куркуга төшкән халыкның шау-шуы арасында мин тыныч кына пәйда булдым. Билем тирәсендәге кебек, киём белән дә сакланмаган идем. Мин куркынычсызлык бүлмәсенең ишегендәге йозакны ачтым һәм тыныч кына артымнан бикләдем. Юлбарыс кан сизде. Күк күкрәп, рәшәткәләренә бәрелеп, ул куркыныч каршы алды. Тамашачылар кызганыч куркудан тынып калдылар; мин ярсу жанвар алдында тыйнак бәрән

кебек идем."

"Мин тиз арада читлек эчендә идем; ләкин ишекне шакыгач, Раджа Бегум миңа таба бәрелде. Уң кулым өметсезлек белән ертылган иде. Кеше каны, юлбарыс белә алырлык иң зур тәм, коточкыч агымнарға агып төште. Изге кешенең пәйгамбәрлеге үтәлергә жыенган кебек тоелды.

"Мин беренче тапкыр алган җитди жәрәхәттән соң шунда ук оялдым. Аны куып чыгару Канлы бармакларымны бил астына тыгып, аларны күргәч, сул кулымны сөякләрне ватучы сугып җибәрдем. Жанвар артка чигенде, читлекнең арткы тирәли әйләнде һәм алга сикерде. Минем мәшһүр йодрыклы җөзәм аның башына яуды.

"Ләкин Раджа Бегумның кан тәме озак вакыт кайгы-хәсрәт кичергән кеше өчен шәрабның беренче йотымын акылдан яздырырлык итеп кабул итте. Колак сузучы гөрселдәү белән өзелеп, жанварның һөжүмнәре ачу белән көчәйде. Бер кулым белән генә житәрлек дәрәжәдә сакланмавым мине тырнаклар һәм тешләр алдында көчсез итте. Ләкин мин күзләрне йомшартып үч алдым. Бер-беребезгә кушылып, без үлемгә кадәр көрәштек. Кан һәрьяклап сиптерелгәнлектән, читлек тынып калды, һәм хайван тамагыннан авырту һәм үлемечле нәфес тавышлары чыкты.

"Ат аны!" "Юлбарсны үтерегез!" - дип кычкырдылар тамашачылардан. Кеше дә, хайван да шулкадәр тиз хәрәкәт иттеләр, сакчы пулясы тимәгән. Мин барлык ихтыяр көчемне жыйдым, көчле итеп кычкырдым һәм соңгы тапкыр баш мие селкенүенә суктым. Юлбарыс егылып, тыныч кына ятты.

"Ошый бер мәче! Мин дип сүзгә кушылды.

... свами көлдә эчендә чын күңелдән рәхмәт, аннары дәвам итте мавыктыргыч хикәя

"Ниһаять, Раджа Бегум жиңелде. Аның патша горурлыгы тагын да түбәнәйде: мин яраланган кулларым белән кыюлык белән аның авызын ачтым. Бер мизгелгә мин башымны үлем тозагына тоттым. Чылбыр эзләп тирә-якка карадым. Идәндәге өемнән берсен чыгарып, юлбарысны муеныннан читлекләргә бөйләдем. Жиңү яудырып, мин ишеккә таба киттем.

"Ләкин ул жөн гәүдәләнгән, Раджа Бегум, бар иде чыдамлык лаеклы ...ның аның фаразланган жөнле чыгышы. Гаҗәеп сикереп, ул чылбырны өзде һәм минем аркамнан сикерде. Жилкәм аның казналыгына нык тыгылды, мин көчле итеп егылдым. Ләкин мин аны тиз генә астыма кысып куйдым. Аяусыз сугулар астында хәйләкәр хайван аңын югалтты. Бу юлы мин аны сак кына тоттым. Әкрән генә читлектән чыгып киттем.

"Мин үземне яңа шау-шу эчендә таптым, бу юлы шатлык шау-шуында. Халыкның шатлыгы сүнде кебек, бер генә зур тамак. Фаҗигале рөвештә жәрәхәтләнгән булсам да, мин сугышның өч шартын үтәгән идем әле - юлбарысны какшаттым, чылбыр белән бөйләдем һәм үзем ярдәмгә мохтаж булмыйча калдырдым. Өстәвенә, мин агрессив жанварны шулкадәр каты жәрәхәтләдем һәм куркыттым ки, ул минем башымның авызындагы отышлы жиңүен күрмәскә риза булды!

"Яраларым дәваланганнан соң, мине хөрмәтләделәр һәм йөзлөгән алтын тәңкәләр белән бизәделәр; аякларыма йөзлөгән алтын тәңкәләр коелды. Бөтен шәһәр бәйрәм чорына керде. Һәрьяктан минем иң зур һәм иң кыргый юлбарысларның берсен жиңүем турында чиксез сөйләшүләр ишетелде. Вәгъдә иткәнчә, миңа Раджа Бегумны күрсәттеләр, ләкин мин бернинди дә шатлык

тоймадым. Күңелемә рухи үзгәреш керде. Читәннән соңгы чыгуым белән мин дөнъяви амбицияләремнең ишеген дә япкан кебек тоелды."

"Кайгылы чор башланды. Алты ай дәвамында мин кан агулануыннан үлем хәлендә яттым. Куч-Бехардан китәргә житәрлек дәрәжәдә сәламәтләнгәч, мин туган шәһәрәмә кайттым."

"Мин хәзер беләм, остазым акыллы кисәтү биргән изге кеше." Мин әтиемә басынкылык белән моны таныдым. "Их, әгәр мин аны таба алсам иде!" Минем хыялым чын күңелдән иде, чөнки бер көнне изге кеше хәбәрсез килеп житте.

"Житәр ...ның юлбарыс кулга ияләштерү. Ул сөйләште белән тыныч гарантия. 'Кил белән мин; Мин ихтыяр укыту син га

Кеше акылы джунглиларында йөрүче наданлык жанварларын буйсындыр. Син тамашачыларга күнеккәнсең: йога осталыгыңны күреп күңел ачкан фәрештәләр галактикасы булсын!

"Мине рухи юлга изге гурум башлап жиберде. Ул минем жан ишекларен ачты, озак вакыт кулланылмаганлыктан, дат баскан һәм чыдам иде. Кулга-кул тотынышып, без тиздән Гималай тауларында минем белән шөгыйльләнергә киттек."

Чанди белән мин сваминаң аякларына баш идек, аның чын циклон тормышының ачык планы өчен рәхмәтле идек. Салкын бүлмәдә озак көткәнем өчен үземне бик яхшы хис иттем!

6-1 : *Сохонг* иде аның монастырь исем. Ул иде халык тарафыннан билгеле ничек "Юлбарыс" Свами."

6-2 : "Принц Принцесса"-шулай аталган га күрсәтү ул бу жанвар ияләнгән берләштерелгән вәхшилек ...ның юлбарыс һәм юлбарыс

БҮЛЕК: 7

... Левитация Изге

"Кичә мин төркем жыелышында һавада, җирдән берничә фут биеклектә калган йогны күрдем." Дустым, Упендра Мохун Чоудхури, тәэсирле итеп сөйләде.

Мин аңа дәртле елмаеп куйдым. "Бәлки, мин аның исемен чамалап алырмын. Бу Югары Циркуляр Роудтан Бхадури Махасая идеме?"

Упендра баш какты, хәбәрләр житкөрмәвенә берәз аптырап. Изгеләр турындагы кызыксынучанлыгым дусларым арасында яхшы билгеле иде; алар мине яңа юлга куярга шатландылар.

"Йог минем өемә шулкадәр якын яши ки, мин аңа еш кына барам." Минем сүзләрем Упендраның йөзөндә зур кызыксыну уятты, һәм мин тагын да ышаныч хис иттем.

"Мин аны гажәеп казанышларда күрдем. Ул төрле *пранаямаларны оста итеп* ⁷⁻
1 исәбе белән үзләштергән." Патанджали тарафыннан сурәтләнгән борынгы сигез

катлы йоганың. 7-2 Бервакыт Бхадури Махасая минем алдымда *Бхастрика*
Пранаяманы шулкадәр гажәеп көч белән башкарды ки, бүлмәдә чын давыл
чыккан кебек тоелды! Аннары ул күк күкрәгән сулышын басты һәм югары аң
халәтендә хәрәкәтсез калды. 7-3 Давылдан соңгы тынычлык аурасы
онытылмаслык дәрәжәдә ачык иде."

"Мин ишетелде ул изге беркайчан да яфраклар аның өй." Упендра тон иде бер вак-төяк ышанмаслык

"Чыннан да, бу дәрәс! Ул соңгы егерме ел эчендә яши. Изге бәйрәмнәр вакытында, алгы тротуарга кадәр барганда, ул үз-үзенә буйсынуны берәз йомшарта! Хәерчеләр шунда жыела, чөнки Изге Бхадури үзенәң нечкә йөрәгә белән билгеле."

"Ничек эшли ул калу эчендә һава, каршы торучан закон ...ның гравитация?"

"Йогның тәне билгеле бер *прањаямаларны кулланганнан соң үзенәң тупаслыгын югалта* . Аннары ул сикерүче бака кебек һавада күтәрелә яки сикерә. Хәтта рәсми йога белән шөгыйльләнмәгән изгеләр дә ⁷⁻⁴ Аллаһка нык бирелгәнлек халәтендә һавада күтәрелүләре билгеле."

"Мин бу акыл иясе турында күбрәк белү теләр идем. Син аның кичке очрашуларына йөрисеңме?" Упендраның күзләре кызыксындан балкыды.

"Әйе, мин еш барам. Аның зирәклегә мине бик сокландыра. Кайвакыт минем озак көлүем аның жылышларының тантаналылыгын боза. Изге кеше канәгать түгел, ләкин аның шәкертләре хәнжәр кебек күренәләр!"

Шул көнне көндөз мәктәптән кайтып барганда, мин Бхадури Махасая монастыре яныннан үтеп киттем һәм кунакка барырга булдым. Йог белән халык аралаша алмый иде. Беренче катта ялгыз шәкерт хужасының шәхси тормышын саклый иде. Шәкерт берәз мортинет кебек иде; хәзер ул рәсми рәвештә миннән "киләш" бармы дип сорады. Аның гуруссы мине кыскача куып чыгарудан коткару өчен вакытында килеп җитте.

"Мукунда теләгән вакытта килсен." Акыл иясенәң күзләре ялтырады. "Минем ялгызлык кагыйдәм үз юанычым өчен түгел, ә башкалар өчен. Дөнъяви кешеләр үзләренәң хыялларын җимерә торган ачыклыкны яратмыйлар. Изгеләр сирәк кенә түгел, ә борчу тудыра. Хәтта изге язмаларда да алар еш кына оятлы дип санала!"

Мин Бхадури Махасая артыннан аның өске каттагы гади бүлмәсенә кадәр бардым, ул аннан сирәк кенә чыгып китә иде. Осталар еш кына дөнъяның шау-шулы панорамасын игътибарсыз калдыралар, гасырлар үзәгендә калганчы игътибардан читтә калалар. Акыл иясенәң замандашлары гына түгел, алар тар хәзерге заманда яшәүчеләр дә.

"Махариши, ⁷⁻⁵ син бар беренче йога Мин бар билгеле кем һәрвакыт калалар өй эчендә."

"Аллаһ үсемлекләр аның изгеләр кайвакыт эчендә көтелмәгән туфрак, булмасын без уйлау без май киметү Аны га бер идарә ит!"

Акыл иясе үзенөң жанлы гөүдөсен лотос позасында бикләде. Житмеш
яшьләрендө ул бернинди дә күңелсез яшь яки утыручан тормыш билгеләрен
күрсөтмәде. Нык һәм туры гөүдәле ул һәр яктан да идеаль иде. Аның йөзе...
борынғы текстларда тасвирланганча, риши кебек иде. Затлы башлы, мул
сакаллы ул һәрвакыт нык туры утыра, тыныч күзләре белән Бары тик Бары тик
Күрүчегә төбәлгән .

... изге һәм Мин керде медитатив дәүләт Аннары бер сәгать, аның йомшак тавыш
уятылган мин.

"Син еш кына тынлыкка чумасың, ләкин синдә *анубхава барлыкка килдеме ?*" 7-

6 Ул миңа Аллаһыны медитациядән дә күбрәк яратырга кирәклеген искәртте.

"Техниканы Максат белән бутамагыз."

Ул миңа манго тәкъдим итте. Аның житди характерыннан мин шулкадәр ләззәт алган яхшы күңеллелек белән ул: "Гомумән алганда, кешеләр *Дхьяна Йогага (Аллаһы белән берләшү)* караганда *Джала Йогага (ризык белән берләшү)* күбрәк ошый ", - диде.

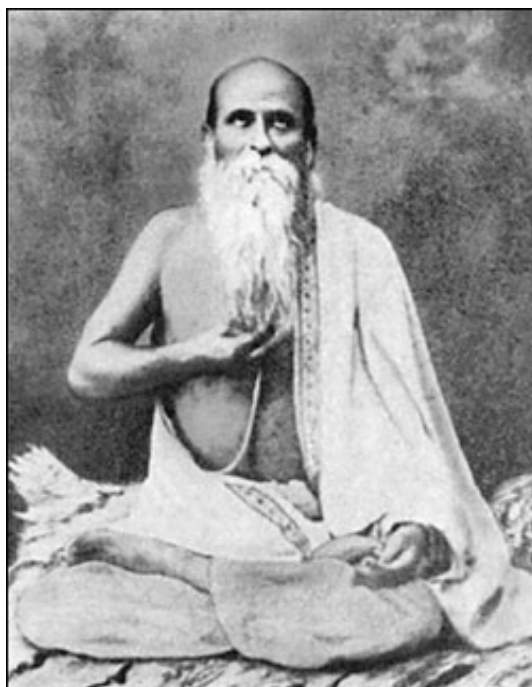
Аның йога сүз уены тәәсирләнгән мине шау-шулы рәвештә.

"Ничек көләсең!" Аның карашында назлы нур чагыла иде. Аның үз йөзе һәрвакыт житди, шул ук вакытта шатлыклы елмаю белән тулган иде. Аның зур, лотос күзләрендә яшерен илаһи көлү чагыла иде.

"Бу хатлар ерак Америкадан килә." Акыл иясе өстәлдәге берничә калын конвертны күрсәтте. "Мин андагы йога белән кызыксынучы берничә жәмгыять белән хат алышам. Алар Һиндстанны яңадан ачалар, Колумбка караганда яхшырак юнәлешне аңлыйлар! Мин аларга ярдәм итәргә шатмын. Йога турындагы белем һәркем өчен бушлай, бизәлмәс көн яктысы кебек."

"Кешелек коткарылуы өчен мөһим дип саналган нәрсәләрне *Көнбатыш* өчен сирәкләргә кирәкми. Жәңгә ягыннан охшаш булса да, тышкы тәҗрибә ягыннан төрле булса да, Көнбатыш та, Көнчыгыш та, әгәр дә ниндидер дисциплинар йога белән шөгыльләнмәсә, чәчәк атмаячак."

Изге миңа тыныч күзләре белән карады. Аның сөйләменең пәрдале пәйгамбәрлек күрсәтмәсе икәннен аңламадым. Хәзер генә, бу сүзләргә язганда, мин аның миңа бер көнне Һиндстан тәғлиматларын Америкага житкерәчөгем турындагы очраклы кисәтүләренең тулы мәгънәсен аңлайм.



Бхадури МАХАСАЙА
"Бу Левитация Изге"

"Әфәндем," дип сорадым мин, "ни өчен сез дөнья файдасы өчен йога турында китап язмыйсыз?" "Мин шәкертләр әзерлим", - дип жавап бирде Ул. "Алар һәм аларның шәкертләре тере китаплар, вакытның табигый таркалуына һәм тәнкыйтьчеләрнең табигый булмаган аңлатмаларына каршы дәлил булачаклар."

"Махариши, Мин теләк син булыр иде язу бер китап өстендә йога өчен файда ...ның дөнья."

"Мин шәкертләр әзерлим. Алар һәм аларның шәкертләре тере китаплар булачак, вакытның табигый таркалуына һәм тәнкыйтьчеләрнең табигый булмаган аңлатмаларына каршы торачаклар." Бхадуриның зирәклегенә мине тагын бер көлкегә этәрде.

Кич белән аның шәкертләре килгәнче, мин йог белән ялгыз калдым. Бхадури Махасая аның кабатланмас чыгышларының берсенә керде. Тыныч су кебек, ул тыңлаучыларының акыл чүпләрен алып китте, аларны Ходайга юнәлтте. Аның гажәеп гыйбрәтле хикәяләре камил бенгал телендә язылган иде.

Бу кичне Бхадури Мирабай тормышы белән бәйле төрле фәлсәфи фикерләргә аңлатты, Урта гасыр Раджпутан принцессасы, ул сарай тормышын ташлап, садхулар белән бергә булган. Бер бөөк санньяси аны хатын-кыз булганга күрә кабул итүдән баш тарткан; аның жавабы аны тыйнаклык белән аякка бастырган.

«Хужага әйт,» дигән иде ул, «мин галәмдә Аллаһтан башка ир-ат барлыгын белмәдем; без барыбыз да Аның каршында хатын-кызлар түгелме соң?» (Изге Язмалар буенча, Ходайның бердәнбер уңай ижади принцибы, Аның ижаты пассив *майядан башка бернәрсә дә түгел* .)

Мирабай күп кенә шатлыклы җырлар иҗат иткән, алар әле дә Һиндстанда кадерле; мин аларның берсен монда тәрҗемә итәм:

"Әгәр көн саен юнуга аша Ходайны чыңга ашыра
алсам, мин тирәнлектәге кит булыр идем;
Әгәр тамырлар һәм җимешләр ашап Ул таныла алса,
Мин шат булыр идем кәжә формасын;
Әгәр тәсбихләр санау Аны ачса, мин
догаларымны зур энҗеләрдә укыр идем; Әгәр
таш сыннар алдында баш ию Аны ташлы тау
кебек ачса, мин тыйнак кына табыныр идем;
Әгәр сөт эчү аша Ходайны сеңдереп булса, Күп
бозаулар һәм балалар Аны белер иде;

Хатынын ташлап китү Аллаһыны чакырса,
Меңләгән кеше евнух булмас идеме?
Мирабай белә: Илаһи Затны табу өчен
Мәхәббәт кенә кирәк."

Берничә студент Бхадури йога позасында утырганда, аның янында яткан тапочкаларына рупия салды. Һиндстанда гадәткә кергән бу хөрмәтле бүлөк, шәкертнең үзенең матди әйберләрен гуруның аяклары алдына куюын күрсәтә. Рәхмәтле дуслар - бары тик Ходай гына, алар үз дуслары турында кайгырталар.

"Остаз, сез гажәеп!" Бер студент, сабуллашып, патриархаль акыл иясенә текәлеп карады. "Сез байлыктан һәм уңайлыклардан баш тартып, Аллаһыны эзләдегез һәм безгә зирәклеп өйрәттегез!" Бхадури Махасая балачакта, йога юлына бер максат белән кергәндә, зур гайлә байлыгыннан баш тартканы билгеле иде.

"Сез эшне кире кайтарасыз!" Изге кешенең йөзәндә йомшак шелтә чагыла иде. "Мин берничә аз рупия калдырдым, берничә вак-төяк ләззәтләр, өчен бер космик империя ...ның чиксез бәхет. Ничек аннары бар Мин кире кагылды. Үзем берәр нәрсә аламы? Мин хәзинәне бүлешү шатлыгын беләм. Бу корбанмы? Дөньяви акылсыз кешеләр, чыннан да, чын ваз кичүчеләр! Алар бер уч жир уенчыклары өчен тиндәшсез илаһи байлыктан баш тарталар!"

Мин бу парадоксаль ваз кичү карашына көлеп җибәрдем - ул теләсә нинди изге хәерчегә Крезның баш киemen кидерә, шул ук вакытта барлык горур миллионерларны аңсыз шәһитләргә әйләндерә.

"Илаһи тәртип безнең киләчәгебезне теләсә нинди иминият компаниясеннән дә акыллырак оештыра." Остазның йомгаклау сүзләре аның иманының чыңга ашкан ышануы иде. "Дөнья тышкы куркынычсызлыкта борчылучы мөһминнәр белән тулы. Аларның ачы уйлары маңгайларындагы яралар кебек. Беренче сулышыбыздан ук безгә һава һәм сөт биргән Зат үзенең тугрылары өчен көн саен ничек тәмин итәргә белә."

Мин мәктәптән соң изге ишеккә кадәр сәяхәтләремне дәвам иттем. Ул миңа тын гына тырышып, *анубхавага ирешергә булышты*. Беркөнне ул минем Гурпар урамындагы йортымнан ерак, Рам Мохан Рой урамына күчкәндә. Аның яраткан шәкертләре аңа "Нагендра математикасы" дип аталган яңа зират төзегәннәр иде. 7-7

Бу мине хикәямнән берничә елга алдарак калдырса да, мин монда Бхадури Махасаяның миңа әйткән соңгы сүзләрен сөйләп бирәчәкмен. Көнбатышка китәр алдыннан мин аны эзләп таптым һәм аның хушлашу фатихасын алу өчен тыйнак кына тезләндем:

"Улым, Америкага бар. Ак чәчле Һиндстанның абруен калкан итеп ал. Җиңү синең маңгаңда язылган; ерактагы хөрмәтле халык сине яхшы каршы алыр."

.....

7-1 : Методлар ...ның контрольдә тоту яшәү көче аша көйләү

...ның сулыш. 7-2: Йоганың иң борынгы вәкиле.

Француз профессорлары Көнбатышта беренче булып супераң мөмкинлекләрен фәнни яктан тикшерергә :7-3
әзер булганнар. акыл. Профессор Жюль-Буа, әгъза ...ның L'Ecole de Психология ...ның Сорбонна, лекция укыды
эчендә Америка 1928 елда ул үз тыңлаучыларына француз галимнәренең супераңны тануларын әйтте, "ул
Фрейдның аң астына капма-каршы һәм кешене чын мәгънәсендә кеше итә торган сәләт, ә суперхайван гына
түгел". М. Жюль-Буа югарырак аңның уянуын "куэизм яки гипноз белән бутарга ярамый" дип аңлатты.
Супераңның булуы фәлсәфи яктан күптән таныла, чынлыкта ул "Өске жан" сөйләшкән ...ның тарафыннан
Эмерсон, ләкин бары тик күптән түгел бар ул булган танылган фәнни яктан." ... Французча галим очлы югары
аңнан илһам, генийлык, әхлакий кыйммәтләр килә дип әйтелә. "Моңа ышану мистицизм түгел, гәрчә ул

" .танылган һәм бәяләнгән сыйфатлар кайсы мистиклар вәгазьләнгән

Изге Тереза ...ның Авила һәм башка христиан изгеләр иде еш кына күзәтелгән :7-4

" .эчендә бер дәүләт ...ның левитация. 7-5: "Бөек акыл иясе

.Чынбарлыкта кабул итү ...ның Ходай :7-6

. изгенең тулы исем иде Нагендранат Бхадури. *Математика* чаралар эрмитаж яки *ашрам* ... :7-7

БҮЛЕК: 8

Һиндстанның Әйбәт Галим, JC Бозе

"Джагадилар" Чандра Бозе симсез уйлап табулар алдан язылган шулар ...ның Маркони."

Бу провокацион сүзне ишеткәч, мин фәнни фикер алышу белән шөгыльләнгән профессорлар төркеменә якынарак килдем. Әгәр аларга кушылуымның сәбәбе раса горурлыгы булса, мин моңа үкенәм. Һиндстанның физикада, метафизикада гына түгел, әйдәп баручы роль уйный алуына дәлилләргә карата көчле кызыксынуымны инкаръ итә алмыйм.

"Нәрсә эшләү син мәгънәсе, әфәнде?"

Профессор ризалык белән аңлатты. "Боз беренче булып сымсыз когерер һәм электр дулкыннарының сынуын күрсәтүче корал уйлап тапты. Ләкин Һинд галиме аның уйлап табуларын коммерция максатларында кулланмады. Ул тиздән игътибарын органик булмаган дөньядан органик дөньяга юнәлтте. Үсемлекләр физиологы буларак аның революцион ачышлары хәтта физик буларак радикаль казанышларыннан да артта калды."

Мин остазыма әдәпле рәвештә рәхмәт әйттем. Ул өстәде: "Бөек галим - Президентлык көллиятендәге кардәш профессорларымның берсе".

Икенче көнне мин галимнең өенә бардым, ул минем өемә якын иде, Гурпар юлында. Мин аңа күптән инде хөрмәт белән ерактан сокланып карый идем. Кабердә утыручы һәм пенсиягә чыгучы ботаник мине жылы каршы алды. Ул илле яшьләр тирәсендәге чибәр, нык ир иде, калын чәчле, киң маңгайлы һәм хыялый күзле иде. Аның тавышларындагы төгәллек гомерлек фәнни гадәтен күрсәтте.

"Мин күптән түгел Көнбатышның фәнни жәмгыятьләренә экспедициядән кайттым. Аларның әгъзалары минем уйлап тапкан нечкә коралларыма зур кызыксыну күрсәттеләр, алар..."

барлык тереклекнең аерылгысыз бердәмлеге. **8-1** Бозе крескографы ун миллион зурайтуга ия. Микроскоп нибары берничә мең тапкыр зурайта; шулай да ул биология фәненә мөһим этәргеч бирде. Крескограф исәпсез күренешләр ача.

"Сез, әфәндем, фәннең шәхси кочагында Көнчыгыш һәм Көнбатышны тизрәк кочаклау өчен күп эш башкардыгыз ."

"Мин Кембриджада белем алдым. Көнбатышның барлык теорияләрен дә җентекле эксперименталь тикшерүгә тапшыру ысулы нинди сокландыргыч! Бу эмпирик процедура минем Көнчыгыш мирасым булган үз-үзеңне тикшерү сәләте белән бергә барды. Алар бергәләп миңа озак вакыт аралашмаган табигать дөньяларының тынлыгын җимерергә мөмкинлек бирделәр. Минем крескографымның **8-2 номерлы схемалары** үсемлекләрнең сизгер нерв системасы һәм төрлелеге булуына иң шикләнүчеләр өчен дәлилләр булып тора. эмоциональ тормыш. Мәхәббәт, нәфрәт, шатлык, курку, ләззәт, авырту, дулкынлану, ступор һәм стимулларга карата сансыз тиешле җаваплар үсемлекләрдә дә, хайваннарда да универсаль.

"Сезнең килүегез алдыннан барлык мәхлукатның үзенчәлекле тормыш тибеше шигъри образлар гына булып тоелды, профессор! Мин кайчандыр белгән изге кеше беркайчан да чәчәк өзмәс иде. "Мин роза куагының матурлык белән горурлыгын тартып алыргамы? Мин аның кадерен тупас рәвештә кимсетергәме?" Аның кызганучан сүзләре сезнең ачышларыгыз аша чын мәгънәсендә раслана!"

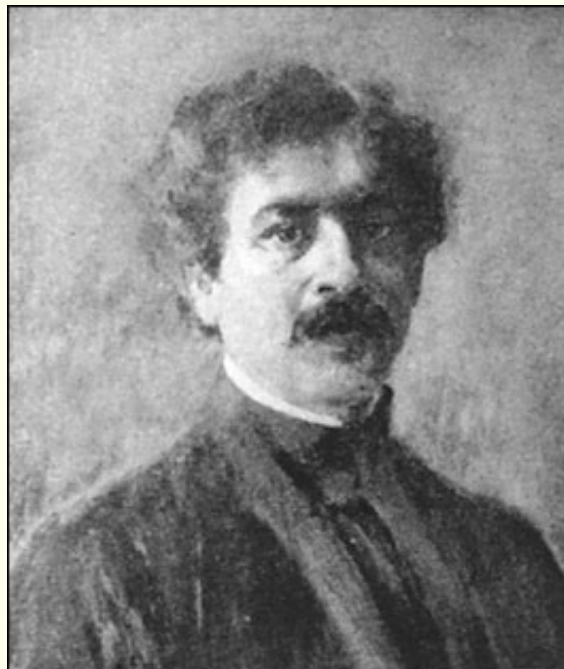
"Шагыйрь хакыйкәткә якын, ә галим уңайсыз рәвештә якынлаша. Кайчан да булса минем лабораториягә килегез һәм крескографның төгәл шаһитлеген күрегез."

Мин чакыруны рәхмәт белән кабул иттем һәм киттем. Соңрак ботаникның Президентлык көллиятеннән киткәнән һәм Калькуттада тикшеренү үзәге ачарга җыенганын ишеттем.

Бозе институты ачылгач, мин багышлау хезмәтләрендә катнаштым. Йөзләгән кеше дәртләнеп бина буйлап йөрдө. Мин яңа фән йортының сәнгать осталыгына һәм рухи символизмына сокландым. Аның алгы капкасы, мин аның ерактагы изге урыннан гасырлар элек сакланган ядкарь булуын күрдем. Лотос артында **8-3** фонтан, факеллы скульптуралы хатын-кыз фигурасы һиндләрнең хатын-кызга үлемсез яктылык таратучы буларак хөрмәтен чагылдыра иде. Бакчада күренешләрдән тыш Нуменонга багышланган кечкенә гыйбадәтханә урнашкан иде. Илаһи тәнсезлек турындагы фикерне бернинди алтарь сыны да булмау күрсәтә иде.



Үзем да Яшь алты



ДЖАГАДИС Чандра БОСЕ

Һиндстанның шәп физик, ботаник, һәм уйлап табучы ...ның
Крескограф

Бозе сөйләм өстендә бу шәп очрак мөмкин бар чыгарылган ...дан иреннәр ...ның
бер ...ның илһамланган борынгы

. ришилар

"Мин бүген бу Институтны лаборатория генә түгел, ә гыйбадәтханә итеп
багышлыйм." Аның хөрмәтле тантаналылыгы күренмәгән плащ кебек тулы

аудитория өстеннән күренмәде. "Тикшеренүләремне дәвам иткәндә, мине аңсыз рәвештә физика һәм физиология чикләренә алып киттеләр. Гажәпләнүемә карамастан, мин таптым..."

тере һәм тере булмаган дөньялар арасындагы чик сызыклары юкка чыга, һәм бәйләнеш нокталары барлыкка килә. Органик булмаган матдә инерт булмаган нәрсә дип кабул ителә иде; ул күп көчләр тәэсирендә дулкынландыргыч иде.

"Гомуми реакция металл, үсемлек һәм хайванны гомуми закон астына керткән кебек тоелды. Алар барысы да, нигездә, бер үк ару һәм депрессия күренешләрен күрсәттеләр, савыгу һәм... ..ның югары күтәрү, ничек яхшы ничек даими җавап бирмәүчәнлек бәйле белән үлем. Тутырылган Бу гажәеп гомумиләштерүдән сокланып, мин үз нәтижәләремне Король жәмгыяте алдында игълан иттем - нәтижәләр экспериментлар белән күрсәтелгән иде. Ләкин анда булган физиологлар миңа үзләренең тыюлыкларына кермичә, уңышым тәмин ителгән физик тикшеренүләр белән чикләнәргә киңәш иттеләр. Мин белмичә таныш булмаган каста системасы өлкәсенә кереп киткәнмен һәм шуның белән аның этикет кагыйдәләрен бозганмын.

"Шулай ук аңсыз теологик караш та бар иде, ул наданлыкны иман белән бутый. Безне бу даими үзгәрәп торучы яратылыш сере белән әйләндереп алган Зат безгә сорау бирү һәм аңлау теләген дә салганлыгы еш онытыла. Күп еллар дәвамында аңлашылмаучанлык аркасында мин фәнгә тугры кешенең тормышы һичшиксез бетмәс көрәш белән тулы икәннән аңладым. Аның үз тормышын табыш һәм югалту, уңыш һәм уңышсызлык белән бәйле ялкынлы корбан итеп бирүе аның өчен."

"Вакыт узу белән дөньяның әйдәп баручы фәнни жәмгыятьләре минем теорияләремне һәм нәтижәләремне кабул иттеләр һәм Һиндстанның фәнгә керткән өлешенең мөһимлеген таныдылар. **8-4** Кечкенә яки чикләнгән нәрсә Һиндстан акылын канәгатьләндерә аламы? Даими яшәү традициясе һәм яңарышның тормыш көче ярдәмендә бу җир үзен сансыз үзгәрешләр аша төзәтте. Һиндстанлылар һәрвакыт барлыкка килгән, алар сәгатьнең тиз һәм җиңелүчән бүлгән ташлап, тормыштагы иң югары идеалларны тормышка ашыруга омтылганнар - пассив баш тарту аша түгел, ә актив көрәш аша. Конфликттан баш тарткан, бернәрсәгә дә ирешмәгән көчсез кешенең баш тартырылык бернәрсәсә дә булмаган. Тырышкан һәм җиңгән кеше генә үзенең җиңү тәҗрибәсе җимешләрен биреп, дөньяны баета ала.

"Боз лабораториясендә матдәнең реакциясе буенча инде башкарылган эш һәм үсемлекләр тормышындагы көтелмәгән ачышлар физикада, физиологиядә, медицинада, авыл хужалыгында һәм хәтта психологиядә дә бик киң тикшеренү өлкәләрен ачты. Моңа кадәр чишелмәслек дип саналган мәсьәләләр хәзер эксперименталь тикшеренүләр өлкәсенә кертелде."

"Ләкин югары уңышка катгый төгәллексез ирешеп булмый. Шуңа күрә минем проектлаган үтә сизгер кораллар һәм аппаратларның озын батареясы, алар бүген сезнең алдыгызда подъездда үз шкафларында торалар. Алар сезгә күренмәгән чынбарлыкка алдаучан караш артына чыгу өчен озак тырышлык,

кеше чикләүләрен жиңу өчен таләп ителгән өзлексез тырышлык, ныклык һәм тапкырлык турында сөйләләр. Барлык ижади галимнәр дә чын лабораториянең акыл икәннән беләләр, анда алар иллюзияләр артында хакыйкәт кануннарын ачалар.

"Монда укылган лекцияләр икенчел кулланылган белемнәрне кабатлау гына булмагач. Алар бу залларда беренче тапкыр күрсәтелгән яңа ачышлар турында игълан итәчәкләр. Институтның эшләрен даими бастырып чыгару аша бу һиндстанлыларның өлеше бөтен дөньяга барып җитәчәк."

Алар дәүләт милкенә әйләнәчәк. Бернинди патент та алынмаячак. Милли мәдәниятебез рухы белемне шәхси файда өчен генә кулланудан мәңгегә азат булырга тиешлегебезне таләп итә.

"Мин тагын бер тапкыр бу институтның мөмкинлекләре барлык илләрдән килгән эшчеләр өчен мөмкин кадәр ачык булуын теләм. Моңың белән мин үз илемнең традицияләрен дәвам иттерергә тырышам. Әгәр дә инде егерме биш гасыр элек үк Һиндстан үзенең борынгы университетларында, Наланда һәм Таксилада, дөньяның төрле почмакларынан галимнәргә каршы алган."

"Гәрчә фән бу берсә дә ...ның Көнчыгыш шулай да ...ның Көнбатыш ләкин караганда халыкара эчәндә аның универсальгә, шулай да Һиндстан зур өлеш кертү өчен махсус яраклы. **8-5** Күренгәнчә, каршылыклы фактлар өемәннән яңа тәртип тудыра алырлык янып торган һинд фантазиясә игътибарны туплау гадәтә белән тыела. Бу тыю акылны хакыйкәтне эзләүгә чиксез сабырлык белән юнәлтергә көч бирә.

Галимнең йомгаклау сүзләрен ишеткәч, күзләремдә яшьләр пәйда булды. "Сабырлык" чыннан да Һиндстанның синонимы түгелме соң, бу Вақытны да, тарихчыларны да аптырашта калдыра?

Мин тикшеренү үзәгенә, ачылыш көненнән соң күп тә үтми, тагын бер тапкыр бардым. Бөек ботаник, үз вәгдәсен истә тотып, мине үзенең тыныч лабораториясенә алып китте.

"Мин бу папоротникка крескограф беркетәчәкмен; зурайту гажәеп зур. Әгәр дә еланның үрмәләү юлы зурайтылса..." эчәндә шул ук пропорция, жан иясә булыр иде күренү га булу сәяхәт итү кебек бер экспресс поезд!

Күз карашым экранда зурайтылган папоротник күлгәсен чагылдырган иде. Хәзер тормышның кечкенә хәрәкәтләре ачык күренә башлады; үсемлек минем сокланган күзләрем алдында бик әкрән үсә иде. Галим папоротникның очына кечкенә металл таякчык белән кагылды. Пантомима кинәт туктады, таякчык алыну белән нәфис ритмнарны дәвам итте.

"Сез тышкы комачаулауның сизгәр тукумаларга ничек зыянлы икәннән күрдегез", - диде Бозе. "Карагыз; мин хәзер хлороформ бирермен, аннары антидот бирермен."

Хлороформның тәэсире барлык үсешне туктатты; дару исәнләштерә иде. Экрандагы эволюцион хәрәкәтләр мине "кино" сюжетыннан да күбрәк жәлеп итте. Юлдашым (монда явыз ролендә) папоротникның бер өлешенә үткен корал белән тыкты; авыртуны спазматик селкенүләр күрсәтте. Ул бритва белән сабак аша өлешчә үткәргәч, күлгә көчле дулкынланды, аннары үлемнең соңгы тыныш билгесе белән тынып калды.

"Зур агачны беренче тапкыр хлороформлаштыру юлы белән мин уңышлы күчереп утыртуга ирештем. Гадәттә, урманның мондый монархлары күчерелгәннән соң бик тиз үлә." Джагадис бәхетле елмаеп, тормышны коткаручы маневрны сөйләде. "Минем нечкә аппаратымның графиклары агачларның кан әйләнеше системасына ия булуын исбатлады; аларның сок хәрәкәтләре хайваннар тәннәренең кан басымына туры килә. Сокның күтәрелүен гадәттә алга киткән механик нигезләр белән, мәсәлән, капилляр тартылу белән аңлатып булмый. Бу күренеш крескограф ярдәмендә тере күзәнәкләрнең активлыгы буларак хәл ителде. Перистальтик дулкыннар агач буйлап сузылган цилиндрик трубкадан чыга һәм...

чын йөрәк булып хезмәт итә! Без тирәнрәк кабул иткән саен, бердәм планның һәр форманы күпкырлы табигатьтә бәйләвен күрсәтүче дәлилләр шулкадәр гажәп була."

... шәп галим очлы га башка Бозе инструмент

"Мин сезгә калай кисәге белән тәҗрибәләр күрсәтермен. Металлардагы яшәү көче стимулларга тискәре яки файдалы җавап бирә. Кара белән язылган билгеләр төрле реакцияләргә теркәячәк."

Мин тирәнтен чумып, атом төзелешенең характерлы дулкыннарын теркәгән графикны карадым. Профессор калайга хлороформ куллангач, тибрәнү язучылары туктады. Металл экранлап гадәти хәлгә кайткач, алар яңадан башланды. Юлдашым аңа бер матдә бирде. агулы химик матдә. Каләйнең калтыравыкчы очы белән бер үк вакытта, энә кискен рәвештә таблицкага үлем турында белдерү язды.

"Бозе кораллары күрсәткәнчә, кайчыларда һәм җиһазларда кулланыла торган корыч кебек металлар арыганлыкка дучар була һәм вакыт-вакыт ял итү белән нәтиҗәлеләгән кире кайтара. Металлардагы яшәү пульсы электр тогы яки көчле басым ярдәмендә җитди зыян күрә яки хәтә сүнә ."

Мин карады тирәсендә бүлмә да күп санлы уйлап табулар, телгә оста шаһитлек ...ның бер арымаслык осталык.

"Әфәндем, сезнең гажәп механизмнарыгызны тулырак куллану аркасында авыл хуҗалыгының күпләп үсеше тизләтелмәгә кызганыч. Аларның кайберләрен тиз лаборатория тәҗрибәләрендә кулланып, төрле ашламаларның үсемлекләргә үсешенә йогынтысын күрсәтү җиңел булмас идеме?"

"Сез хаклы. Киләчәк буыннар Бозе инструментларын бихисап күп куллана. Галим сирәк кенә хәзергә заман бүлгән белә; бу иҗади хезмәт шатлыгына ия булу өчен җитә."

Тынгысыз акыл иясенә чиксез рәхмәт белдереп, мин хушлаштым. "Аның даһилигының гажәп уңдырышлылыгы кайчан да булса бетәрме?" - дип уйлады мин.

Еллар узду белән бернинди кимү дә булмады. "Резонанссы кардиограмма" дип аталган катлаулы корал уйлап табып, Бозе сансыз һинд үсемлекләргә буенча киң тикшеренүләр үткәрде. Файдалы даруларның көтелмәгән зур фармакопее ачылды. Кардиограф секундның йөздән бер өлеше күрсәтелгән хатасыз төгәллек белән төзелгән. график. Резонанссы язмалар үсемлекләрдә, хайваннарда һәм кешеләрдә чиксез кечкенә пульсацияләргә үлчи структура. Бөек ботаник үзенең кардиограммасын куллану вивисекциягә китерәчәк

фаразлаган. хайваннар урынына үсемлекләр.

"Үсемлеккә һәм хайванга бер үк вакытта бирелгән даруның йогынтысын янәшә теркәү нәтижәсендә гажәеп бердәмлек күрсәтелде", - дип билгеләп үтте ул.

"Кешедәге бар нәрсә дә үсемлектә алдан күрсәтелгән. Үсемлекләр белән экспериментлар кешеләрнең газапларын киметүгә ярдәм итәчәк."

Еллар узгач, Бозның үсемлекләр турындагы беренче ачышлары башка галимнәр тарафыннан расланды. 1938 елда Колумбия университетында башкарылган эш турында *The New York Times газетасы* болай дип хәбәр итте:

Соңгы берничә ел эчендә нервлар хәбәрләр тапшырганда, ми һәм тәннең башка өлешләре арасында кечкенә электр импульслары барлыкка килә. Бу импульслар нечкә гальванометрлар белән үлчәнгән һәм заманча көчәйткеч жайланмалар ярдәмендә миллионлаган тапкыр зурайтылган. Моңа кадәр тере хайваннарда яки кешеләрдә импульсларның нерв җепселләре буйлап үтүен өйрөнү өчен канәгатьләнәрлек ысул табылмаган иде, чөнки зур... бу импульсларның хәрәкәт итү тизлегә.

Докторлар К.С. Коул һәм Х.Дж. Кертис алтын балык савытларында еш кулланыла торган төче су үсемлегә нителласының озын ялгыз күзәнәкләре ялгыз нерв җепселләренекенә охшаш булуын ачыклаганнарын хәбәр иттеләр. Моннан тыш, алар нителла җепселләренең, кузгатылганда, хайваннар һәм кешеләрдәге нерв җепселләренекенә тизлектән кала, һәр яктан охшаш электр дулкыннарын таратачагын ачыкладылар. Үсемлектәге электр нерв импульслары хайваннарныкына караганда күпкә әкрерәк булуы ачыкланды. Шуңа күрә бу ачышны Колумбия эшчеләре нервларда электр импульслары үтүен әкрерәк видеога төшерү чарасы буларак файдаландылар.

Шулай итеп, нителла үсемлегә акыл һәм материя чигенә якын сакланган серләренә ачу өчен Розетта ташы төрәнә әйләнергә мөмкин.

Шагыйрь Рабиндранат Тагор Һиндстанның идеалист галименең тугры дуствы булган. Бенгал җырчысы аңа түбәндәге юлларны мөрәҗғәгать иткән: **8-6**

сама дип аталган иске гимнның чын сүзләре
белән чакыр ; "Тор! Уян!" Үзенең *шастрик*
хикәяләре белән мактанучы кешегә кычкыр,
файдасыз педантик бәхәсләрдән, акылсыз
мактанучыга табигать йөзенә, бу киң җиргә
чыгарга чакыр, Бу чакыруны үзеңнең галимнәр
төркемеңә жибәр; Ут корбаның тирәсендә
бергә жыел.

Барысы да жыелсын. Шулай итеп, безнең
Һиндстан, борынгы җиребез үзенә
кайтсын.

Әй, тагын бер тапкыр ныклы эшкә, Бурыч
һәм тугрылыкка, үзенең трансина кайт

...дан чын күңелдән медитация; рәхсәт итегез аның утыру

Тагын бер тапкыр тыйнак, комсыз, низагсыз, саф,
Әй тагын бер тапкыр үзенең биек тәхетендә
һәм платформа, укытучы ...ның барысы да жирләр.

8-1 : "Барысы да фән бу трансценденталь яки башка абонементлар еракта Ботаника бу хәзер алу уңга теория-аватарлар ...ның "Хәзерге вакытта Брахма табигать тарихы дәреслекләре булчак." - *Эмерсон*

8-2 : Кемнән Латин тамыр, *кресер*, га арттыру. Өчен аның крескограф һәм башка уйлап табулар, Бозе иде рыцарь эчендә 1917 ел.

8-3 : ... лотос чәчәк бу бер борынгы илаһи символ эчендә Һиндстан; аның ачыла торган таж яфраклары тәкъдим итү киңәйтү ...ның жан; аның саф матурлыгының килеп чыгышы балчыктан үсүе рухи яктан файдалы вәгъдә бирә.

8-4 "Хәзерге вакытта Һиндстанны Америка колледж студентлары карамагына иң кечкенә очраклы хәл генә алып килә. Сигез университетта (Гарвард, Йель, Колумбия, Принстон, Джонс Хопкинс, Пенсильвания, Чикаго һәм Калифорния) Һинд теле яки санскрит кафедралары бар, ләкин Һиндстан тарих, фәлсәфә, сынлы сәнгать, политология, социология, яки теләсә нинди ...ның башка бүлекләр ...ның интеллектуаль тәҗрибә эчендә кайсы, ничек без бар күргән, Һиндстан бар зур өлеш кертте. Шуңа күрә без бернинди дә уку бүлгә, бигрәк тә гуманитар фәннәр буенча, бернинди дә

Зур университет үз дисциплинасының Һиндстан этапларында тиешенчә әзерләнгән белгечсез тулысынча җиһазландырыла ала. Без ышанабыз, шулай ук, ул һәр колледж кайсы максатлар га әзерләү аның чыгарылыш сыйныф укучылары өчен акыллы эш эчендә дөнья кайсы бу га булу аларныкы яшәү эчендә, тиеш бар өстендә аның персонал бер галим компетентлы эчендә цивилизация ...ның Һиндстан." - Өзекләр ...дан бер мәкалә тарафыннан Профессор В. Норман Коңгырт ...ның Университет ...ның Пенсильвания кайсы күрүдә эчендә Май, 1939 ел, мәсьәлә ...ның *Бюллетень* ...ның Америка Шурасы ...ның Өйрәнгән Җәмгыятьләр, 907 15 нче Изге Вашингтон, Д. С., 25 центлар күчүмә. Бу мәсьәлә (#28) үз эченә ала өстеннән 100 "Һинд тикшеренүләре өчен .төп библиография" битләре

8-5 : ... атом структура ...ның матдә иде танылган га борынгы Һинд динендәгеләр. Бер ...ның алты системалар ...ның Һинд фәлсәфә Вайсесика, ...дан Санскрит тамыр *визалар*, "атом шәхес." Бер ...ның иң алдынгы *Вайсесика* аңлатма бирүчеләр иде Аулукия, шулай ук Канада дип тә атала, "атом ашаучы", акынча 2800 ел элек туган.

East-West" журналында бастырылган мәкаләдә *Вайсесика* фәнни белемнәренә кыскача эчтәлегә түбәндәгечә " бирелгән: "Хәзерге "атом теориясе" гадәттә фәннең яңа казанышы дип саналса да, аны күптән элек "атом ашаучы" Канада оста аңлаткан. Санскрит *анусын* дәрәҗәсене итеп "атом" дип тәрҗемә итәргә мөмкин, соңгысының грек телендәге "киселмәгән" яки бүленмәс мәгънәсендә. Б.э.к. чорындагы *Вайсесика* трактатларының башка фәнни аңлатмаларына түбәндәгеләр керә: (1) энәләрнең хәрәкәте. яки магнитлар, (2) тираж ...ның су эчендә үсемлекләр, (3) *Акаш* яки эфир, инерт һәм структурасыз, ничек бер нигез нечкә көчләрне тапшыру өчен, (4) башка барлык җылылык төрләренә сәбәбе буларак кояш уты, (5) молекуляр үзгәрешләрнең сәбәбе буларак җылылык, (6) җир атомнарында булган сыйфат аркасында барлыкка килгән гравитация законы, аларга җәлеп итү көчен бирү өчен. яки аска тарту, (7) кинетик табигать ...ның барысы да энергия; сәбәп-нәтиҗә бәйләнеше ничек һәрвакыт тамырланган эчендә бер чыгым ...ның энергия яки яңадан бүлү ...ның хәрәкәт, (8) универсаль таркату аша таркалу ...ның атомнар, (9) нурланыш ...ның җылылык һәм яктылык нурлары, чиксез кечкенә, кисәкчәләр, акылга сыймаслык тизлек белән барлык юнәлешләргә очалар (хәзерге "космик нурлар" теориясе)

чагыштырмалылык ...ның вакыт һәм киңлек (10)

Вайсесика билгеләнгән чыгыш ...ның дөнья га атомнар, мәңгелек эчендә аларның табигать, ягъни, аларның " Күптән түгел иң югары үзенчәлекләр. Болар атомнар туктаусыз тибрәнү хәрәкәтенә ия дип саналган. .атомның миниатюр кояш булуы ачыкланган

система булып иде булу юк яңалыклар га иске *Вайсесика* фәлсәфәчеләр, кем шулай ук киметелгән вакыт га аның иң ерак математик иң кечкенә вакыт берәмлеген (*кала*) атомның үз киңлек берәмлеген узып чыгу өчен .киткән вакыт аралыгы дип сурәтләү юлы белән төшенчә

8-6 : Тәрҗемә ителгән ...дан Бенгал ...ның Рабиндранат Тагор, тарафыннан Манмохан Гош, эчендә *Вишва- Бхарати*.

БҮЛЕК: 9

... Бәхетле Изге Язмага тугры кеше һәм Аның Космик Романтика

"Кечкенә әфәнде, зинһар булу утырган Мин иртәнге сөйләшү га минем Илаһи Әни."

Мин бүлмәгә тын гына, зур соклану белән кердем. Оста Махасаяның фәрештә кыяфәте мине гажәпләндерде. Ефәк кебек ак сакалы һәм зур ялтыравыклы күзләре белән ул сафлык гәүдәләнешке кебек тоелды. Аның күтәрелгән ияге һәм жыерылган куллары миңа беренче килүем аны гыйбадәт вакытында борчыганын күрсәтте.

Аның гади сәламләү сүзләре минем табигатемдә моңарчы булмаган иң көчле йогынты ясады. Әниемнең үлеменнән соң килгән ачы аерылышуны мин барлык газапларның үлчәме дип уйлаган идем. Хәзер Илаһи Әниемнән аерылу газаплары рух өчен әйтеп бетергесез җәфа иде. Мин ыңгырашып идәнгә егылдым.

"Кечкенә әфәнде, тыныч үзең! ... изге иде кызганучанлык белән кайгырган.

Океан кебек чүллектә ташландык хәлдә, мин аның аякларын

коткаруымның бердәнбер салы итеп тоттым. "Изге әфәндем, синең

шәфаәтең! Илаһи Анамнан аның каршында берәр нәрсә булса, сора!"

Бу вәгъдә бу бер түгел жиңел бирелгән; оста иде чикләнгән га тынлык.

Шикләnmичә, мин Остаз Махасаяның Галәм Анасы белән якын аралашуына ышана идем. Күзләремнең хәтта бу мизгелдә дә изгенәң камил карашын сизә алган Аңа сукуыр булуын аңлау бик зур оят иде. Оялмыйча, аның аякларыннан тотып, йомшак кисәтүләренә колак салып, мин аңардан кат-кат мәрхәмәтен ялвардым.

"Мин синең ялваруыңны Сөөклегә әйтермен." Хужаның капитуляциясе әкрән, шәфкатьле елмаю белән ишетелде.

Нәрсә көч эчендә шулар берничә сүзләр, ул минем булу тиеш белү азат итү ...дан аның давыллы сөрген?

"Әфәндем, антыңны исеңә төшер! Мин тиздән аның хәбәрен әйтер өчен кире кайтырмын!" Бер мизгел элек кенә кайгыдан елап жибәргән шатлыклы өмет тавышы минем тавышымда яңгырады.

Озын баскычтан төшкәч, мин хатирәләр белән тулып киттем. Амхерст урамындагы 50 нче йорт, хәзерге вакытта Махасая остазның резиденциясе,

элек минем гаилә йортым, әниемнең үлем урыны булган. Монда минем кешелек йөрәгем югалган әни өчен сынган иде; һәм бүген монда минем рухым Илаһи Әни юклыгы аркасында хачка кадаланган кебек иде. Изге диварлар, минем авыр жәрәхәтләремнең һәм соңгы савыгуымның тын шаһиты!

Гурпар урамындагы өемә кайткач, адымнарым ашыгып атлады. Кечкенә чатырымда тынычланырга тырышып, сөгәт унга кадәр уйланып утырдым. Жылы һинд төненең караңгылыгы кинәт гажәеп күренеш белән яктыртылды.

Гүзәллеккә күмелгән Илаһи Ана минем каршымда басып тора иде. Аның назлы елмаюлы йөзе үзе бер матурлык иде.

"Һәрвакыт бар Мин яраткан син! Һәрвакыт булырга тиеш Мин мәхәббәт син!

... күк йөзе тоннар һаман шалтыратучы эчендә һава, Ул юкка чыкты.

Икенче көнне иртән кояш мин Махасая остаз янына икенче тапкыр барганда, әдәплелек почмагына күтәрелмәдә дә. Хәтерләр белән тулы йортның баскычыннан менеп, мин аның дүртенче кат бүлмәсенә кердем. Ябык ишекнең төймәсен тукума белән төреп алган идем; изге кешенең шәхси тормыш теләгәнән сиздем. Мин баскычта нык басып торганда, хужаның сәламләү кулы ишекне ачты. Мин аның изге аякларына тезләндем. Шаян кәеф белән йөземә тантаналы битлек кидем, илаһи шатлыгымны яшердем.

"Әфәндем, мин сезнең хәбәрегез өчен - бик иртә килдем, танийм! - Сөекле Әнием минем турында берәр нәрсә әйттеме?"

"Шаян кечкенә әфәнде!

Юк башка искәrmә булыр иде ул ясау Күрәсең минем фаразланган гравитация иде тәэсирсез.

"Ни өчен шулай серле, шулай кача торган? Эшлә изгеләр беркайчан да сөйләшергә ачыктан-ачыкмы?" Бәлки Мин иде бер кечкенә котырткан.

"Мине сынап карарга кирәкме?" Аның тыныч күзләре аңлау белән тулы иде.

"Кичә кич сәгать унда Гүзәл Әнидән алган ышандыруга бүген иртән бер сүз дә өстәп буламы ?"

Остаз Махасая жанымның ташкын капкаларын үз кулына алды: мин тагын аның аякларына егылдым. Ләкин бу юлы күзләрем авыртудан түгел, ә бәхеттән тама башлады.

"Сезнең тугрылыгыгыз Чиксез Рәхмәткә кагылмады дип уйлыйсызмы? Сез кеше һәм илаһи формаларда табынган Аллаһының Аналык хокукы сезнең ташлап киткән ялваруыгызга беркайчан да җавап бирми калмас иде."

Галәм Рухына иң кечкенә үтенече белән ризалашкан бу гади изге кем иде? Аның дөньядагы роле тыйнак иде, мин белгән иң бөек тыйнак кешегә лаек иде. Амхерст урамындагы бу йортта, Махасая остасы **9-1** малайлар өчен кечкенә урта мәктәп үткәрде. Аның авызыннан бер генә җөзә сүзе дә чыкмады; бернинди кагыйдә һәм явызлык та аның тәртибен сакламады. Чыннан да, бу гади сыйныфларда югары математика укытыла иде, ә дәрәслекләрдә мәхәббәт химиясе юк иде. Ул үзенең зирәклеген үтеп кермәслек кагыйдәләр белән түгел, ә рухи йогыш белән таратты.

Илаһи Анага карата гажәеп хис белән сугарылган изге, бала кебек үк, тышкы хөрмәт таләп итмәде.

«Мин синең гуруың түгел; ул берәз соңрак киләчәк», – диде ул миңа. «Аның житәкчелеге аша синең Илаһи мәхәббәт һәм тугрылык турындагы тәҗрибәләрең аның чиксез зирәклегенә әйләнәчәк».

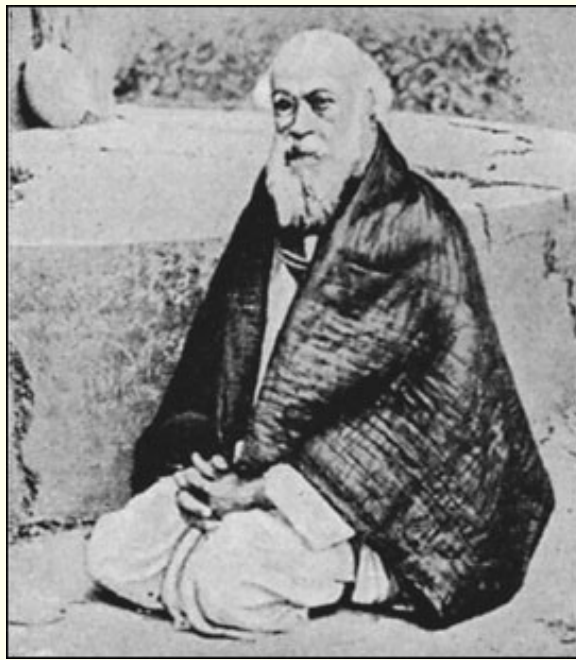
Һәр көнне төштән соң мин үземне Амхерст урамына алып бара идем. Мин Остас Махасаяның илаһи касәсен эзләдем, ул шулкадәр тулы иде ки, аның тамчылары көн саен жанымга ташып тора иде. Моңа кадәр мин беркайчан да тулы хөрмәт белән баш имәгән идем; хәзер мин хәтта Остас Махасая изгеләштергән шул ук җиргә басарга да чиксез өстенлек дип саный идем.

"Әфәндем, зинһар, мин сезнең өчен махсус ясаган бу шампан гирляндын киегез." Бер кичне мин кулымда чәчәкләр чылбыры тотып килдем. Ләкин ул оялчан гына читкә китте, бу хөрмәттән кат-кат баш тартты. Аңлады "Минем авыртуым", - дип елмайды ул, ниһаять, ризалашып.

"Без икебез дә Әнигә тугры булганлыктан, сез бу тән гыйбадәтханәсенә чәчәк бәйләмен куя аласыз, ул эчәндә яшәүче Аңа бүләк итеп." Аның киң табигатендә теләсә нинди эгоистик фикер урнаша алырлык урын юк иде.



ИКЕ ТУГАННАР ОҢ ШУЛ УРЫНДА НОЙМАН
Мин стенд белән аларны эчәндә Коннерсройт, Бавария.



ОСТАЗ МАХАСАЙА

Һәрвакыт мавыгып киткән эчендә аның бәхетле космик романтика.

"Иртәгә Дакшинесвар гыйбадәтханәсенә барыйк, аны минем гурум мәңгегә изгеләндерде." Оста Махасая Мәсихкә охшаган остаз Шри Рамакришна Парамхансаның шәкерте иде.

Икенче көнне иртән дүрт чакрымлы сәяхәт Ганг елгасында көймәдә үттә. Без тугыз гөмбәзле Кали гыйбадәтханәсенә кердек, анда Илаһи Ана һәм Шива фигуралары ялтыравыклы көмеш лотос өстендә тора, аның мең таж яфрагы җентекләп уеп ясалган. Оста Махасая сихер белән балкый иде. Ул Сөөкле белән бетмәс-төкәнмәс романтикасына чумды. Аның исемен җырлаганда, минем сокланган йөрәгем мең кисәккә ватылган кебек иде.

Соңрак без изге урыннар буйлап йөрдек, тамариск урманында туктадык. Бу агачтан чыккан манна остаз Махасая бүлөк иткән күктәге ризыкны символлаштыра иде. Аның илаһи догалары дәвам иттә. Мин алсу каурыйлы тамариск чәчәкләре арасындагы үлән өстендә хәрәкәтсез утырдым. Вакытлыча гәүдәдән читтә калып, мин гажәеп бер күренешкә күтәрелдем.

Бу изге остаз белән Дакшинсварга күп тапкырлар баруның беренчесе иде. Аннан мин Аллаһының татлылыгын Ана яки Илаһи мәрхәмәт аспектында өйрәндем. Бала сыман изге Ата аспектында яки Илаһи Гаделлектә аз җәлеп итүчәнлек тапты. Каты, төгәл, математик фикерләү ят иде. аның йомшак табигате өчен.

«Ул күктәге фәрештәләр өчен җирдәге үрнәк була ала!» – дип уйладым мин, бер көнне аның догаларын тыңлап. Бернинди тәнкыйть яки шелтә белдермичә, ул дөнъяны Башлангыч Сафлыкка күптән таныш күзләре белән күзәттә. Аның

тәне, акылы, сүзе һәм гамәлләре жанының гадилеге белән жиңел генә гармонияләштерелгән иде.

"Хужам миңа шулай диде." Шәхси раслаудан тыелып, изге акыл киңәшен шушы үзгәрешсез хөрмәт белән тәмамлады. Аның Шри Рамакришна белән бәйләнеше шулкадәр тирән иде ки, остаз Махасая юк иде.

озыңрак каралган аның уйлар ничек аның үз

Бер кичне мин һәм изге кулга-кул тотынышып аның мәктәбе янындагы квартал буйлап йөрдек. Безнең белән озын сөйләшүләр алып барган тәкәббер танышыбыз килеп җиткәч, шатлыгым кимеде.

"Күрәм, бу кеше сиңа ошамый." Изгенең миңа пышылдавын үз монологы белән сихерләнгән эгоист ишетмәде. "Мин бу хакта Илаһи Ана белән сөйләштем; Ул безнең аяныч хәлебезне аңлай. Без теге кызыл йортка барып җитү белән, ул аңа тагын да ашыгычрак эш турында искә төшерергә вәгъдә бирде."

Күзләрем коткарылу урынына текәлгән иде. Аның кызыл капкасына барып җиткәч, ир аңлашылмыйча борылып китеп барды, сүзен тәмамламыйча да, хушлашмыйча да. Һөжүм ителгән һава тынычлык белән юанычланды.

Тагын бер көнне мин Хоура тимер юл вокзалы янында ялгызым гына йөри идем. Бер мизгелгә гыйбадәтханә янында басып тордым да, барабан һәм цимбаллар тотып, көч кулланып җыр укучы кечкенә төркем ирләрне тәнкыйтьләдем.

"Алар Ходайның илаһи исемен механик кабатлауда ничек тугрылыксыз кулланалар", - дип уйладым мин. Оста Махасаяның тиз якынлашуына карашым гажәпләнде. "Әфәндем, сез монда ничек килдегез?"

Изге, минем соравымны игътибарсыз калдырып, минем уйга җавап бирде. "Дәрәс түгелме, бәләкәй әфәндем, Сөекленең исеме һәркемнең авызыннан, надан яки акыллы кеше буларак, татлы яңгырый?" Ул мине назлы итеп кочаклап алды; Мин үземне аның тылсымлы келәмендә Мәрхәмәтле Хозурга алып барылган килеш таптым.

"Биоскоплар күрергә телисезме?" Бер көнне көндөз Махасая останың бу соравы серле иде; ул вакытта бу термин Һиндстанда кинофильмнарны аңлату өчен кулланыла башлаган. Мин ризалаштым, теләсә нинди шартларда аның белән бергә булуыма шат идем. Тиз генә йөреш безне Калькутта янындагы бакчага алып килде. Университет. Юлдашым *голди* яки буа янындагы эскәмияне күрсәтте.

"Әйдәгез, берничә минутка монда утырыйк. Остазым һәрвакыт су киңлеген күргән саен медитация ясарга куша иде. Монда аның тынычлыгы безгә Аллаһының чиксез тынычлыгын искә төшерә. Суда һәрнәрсә чагыла алган кебек, бөтен галәм дә Космик Акыл күлендә чагылыш таба. Минем гурудевам еш әйтә иде . "

Тиздән без университет залына кердек, анда лекция бара иде. Ул бик күңелсез булып чыкты, вакыт-вакыт фонарь слайдлары белән бизәлсә дә, шулай ук кызыксыз да иде.

«Димәк, хужа миңа шундый биоскоп күрсәтергә теләгән!» Уйларым түземсезлек белән үтте, шулай да мин йөземә күңелсезлек күрсәтеп, изгегә зыян китермәс идем. Ләкин ул сер итеп миңа таба иелде.

"Аңладым, кечкенә әфәндем, сезгә бу биоскоп ошамый. Мин бу хакта Илаһи Анага әйттем; ул безнең икебезгә дә тулысынча теләктәшлек белдерә. Ул миңа хәзер электр утлары сүнәчәген һәм бүлмәдән чыгып китәргә мөмкинлек булганчы кабат кабызылмаячакларын әйтте."

Аның пышылдавы тәмамлангач, зал караңгылыкка чумды. Профессорның каты тавышы гажәпләнүдән тынып калды, аннары: "Бу залның электр системасы житешсез булып күренә", - диде. Бу вакытка без һәм остаз Махасая бусагадан исән-сау үтеп кердек. Коридордан артка борылып карасам, шәһитлек урыны янә яктыланган иде.

"Бәләкәй әфәндем, сез ул биоскоптан күңелегез калган иде, 9-2 "ләкин сиңа башкасы ошар дип уйлыйм." Изге белән мин университет бинасы каршындагы тротуарда басып тора идек. Ул йомшак кына күкрәгемә йөрәгем өстенә сукты.

Үзгәртеп кору тынлыгы урнашты. Заманча "сөйләшү жайланмалары" тавыш аппараты эштән чыккач, ишетелмәслек кинофильмнарға әйләнгән кебек, Илаһи Кул да ниндидер могҗиза белән җирдәге шау-шуны бастырды. Жәяүлеләр дә, үтеп баручы троллейбуслар, автомобильләр, үтез арбалары һәм тимер тәгәрмәчле хакни арбалары да тавышсыз йөри иде. Һәрьяктан күзәтеп торган кебек, мин артымдагы күренешләрне һәм ике якны да, алдагыларны да җиңел генә күрдем. Калькуттаның шул кечкенә өлешендәгә бөтен хәрәкәт алдымнан тавышсыз үтеп китте. Нечкә көл катламы астында тонык күренгән ут балкышы кебек, панорама күренешенә йомшак яктылык сәңде.

Минем үз гәүдәм күп күлгәләрнең берсе кебек тоелды, гәрчә ул хәрәкәтсез булса да, калганнары тавышсыз гына алга-артка очып йөриләр иде. Берничә малай, дусларым, якынлашып килеп үтеп киттеләр; алар миңа туры караган булсалар да, танымаслык иде.

Уникаль пантомима миңа әйтеп бетергесез экстаз бирде. Мин ниндидер бәхетле чишмәдән тирән эчтем. Кинәт күкрәгемә Махасая остаздан тагын бер йомшак сугу килде. Дөнья шаукымы теләмәгән колакларыма бәрәп керде. Мин селкенеп киттем, әйтерсең лә, йомшак төштән каты уянган кебек. Трансценденталь шәраб минем кулымнан читтә иде.

"Кечкенә әфәндем, мин сиңең икенче биоскопны үзең теләгәнчә тапканыңны күрәм." Изге елмаеп тора иде; мин аның алдында җиргә рәхмәт белән егылып төшә башладым. "Хәзер син миңа алай эшли алмыйсың; син беләсең, Аллаһ сиңең гыйбадәтханәңдә дә! Мин Илаһи Ананың аякларыма сиңең кулларың аша кагылуына юл куймаячакмын!"

Әгәр кем дә булса безне һәм гади хужаны күрсә, без тыгыз тротуардан китеп барганда, моны күзәтеп торучы, һичшиксез, безнең исерек булуыбызны шикләнер иде. Мин тончыккан күлгәләрнең төшүен сиздем. кичләрен без Аллаһ белән кызганып исердек. Караңгылык төнгә аңын югалткач, Мин яңа иртәне шатлыклы кәефемнән мәхрүм килеш каршы алдым. Ләкин хәтеремдә мәңгегә сакланган ул Илаһи Ана-Хужа Махасаяның сәрафик улы!

Аның мәрхәмәтлелеген начар сүзләр белән күрсәтергә тырышып, мин остаз Махасая һәм минем юлым кисешкән тирән күзаллаулы изгеләр арасында еллар узгач, Көнбатыш жирендә мин аларның илаһи гыйбадәт кылучылар буларак тормышлары турында язачагымны белгәннәрме икән дип уйлыйм. Аларның алдан күрүчәнлегенә мине дә, минем белән бергә шундый дәрәжәгә җиткән укучыларымны да гажәпләндермәс дип өметләнәм.

.....
9-1 : Болар бар хөрмәтле титуллар тарафыннан кайсы ул иде гадәттә мөрәҗәгать ителде. Аның исем иде Махендра Нат Гупта; ул әдәби әсәрләренә гади генә "М" дип кул куйган.

БҮЛЕК: 10

Мин Очрашу Минем Остаз, Шри Юктесвар

"Ходайга ышану теләсә нинди могҗиза тудыра ала, тик бер генә могҗиза - имтиханны өйрәнмичә уңышлы тапшырудан кала." Мин күңелсезләнеп, буш вакытта алган китабымны яптым.

«Язучының искәrmәсе аның тулысынча имансызлыгын күрсәтә», – дип уйладым мин. «Мескен егет, ул төнгә майны бик хөрмәт итә!»

Өтиемә биргән вәгъдәм - мин урта мәктәпне тәмамлаячакмын. Мин тырышлык күрсәтә алмыйм. Узып барган айлар мине сыйныфта Калькутта *мунчалары* *буендагы аулак урыннарга караганда сирәгрәк тапты* . Күрше крематорийлар, бигрәк тә төнлә куркыныч, бик начар. каралган югары жәлеп итүчән тарафыннан йога. Ул кем булыр иде табу Үлемсез Эссенс тиеш берничә бизәлмәгән баш сөякләреннән курка калмагыз. Кешелекнең житешсезлегә төрле сөякләрнең караңгы йортында ачык күренә. Шулай итеп, минем төн уртасындагы уяулыгым галимнекеннән аерылып тора иде.

Һинд урта мәктәбендә чыгарылыш имтиханнары атнасы якынлашып килә иде. Сорау алу чоры, кабер тирәсендәге кебек, билгеле курку уята. Шулай да, минем акылым тыныч иде. Жәннәргә каршы торып, мин лекция залларында булмаган белемне казып чыгардым. Ләкин анда берьюлы ике урында жиңел генә пәйда булган Свами Пранабананда осталыгы житмәде. Минем белем алу дилеммасы, әлбәттә, Чиксез Тапкырлык мәсьәләсе иде. Бу минем фикер йөртүем иде, гәрчә күпләргә бу логикасыз булып тоелса да. Фидакарьнең акылсызлыгы Аллаһының бәла-казадагы очракларының меңләгән аңлашылмый торган күрсәткечләреннән килеп чыга.

«Исәнмесез, Мукунда! Соңгы вакытта мин сине күрмим дә диярлек!» Бер көнне көндөз Гурпар юлында сыйныфташым миңа мөрәжәгать итте.

"Исэнмесез, Нанту! Мәктәптә күренмәвем мине чыннан да бик уңайсыз хәлгә куйды." Мин аның дустанә карашы астында үземне ычкындырдым.

Нанту, кем иде бер шәп студент, көлдә чын күңелдән; минем авыр хәл иде түгел ...сез бер комикс

аспект.

"Син бар бөтенләй әзерлексез өчен финаллар! Мин фаразлау ул бу өскә га мине га ярдәм син!"

Гади сүзләр колагыма илаһи вәгъдәне җиткерде; мин дуслымның өенә тиз генә бардым. Ул укытучылар тарафыннан куелырга мөмкин дип санаган төрле проблемаларның чишелешләрен җентекләп сөйләде .

"Бу сораулар - күп кенә ышанычлы малайларны имтихан капкынына эләктерәчәк җим. Минем җавапларымны исеңдә тот, һәм син җәрәхәтләнмичә котылырсың."

Мин киткәндә, төн инде еракта калган иде. Тәҗрибәсез белем белән тулып, мин чын күңелдән аның киләсе берничә авыр көндә дә саклануын дога кылдым. Нант миңа төрле фәннәр буенча өйрәтте, ләкин вакыт узду белән санскрит телен өйрәнү курсымны онытты. Мин Ходайга бу күзәтү турында игътибар белән искә төшердем.

Икенче көнне иртән мин кыска гына йөрешкә чыктым, яңа белемнәремне аяк тавышлары ритмына сөңдереп. Почмактагы чүп үләннәре арасынан кыска гына юл үткәндә, күзем берничә басма биткә төште. Җиңүче сикереш аларның санскрит шигыре булуын күрсәтте. Мин абынучан аңлатма өчен экспертка мөрәҗғәгать иттем. Аның бай тавышы һаваны борынгы телнең чиксез, баллы матурлыгы белән тутырды. **10-1**

"Бу гажәеп строфалар сезнең санскрит тестыгызда ярдәм итә алмый." Галим аларны шикләнеп кире какты.

Ләкин шул шигырь белән таныш булу миңа икенче көнне санскрит имтиханын уңышлы тапшырырга мөмкинлек бирде. Нанту күрсәткән зирәк ярдәм аркасында мин башка барлык фәннәрдән дә уңыш өчен минималь билге алдым.

Өтием минем сүземне үтәвем һәм урта мәктәпне тәмамлавым өчен бик шат иде. Мин рәхмәтлемен Ходайга, аның бердәнбер җитәкчелеген мин Нантуга барганда һәм чүп-чар белән тулы гадәти булмаган юлдан барганда күрдем. Шаяртып кына Ул мине коткару өчен вакытында планлаштырган планына икеләтә караш ташлады.

Имтихан залларында авторы Аллаһының өстенлеген инкарь иткән ташландык китапка юлыктым. Үземнең тын гына әйткән сүземнән көлүемне тыя алмадым:

"Әгәр мин аңа мәетләр арасында илаһи медитациянең урта мәктәп дипломына

кадәр кыска юл икәнән әйтсәм, бу аның аптыравын тагын да арттырыр иде!"

Яңа абруем белән мин хәзер өйдән чыгып китәргә ачыктан-ачык планлаштыра идем. Яшь дустым Джитендра Мазумдар белән бергә, **10-2** Мин Бенарестагы Махамандал эрмитажына кушылырга һәм андагы рухи тәртипне кабул итәргә булдым.

Бер иртә гаиләмнән аерылу турында уйлаганда, мин бик нык кайгырдым. Өнием үлгәннән соң, ике кече энем Санандага һәм... карата мөхәббәтем аеруча ныграк үстә.

садханамда күп күренешләрне күргән кечкенә чердакка ашыктым . **10-3** Ике сәгатьлек күз яшьләреннән соң, мин үземне ниндидер алхимик чистарту чарасы кулланган кебек гажәеп үзгәргән хис иттем. Барлык кушымталар **10-4** юкка чыкты; Аллаһыны дусларның Дусты итеп эзләү карарым эчемдә гранит кебек урнашты. Мин сәяхәткә эзерлекне тиз тәмамладым.

"Мин соңгы ялваруымны сорыйм." Әтием мин аның каршында соңгы фатиха алу өчен басып торганда бик борчылды. "Мине һәм кайгырган кардәшләрөңне ташлама."

"Хөрмәтле Атам, сиңа булган мөхәббәтемне ничек әйтә алам! Ләкин жирдә камил ата бүлгән биргән Күктәге Атама булган мөхәббәтем тагын да зуррак. Мине жибәр, мин кайчан да булса тагын да илаһирик аңлау белән кайтырмын."

Әти-әнием ризалыгы белән мин Бенарес шәһәрөңдәге Джитөңдра янына киттем. Мин килүгә, яшь баш свами, Дьянанда, мине жылы каршы алды. Озын буйлы, ябык, уйчан кыяфәтле ул миңа бик ошады. Аның ак йөзөңдә Будда кебек тынычлык бар иде.

Яңа өөмдә мансарда булуы мине бик сөөңдердө, анда мин таң атуны һәм иртөңгө сәгәтләрне үткөрә алдым. Ашрам әгъзалары, медитация практикасы турында аз белсәләр дө, миңа бөтөн вакытымны оештыру эшләрөңә багышларга кирәк дип уйладылар. Алар минем офисларындагы көңдөзгө эшемне мактадылар.

"Аллаһыны шулай тиз арада тотарга тырышма!" Бу мыскыллау минем бер дустым белән бергә булды. чердакка таба иртәрәк киттем. Мин Ганг елгасына караган кечкенә изге урынында мәшгуль булып, Дьянанда янына киттем.

"Свамиджи, **10-5** Мин монда нәрсә таләп ителгәнен аңламыйм. Мин Аллаһыны турыдан-туры кабул итүне эзлим. Ансыз мин бөйлөңөштән, ышанудан яки яхшы эшләр башкарудан канәгәт була алмыйм.

Кызгылт сары халатлы рухани мине назлы итеп сыйпады. Ялган шөлтө күрсөтөп, ул якындагы берничә шөкөртне кисәтте. "Мукуңданы борчымагыз. Ул безнең юлларны өйрөңөр."

Мин шикләрөмне әдәп белән яшердөм. Студөңтлар бүлмәдән чыгып киттеләр, жәзалаудан артык бөгөлмөделәр. Диананда миңа тагын берничә сүз әйтсә килдө.

"Мукуңда, мин сиңөң әтиөңнең сиңа даими рөвөштә акча жибөрүөн күрәм. Зинһар, аны аңа кире кайтар; сиңа монда бернәрсә дө кирәк түгөл. Сиңөң тәрбияң өчөң икөңчө әмер ризыкка кагыла. Хәтта ач булганда да, бу турыда әйтмә."

Күзләремдә ачлык чагыламы-юкмы, белми идем. Ач икәнемне бик яхшы белә идем. Беренче хирмигаж ашы өчен вакыт көн саен көндөзгә уника иде. Мин үз өемдә сәгать тугызда зур иртәнге аш ашарга күнәккән идем.

Өч сәгатьлек аерма көннән-көн чиксезрәк була барды. Ун минутка тоткарланган өчен пешекчене шөлтәли алырлык Калькутта еллары артта калды. Хәзер мин аһетитымны тыярга тырыштым; бер көнне мин егерме дүрт сәгатьлек ураза тоттым. Икеләтә дәрә белән киләсе төшне көттем.

"Дьянандажиның поезды соңга калды; ул килгәнче без ашамаячакбыз."

Джитендра миңа бу коточкыч хәбәрне китерде. Ике атна буе булмаган сваминаы каршы алу билгесе итеп, күп тәм-томнар әзер иде. Һавада тәмле хуш ис тарала иде. Кичәге ураза тоту белән горуруланудан башка бернәрсә дә юк иде, башка нәрсә йотып була иде?

"Ходай, поездны тизләт!" Күктәге Тәмин, дип уйладым мин, Диананда мине тындырган тыюга Күктәге Тәмин кертелмәгән диярлек. Ләкин Илаһи игътибар башка урында иде; тиз хәрәкәт итүче сәгать капланган сәгатьләр. Караңгылык иде төшү ничек безнең лидер керде ишек Минем сәламләү чын күңелдән шатлык белән яңгырады.

"Дьянандажи безгә ризык бирү алдыннан юынып, медитация ясар." Джитендра миңа тагын начар фал кошы кебек якынлашты.

Мин егылып төшәргә җыенган идем. Яшь ашказаным, мохтажлыкка яңа гына дучар булып, көчле көч белән каршы чыкты. Ачлык корбаннарының фотосурәтләре минем алдымда җеннәр кебек үтеп китте.

«Бенаресның киләсе үлеме бу зиратта шунда ук көтелгән», – дип уйладым мин. Якынлашып килүче һәлакәт сәгать тугызда булды. Авыр чакыру! Бу аш тормышның иң яхшы сәгатьләренең берсе кебек хәтердә калды.

Көчле мавыгу миңа Диананданың игътибарсыз гына ашавын күрергә мөмкинлек бирде. Ул, күрәсең, минем тупас ләззәтләремнән өстенрәк иде.

"Свамиджи, түгел иде син ачмы? Бәхеткә канәгатьләнгән, Мин иде ялгыз белән лидер эчендә аның өйрәнү.

"Әйе! Соңгы дүрт көнне мин ашамыйча һәм эчмичә үткәрдем. Мин беркайчан да поездларда ашамыйм, дөнья кешеләренең төрле тибрәнүләре белән тулы. Мин катгый рәвештә **10-6 га кадәр** *шәстрикны үтим.*" минем аерым тәртиптәге монахлар өчен кагыйдәләр.

"Оештыру эшебезнең кайбер проблемалары минем башымда. Бүген кич өйдә кичке ашны оныттым. Нигә ашыгасың? Иртәгә мин һәрвакыт яхшылап ашармын." Ул күңелле итеп көлдө.

Оят эчемә буылып беткән кебек таралды. Ләкин җәфалану көнем җиңел онытылмады; мин тагын бер сүз әйтергә батырчылык иттем.

"Свамиджи, мин аптырашта калдым. Сезнең күрсәтмәгезне үтәп, әйтик, мин беркайчан да ризык сорамадым, һәм беркем дә миңа ризык бирмәде. Мин ачтан үләрмен."

"Үл инде!" Бу куркыныч киңәш һаваны ярып җибәрде. "Мукунда, кирәк булса, үл! Беркайчан да Аллаһы көче белән түгел, ә ризык көче белән яшәвеңне таныма! Һәр төрле туклануны барлыкка китергән, аппетит биргән Зат, һичшиксез, үзенә гыйбадәт кылучысын тәмин итәчәген күрәчәк! Дөге сезне тәмин итә, яки акча яки кешеләр сезне тәмин итә дип уйламагыз! Әгәр Ходай сезнең тормыш сулышыгызны алса, алар ярдәм итә алырлармы? Алар Аның турыдан-туры булмаган кораллары гына. Ашказаныгызда ризык берәр осталык белән эшкәртеләме? Аеру кылычыгызны кулланыгыз, Мукунда! Кисегез

аша чылбырлар ...ның агентлык һәм сизү Ялгыз Чөнки!

Аның үткен сүзләрен мин тирән милеккә сеңеп таптым. Физик императивлар жанны жиңә торган борынгы алдау юкка чыкты. Шунда мин Рухның барлык нәрсә белән тәмин ителүен татыдым. Күпме сәер шәһәрләрдә, туктаусыз сәяхәт иткән соңгы тормышымда, Бенарес чиркәвендә бу дәреснең файдалылыгын исбатлау өчен сәбәпләр туды!

Калькуттадан миңа килгән бердәнбер хәзинә - әнием миңа мирас итеп калдырган САДХУның көмеш амулеты иде. Аны еллар буе саклаганга күрә, мин аны ашрам бүлмәдә яшердем. Талисман шаһитлегендәге шатлыгымны яңарту өчен, бер иртә мин бикле тартманы ачтым. Мөһерләнгән тышлыкка кагылмыйча, амулет юкка чыккан иде. Моңсуланып мин аның конвертын ertyп ачтым һәм һичшиксез ышандым. САДХУ фаразлавы буенча, ул аны чакырган һавага юкка чыккан иде.

Дьянанданың шәкертләре белән мөнәсәбәтләрем начарая барды. Өйдәгеләр читләште, Үземнең ныклы битарафлыгымнан интегә идем. Өемне ташлап киткән идеал турында уйлануны катгый тотуым һәм дөньяви амбицияләрем һәрьяктан да өстән-өстән генә тәнкыйтькә дучар булды.

Рухи газаплардан жәфаланып, бер таң атканда, җавап килгәнче дога кылырга булдым, мин чердакка кердем .

"Галәмнең мәрхәмәтле анасы, миңа күренешләр аша яки Син жибергән гуру аша өйрәт!"

Узып барган сәгатьләр минем елап ялваруларымны җавапсыз тапты. Кинәт мин үземне чикләнмәгән сферага күтәрелгән кебек хис иттем.

"Синең Оста килә бүген!" А илаһи хатын-кызларча тавыш килде ...дан һәркайда һәм беркая да.

Бу гажәеп вакыйга билгеле бер урыннан кычкыру белән өзелде. Аскы каттагы кухнядан миңа Хабу кушаматлы яшь рухани шалтырата иде.

"Мукунда, җитәрлек ...ның медитация! Син бар кирәк иде өчен бер йомыш."

Башка көнне мин түземсезлек белән җавап бирер идем; хәзер мин күз яшьләре белән шешкән йөземне сөрттем һәм чакыруны тыйнак кына үтәдем. Хабу белән бергә без ерактагы бенгал базарына юл тоттык. бүлек ...ның Бенарес. ... йомшак Һинд кояш иде түгел әле да зенит ничек без ясалган безнең сатып алулар Базарларда. Без хужабикәләр, гидлар, руханилар, гади киенгән тол хатыннар, хөрмәтле брахманнар һәм һәркайда очрый торган изге үгезләр белән тулы төрле төстәге төркем аша үтеп бардык. Күзгә ташланмый торган

сукмактан үтеп, мин башымны борып, тар озынлыкка карадым.

Юл ахырында Христоска охшаган, охрадан эшлэнгән, свами халатлары кигән ир хәрәкәтсез басып тора иде. Ул шунда ук һәм борынгыча таныш кебек тоелды; карашым берәз гына ачлыктан аптырап торды. Аннары шик мине биләп алды.

"Син бар буталчык бу адашып йөрү монах белән кемдер билгеле га син," Мин фикер "Хыялый кеше, йөрү

өстендө."

Ун минуттан соң аякларым каты хис итте. Ташка әйләнгән кебек, алар мине алга таба алып бара алмадылар. Тырышып борылдым; аякларым нормальләште. Мин кире якка борылдым; тагын бер кат авырлык мине эзәрлекләде.

«Изге мине үзенә магнит кебек тарта!» Шушы уй белән мин посылкаларымны Хабу кочагына өеп куйдым. Ул минем тотрыксыз аяк хәрәкәтләремне гажәпләненеп күзәтеп тора иде, хәзер көлөп жибәрде .

"Нәрсә авырулар син? Ничек син акылдан язганмы?"

Минем шау-шулы хисләр булдырылмаган теләсә нинди җавап; Мин тизлек тыныч кына еракта

Канат кигән кебек адымнарымны кире кагып, мин тар сукмакка килеп җиттем. Тик карашым тыныч кына миңа текәлеп карап торган кешене күрсәтте. Берничә адым атладым да, мин аның аяклары янында идем.

"Гурудева!" **10-7** Илаһи йөз минем меңләгән күренешемдәге кешедән башка беркем дә түгел иде. Бу тыныч күзләр, леон башлы, очлы сакаллы һәм дулкынланган чәчле, төнге хыялларымның караңгылыгы аша еш кына карап торалар иде, аларда мин тулысынча аңламаган вәгъдә бар иде.

"Әй, син минем яныма килдең!" - дип, остазым бу сүзләрне кат-кат бенгал телендә әйтте, тавышы шатлыктан калтырап чыкты. "Мин сине ничә ел кәттем!"

Без тынлык бердәмлегенә кердек; сүзләр иң югары артыклык кебек тоелды. Нәфис сүз остазың йөрәгеннән шәкерткә тавышсыз җырлар белән агылды. Төгәл булмаган зирәклек антеннасы белән мин гуруымның Аллаһыны белүен һәм мине Аңа алып баруын сиздем. Бу тормышның караңгылыгы пренаталь хатирәләрнең нечкә таңында юкка чыкты. Драматик вакыт! Үткән, хәзерге һәм киләчәк - аның циклы. күренешләр. Бу изге аяклар янында мине тапкан беренче кояш түгел иде!

Кулым аның кулында, остазым мине шәһәрнең Рана Махал районында урнашкан вакытлыча йортына алып барды. Аның атлетик гәүдәсенә нык хәрәкәтләнә иде. Озын буйлы, туры гәүдәле, бу вакытта якынча илле биш яшьләр тирәсендәге ул актив иде. һәм яшь егет кебек көчле иде. Аның кара күзләре зур, гажәеп зирәклек белән бизәлгән иде. Бераз бөдрә чәчләре гажәеп көчле йөзгә йомшартты. Көч йомшаклык белән нечкә кушылды.

Ганг елгасына караган йортның таш балконына таба барганда, ул назлы итеп болай диде:

"Мин ихтыяр бирү син минем гермитажлар һәм барысы да Мин ия."

"Әфәндем, Мин килү өчен акыллылык һәм Аллаһ белән элемтә. Алар бар синең хәзинә- жыйнаклар Мин иртәнге соң!"

Хужам кабат сөйләшкәнче, тиз Һиндстан караңгылыгы ярты пәрдәсен төшерде. Аның күзләрендә чиксез наз чагыла иде.

"Мин бирү син минем шартсыз мәхәббәт."

Кыйммәтле сүзләр! Аның мәхәббәтенең тагын бер колак сыман дәлилен күргәнче, чирек гасыр үттә. Иреннәре сәер иде; тынлык аның океан йөрәгенә әйләнде.

"Син миңа да шул ук шартсыз мәхәббәтне бирәсеңме?" Ул миңа

балаларча ышаныч белән карады. "Мин сине мәңгә яратырмын,

Гурудева!"

"Гади мәхәббәт - үз-үзен генә яратучан, теләкләргә һәм канәгатьләнүгә нигезләнгән караңгы тамырлы мәхәббәт. Илаһи мәхәббәт шартларсыз, чиксез, үзгәрешсез. Кеше йөрәгенә агымы саф мәхәббәтнең үзгәрүчән йогынтысы белән мәңгегә юкка чыга." Ул басынкылык белән өстәде: "Әгәр дә мине кайчан да булса Аллаһыны аңлау халәтеннән төшөп калганда күрсәгез, зинһар, башымны тезегезгә куярга һәм икебез дә табынган Космик Сөеклебезгә кире кайтарырга ярдәм итәргә вәгъдә бирегез."

Ул караңгылыкта торып, мине эчке бүлмәгә алып керде. Без манго һәм бадәм татлыларын ашаганда, ул минем табигатемне аңлап, әңгәмәсенә игътибарсызлык белән кушылды. Мин аның зирәклегенә бөеклегенә, тумыштан килгән тыйнаклыкка сокландым .

"Амулярың өчен кайгырма. Ул үз максатына иреште." Илаһи көзгә кебек, остазым, күрәсең, минем бөтен тормышымның чагылышын күргән.

"Бу яшәү чынбарлык ...ның синең булу, Остаз, бу шатлык тыш теләсә нинди символ."

"Ул бу вакыт өчен бер үзгәреш, шулкадәр ничек син бар бәхетсез рәвештә урнашкан эчәндә эрмитаж."

Мин үз тормышым турында бернинди искә дә алмаган идем; хәзер алар артык кебек тоелды! Аның табигый, мәгънәсез мөгамәләсеннән мин аның үзенә күрәзәлегенә гажәпләнеп, гажәпләнү хисләре теләмәвен аңладым.

"Син тиеш бару аркага Калькутта. Ни өчен чыгарып ташлау туганнар ...дан синең мәхәббәт ...ның кешелеклелек?"

Аның тәкъдире мине борчыды. Гаиләм минем кайтуымны фаразлый иде, гәрчә мин хатлар аша килгән күп үтенечләргә җавап бирмәсәм дә. "Яшь кошны метафизик күкләрдә очыртыгыз", - дип әйткән Ананта. "Аның канатлары авыр атмосферада арыячак. Без аның өенә таба очканын, канатларын жәйгәнән һәм гаилә оясында тыйнак кына ял иткәнән күрербез әле". Бу күңелсезләндергеч чагыштыру минем хәтеремдә яңарып, мин Калькуттага таба "очмаска" булдым.

"Әфәндем, мин өйгә кайтмыйм. Ләкин мин сезнең артыгыздан кая гына барсам да барачакмын. Зинһар, миңа адресыгызны һәм исемегезне бирегез."

"Свами Шри Юктесвар Гири. Минем төп зиратым Серампурда, Рай Гхат урамында урнашкан. Мин монда әнием янына берничә көнгә генә барам."

Мин Аллаһының үз гыйбадәт кылучылары белән катлаулы уенына гажәпләндем. Серампур Калькуттадан нибары уника чакрым ераклыкта урнашкан, ләкин бу төбәкләрдә мин үземнең гуруымны бер тапкыр да күрмәдем. Безгә озак вакыт сәяхәт итәргә туры килде.

Лахири Махасая истәлекләре белән изгеләштерелгән борынгы Каси (Бенарес) шәһәре белән очрашуыбыз. Монда да Будда, Шанкарачарья һәм башка йоги-мәсихләрнең аяклары туфракны фатихалаган иде.

"Син дүрт атнадан соң минем яныма киләчәксең." Шри Юктесварның тавышы беренче тапкыр катгый иде. "Хәзер мин мәңгелек мәхәббәтемне әйттем һәм сине тапканыма шатлыгымны күрсәттем - шуңа күрә син минем үтенечемне санга сукмыйсың. Киләсе юлы очрашканда, син минем кызыксынуымны яңадан уятырга тиеш булачаксың: мин сине жиңел генә шәкерт итеп кабул итмәячәкмен. Минем катгый тәрбиямә буйсыну аша тулысынча бирешү булырга тиеш."

Мин үжәтләнеп тынып калдым. Укытучым минем

кыенлыгымны жиңел генә аңлады. "Туганнарың сиңа

көләчәк дип уйлыйсыңмы?"

"Мин ихтыяр түгел кире кайту."

"Син ихтыяр кире кайтару эчендә утыз көннәр."

"Беркайчан да." Аның аягына хөрмәт белән иелеп, мин бәхәсле киеренкелекне киметмичә китеп бардым. Мин төн уртасындагы караңгылыкта юл тоттым, ни өчен мөжизалы очрашу гармониясез тәмамлангандыр дип уйладым. Һәр шатлык белән кайгыны тигезләүче икеләтә *майя үлчәмнәре* ! Яшь йөрәгем гуруымның үзгәрүчән бармакларына әле сыгылмалы түгел иде.

Икенче көнне иртән мин монахларның мөгамәләсендә дошманлыкның көчәюен күрдем. Көннәрем даими тупаслык белән үттә. Өч атнадан Диананда ашрамнан Бомбейдагы конференциягә барырга китте; бәхетсез башымны бутаган хәл басты.

"Мукунда - паразит, ул тиешле җавап бирмичә, кунакчыллыкны кабул итә." Бу сүзләргә ишеткәч, мин беренче тапкыр әтиемә акчамны кире җибәрү үтенечен үтәгәнәмә үкендем. Авыр йөрәк белән мин бердәнбер дуслым Джитендраны эзләдем.

"Мин иртәнгә китү. Зинһар тапшыру минем хөрмәтле үкенүләр га Дьянандаҗи кайчан ул кире кайта."

"Мин дә китәм! Монда медитация ясарга тырышуым синең кебек үк файдасыз түгел", - диде Джитендра ныклы итеп.

"Мин бар очрашты бер Мәсих кебек изге. рөхсәт итегез безне килү аны эчендә Серампур."

Һәм шулай "кош" әзерләнгән га "шу" куркынычлы рәвештә ябу га Калькутта!

.....
10-1 : *Санскритча* , ялтыратылган; тулы Санскрит бу иң өлкән апа ...ның барысы да һинд-Европа телләр. Аның алфавит сценарий Деванагари , туры мәгънәдә "илаһи урын". "Минем грамматиканы кем белә , шул Ходайны белә!" Борынгы Һиндстанның бөек филологы Панини санскрит телендәге математик һәм психологик камиллеккә шулай хөрмәт күрсәткән. Телне үз оясына күчерергә теләгән кеше, чыннан да, барысын да белүче булып тәмамланарга тиеш.

10-2 : Ул иде түгел Джатинда (Джотин Гош), кем ихтыяр булу искә төште өчен аның

вакытында жирәнү га юлбарыслар! 10-3: Аллаһыга илтүче юл яки башлангыч юл.

10-4 : Һинд изге язмалар укыту ул гаилә кушымта бу алдаучан әгәр ул булдырмый диндар кеше ...дан эзләү Бирүче ...ның барлык нигъмәтләр, шул исәптән бер ...ның яратучан туганнар, түгел га искә алу тормыш үзе. Гайсә охшаш өйрәттә: "Кем бу минем әни? Ә кем минем туганнарым?" (*Маттай* 12:48).

10-5 : *Джи* бу бер гадәти хөрмәтле суффикс, аеруча кулланылган эчендә турыдан-туры адрес; шулай итеп "свамиджи," "гуружи" "Шри Юктесваржи," "парамхансаджи."

10-6 : Тиешле га *шастралар* , сүзгә-сүз, "изге китаплар," үз эченә алган дүрт дәрәсләр ...ның изге язма: *шрути*, *смрити*, *пурана*, һәм *тантра* . Болар тулы трактатлар каплау һәр аспект ...ның дини һәм социаль тормыш, һәм кырлар ...ның закон, медицина, архитектура, сәнгать һ.б. Шрутилар - "турыдан-туры ишетелгән" яки "ачылган" изге язмалар, *Ведалар* . *Смритлар* яки "исемә алынган" риваятьләр, ниһаять, ерак үткәндә дөньядагы иң озын эпик шигырьләр, *Махабхарата* һәм ... буларак язылып калган. *Рамаяна* . *Пураналар* бар туры мәгънәдә "борынгы" аллегорияләр; *тантралар* туры мәгънәдә уртача "йолалар" яки "ритуаллар"; болар трактатлар жентекле символизм пәрдәсе астында тирән хакыйкәтләрне житкерү.

10-7 : "Илаһи укытучы," гадәти Санскрит термин өчен берәүнең рухи остаз. Мин бар күрсәтелгән ул эчендә Инглиз теле ничек гади генә "Хужа".

БҮЛЕК: 11

Ике Акчасыз Малайлар Эчендә Бриндабан

"Әтиң сине мирастан мәхрүм итсә, бу сиңа файда китерер иде, Мукунда! Син ничек акылсызлык белән үз гомереңне әрәм итәсең!" Өлкән абыйның вәгазе колагыма шаулап ишетелде.

Мин һәм Джитендра, поезддан яңа гына төштөк (бу гади генә сүз; без тузан белән капланган идек), Калькуттадан борынгы Агра шәһәренә күчкән Анантаның өенә килеп життөк. Абый Бенгал-Нагпур тимер юлында күзәтүче бухгалтер иде.

"Син беләсең, Ананта, мин мирасымны Күктөгә Атадан

эзлим." "Акча башта; Ходай соңрак килә ала! Кем белә?

Гомер бик озын булырга мөмкин." "Беренче чиратта Аллаһы

Тәгалә; акча Аның колы! Кем әйтә ала? Гомер бик кыска

булырга мөмкин."

Минем жавап вакытның кирәклеген белән килеп чыкты һәм алдан сизелмәде. Шулай да вакыт Ананта өчен иртә тәмамланды; берничә елдан соң **11-1.** ул банкноталар беренче дә, соңгы да булмаган жиргә керде.

"Зәфәрдән килгән зирәклең, мөгаен! Ләкин мин синең Бенаресны ташлап киткәнеңне күрәм." Анантаның күзләре канәгатьлек белән балкыды; ул шулай да минем канатларны гаилә оясына урнаштырырга өметләнде.

"Бенарестагы сәяхәтем бушка үтмәде! Мин анда йөрәгем теләгән бар нәрсәне таптым! Ышанырсыз, бу сезнең эксперт яки аның улы түгел иде!"

Ананта миңа кушылып көлдә; ул сайлаган Бенарес "күрәзәчесе"нең кыска карашлы булуын танырга мәжбүр булган иде.

"Нәрсә бар синең планнар, минем адашып йөрү абый?"

"Джитендра мине Аграда барырга күндердә. Без Таж-Махалның матурлыкларын күрербез **11-2** "Менә," дип аңлаттым мин. "Аннары без Серампурда зират булган яңа гына табылган гуруыма барабыз."

Ананта безнең уңайлыгыбызны тәэмин итү өчен кунакчыллык күрсәтте. Кич белән берничә тапкыр аның миңа текәлгән күзләрен күрдем.

"Мин белү ул кара! Мин фикер "А сюжет бу кайнату!"

... йомгаклау алды урын вакытында безнең иртә иртәнге аш

"Димәк, син әтиңнең байлыгыннан тулысынча бәйсез үзеңне хис итәсең." Ананта кичеге сөйләшүне дәвам иткәндә, аның карашы саф иде.

"Мин иртәнге аңлы ...ның минем бәйләлек өстендә Ходай."

"Сүзләр арзан! Тормыш сине әлегә кадәр саклады! Әгәр дә син ризык һәм сыену урыны өчен Күренмәс Кулга мөрәҗғәгать итәргә мәжбүр булсаң, нинди аяныч хәл! Син тиздән урамнарда хәер сорап йөрер идең!"

"Беркайчан да! Мин Аллаһка түгел, ә үтеп баручыларга ышанмас идем! Ул үз бәндәсе өчен хәер сорап йөрү савытыннан тыш меңләгән чара уйлап таба ала!"

"Тагын риторика! Әйтик, мин синең мактанчык фәлсәфәңне бу матди дөньяда сынап карарга тәкъдим итәм бит ?"

"Мин булыр иде риза! Эшлә син чикләү Аллаһы га бер спекулятив дөнья?"

"Күрербез; бүген сезнең минем фикеремне киңәйтәргә яки расларга мөмкинлегегез булачак!" Ананта драматик мизгелгә тынып калды; аннары әкрән генә һәм җитди итеп сөйләде.

"Мин сезне һәм сезнең шәкертегез Джитендраны бүген иртән якындагы Бриндабан шәһәренә җибәрергә тәкъдим итәм. Сез бер рупия дә алмаска тиеш; сез ризык яки акча сорамаска тиеш; сез үзегезнең авыр хәлегезне беркемгә дә белдермәскә тиеш; сез ашамыйча йөрмәскә тиеш; һәм сез

Бриндабанда калмаска тиеш. Өгәр сез бүгөн кич сәгать уникагә кадәр минем йортыма, бернинди сынау кагыйдәсен дә бозмыйча, кайтсагыз, мин Аграда иң гажәпләнгән кеше булырмын!"

"Мин бу чакыруны кабул итәм." Сүзләремдә дә, йөрәгемдә дә бернинди икеләнү юк иде. Рәхмәтле хатирәләр тиз арада килгән мәрхәмәт турында чагылыш тапты: Лахирига мөрәжәгать итү аша үлемечле холерадан дэвалануым.

Махасаяның рәсеме; Лахор түбәсендә Ума белән ике кайт очырткычның шаян бүлгә; күңел төшенкелегем арасындагы уңайлы амулет; пундит йорты янында билгесез Бенарес *садхусы аша хәлиткеч хәбәр* ; Илаһи Ананың күренеше һәм аның бөөк мэхәббәт сүзләре; Остаз Махасая аша минем вак-төяк оятларыма тиз игътибар итүе; урта мәктәп дипломымны тормышка ашырган соңгы минуттагы житәкчелек; һәм гомерлек хыяллар томаныннан исән калган Остазым. Мин беркайчан да үз "фәлсәфәмнең" дөньяның каты сынау майданындагы бернинди көрәшкә дә тиң түгеллеген таний алмыйм!

"Теләгәң өчен рәхмәт. Мин сине шунда ук поездга кадәр озатып куярмын." Ананта ачык авызлы Джитендрага борылды. "Син шаһит һәм, мөгаен, корбан буларак барырга тиешсең!"

Ярты сәгатътән соң Джитендра белән миндә көтелмәгән сәяхәт өчен бер якка билетлар бар иде. Без вокзалның бер почмагында үзәбезне тикшердек. Ананта безнең бернинди яшерен хәзинә дә юклыгына тиз арада инанды; безнең гади *дхотис* **11-3** кирәгеннән артык бернәрсә дә яшермәде.

Иман финансның житди өлкәләренә үтеп кергәч, дустым протест белдереп әйтте: "Ананта, миңа бер-ике рупия бир. Аннары бәхетсезлек очрагында сиңа телеграф аша хәбәр итә алам."

"Хитендра!" Минем эякуляциям кискен шелтәләү белән яңгырады. "Әгәр син соңгы залог буларак акча алсаң, мин тестны дөвам итмәячәкмен."

"Тәңкәләр чыңлавында ниндидер тынычландыручы нәрсә бар." Хитендра башка берни дә әйтмәде, мин аңа кырыс караш ташладым.

"Мукунда, Мин иртәнге түгел йөрәксез." А ишарә ...ның тыйнаклык бар иде шуышып йөрдә эченә Анантаның тавыш. Ул май булу аның вәжданы аны газапый иде; бәлки, ике түләүсез малайны чит шәһәргә жибергән өчен; бәлки, үзенә дини шикләнүе өчен. "Әгәр сез очраклы рәвештә яки рәхмәт белән Бриндабан сынауын уңышлы үтәсез икән, мин сездән мине үзегезнең шәкертегез итеп билгеләвегезне сорыйм."

Бу вәгъдә гадәти булмаган вакыйгага туры китереп, билгеле бер дәрәжәдә дәрәс булмаган иде. Һинд гаиләсендә өлкән абый кечеләре алдында сирәк баш ия; аңа хөрмәт һәм тыңлаучанлык әтидән соң гына күрсәтелә. Ләкин минем сүземне әйтергә вакыт калмады; безнең поезд юлга чыгачак иде .

Поезд чакрымнар үткәндә, Хитендра моңсу тынлыкны саклады. Ниһаять, ул кузгалды; иелеп, мине авырттыргыч рәвештә уңайсыз урында чымчып алды.

"Ходай безнең киләсе ашыбызны тәэмин итәчәк

дигән бернинди билге дә күрмим!" "Тынычлан,

шикләнеп Томас; Ходай безнең белән эшли."

"Сез аның тизрәк килүен дә оештыра аласызмы? Мин инде алдыбыздагы күренештән генә ач. Мин Бенарестан Таж мавзолейын карарга киттем, үз мавзолейыма керергә түгел!"

"Кыенсынма, Джитендра! Без Бриндабанның изге могҗизаларын беренче тапкыр күрмәячәкбез түгелме? **11- 4** Мин Ходай Кришна аяклары белән изгеләнгән җирне таптау турында уйлаганда тирән шатлык кичерәм."

Безнең купе ишеге ачылды; ике ир утырды. Киләсе поезд тукталышы соңгысы булачак.

«Егетләр, сезнең Бриндабанда дусларыгыз бармы?» Каршымдагы таныш булмаган кеше гажәпләнәп кызыксынды.

"Бернәрсә дә юк" ...ның синең эш! Тупас рәвештә Мин кире кагылган минем караш.

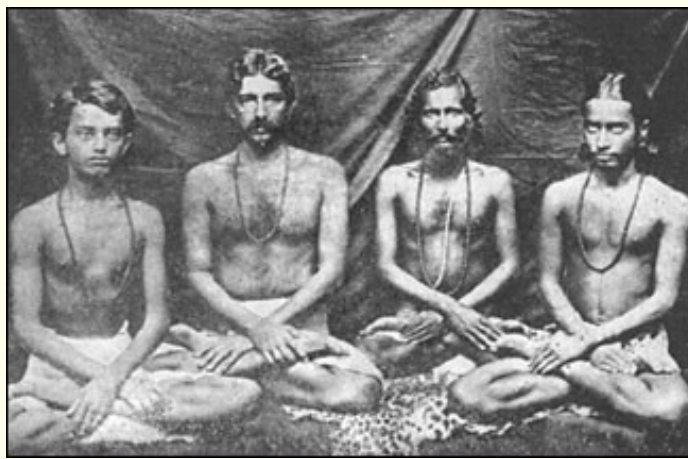
"Сез, мөгаен, Йөрәкләр Урлаучы сихере астында гаиләләрегездән качып китәсез. **11-5** Мин үзем дә диндар холыклы. Сезнең бу көчле эсселектән ризык алуыгызны һәм сыену урыныгыз булуын тәмин итүне үземнең бурычым дип саныйм.

"Юк, әфәндем, безне генә калдырыгыз. Сез бик мәрхәмәтле; ләкин безне өйдән качучылар дип хөкем итеп ялгышасыз ."

Башка сөйләшү булмады; поезд туктады. Джитендра белән мин платформага төшкәч, очраклы юлдашларыбыз безнең белән култыклашып, ат арбасын чакырдылар.

Без яхшы каралган җирләрдәге мәңге яшел агачлар арасында урнашкан мәһабәт зират каршында туктадык. Безнең хәйриячеләребез, күрәсәң, монда билгеле иде; елмаеп торган егет безне бер сүз дә әйтмичә кунакханәгә алып китте. Тиздән безгә олы яшьтәге, абруйлы хатын-кыз кушылды.

"Гаури Ма, принцлар килә алмадылар." Ирләрнең берсе ашрам хужабикәсенә мөрәҗғәгать итте. "Соңгы мизгелдә аларның планнары бозылды; алар тирән үкенечләр җибәрәләр. Ләкин без тагын ике кунак алып килдек. Поездда очрашкач, мин аларга Кришна Ходайга табынучылар буларак тартыла башладым."



(Сулдан уңга) Джитендра Мазумдар, Бриндабандагы "акчасыз сынау"дагы юлдашым; Лалит-да, туганым; Свами Кебеланганда ("Шастри Махасая"), изге санскрит остазым; мин, урта мәктәп укучысы буларак



Ананда Мойи Ма
Бенгал "Шатлык белән сугарылган Әни."



Гималайдагы Раникхет янындагы Дронгири тауларында Бабаджи биләгән мәгарәләрнең берсе. Лахири Махасаяның оныгы, Ананда Мохан Лахири (уңнан икенче, ак киёмдә) һәм тагын өч диндар изге урынга бара.

"Хушлашыгыз, яшь дуслар." Ике танышыбыз ишеккә таба атладылар. "Ходай боекса, без тагын очрашырбыз."

"Сезне монда рәхим итегез." Гаури Ма көтелмәгән ике адымына анача елмайды. "Сез моннан да яхшырак көнне килә алмас идегез. Мин бу

зиратның ике патшабикәсен көткән идем. Өгәр минем пешекчем аны
бөяләрлек кеше тапмаса, нинди кызганыч!"

Бу тәмле сүзләр Хитендрага бик нык тәэсир итте: ул елап җибәрде.

Бриндабанда курыккан "киләчәк" патша күңел ачуына әйләнергә тиеш иде; аның кинәт акылга ияләшүе аңа артык авыр булып чыкты. Хужабикәбез аңа кызыксыну белән карады, ләкин берни дә әйтмәде; бәлки, ул яшүсмерләрнең үзенчәлекләре белән таныш булгандыр.

Төшке аш игълан ителде; Гаури Ма тәмле исләр белән тулы тәмле аш бүлмәсе верандасына алып китте. Ул күрше кухняга кереп югалды.

Мин бу мизгелне алдан уйлап куйган идем. Хитендраның анатомиясендәге тиешле урынны сайлап, мин поездда ул миңа биргән кебек көчле бер чымчып алдым.

"Шикләну Томас, Лорд эшли торган бер ашыгыгыз, шулай ук!

Хужабикә *панкха белән кире керде* . Ул безне көнчыгышча җилпәп торганда, без бизәкле юрган утыргычларына утырдылар. Ашрам шәкертләре утызлап ризык белән йөреләр иде. "Ашам" урынына бу тасвирламаны "тәмле аш" дип кенә атарга мөмкин. Бу планетага килгәннән бирле, Джитендра белән мин мондый тәм-томнарны беркайчан да татып карамадык.

"Чыннан да принцларга яраклы ризыklar, Хөрмәтле ана! Сезнең патшабикәләрегез бу мәҗлескә барудан да ашыгычрак нәрсә таба алганның күз алдыма да китерә алмыйм! Сөз безгә бер истәлек бүләк иттегез." гомерлек!"

Ананта таләбе безне тындырып торса да, без мәрхәмәтле ханымга рәхмәтебезнең икеләтә әһәмияткә ия булуын аңлата алмадык. Безнең ихласлыгыбыз, ким дигәндә, ачык иде. Без аның фатихасы һәм зиратны кабат карарга чакыруы белән киттек.

Тышта эсселек аяусыз иде. Дустым белән мин ашрам капкасы янындагы кадамба агачына сыенырга киттек. Аннан соң кискен сүзләр ишетелде; Хитендра тагын бер тапкыр шик белән капланды.

"Син мине бик нык чуалттың! Безнең төшке аш очраклы бәхеткә генә туры килде! Ничек без бу шәһәрнең матур урыннарын күрә алабыз, бер генә мизгел дә булмаса? Ә син мине ничек Анантага кире алып барасың?"

"Хәзер ашказаның туйгач, син Аллаһыны тиз онытасың." Минем сүзләрем, ачы түгел, гаепләү кебек иде. Илаһи нигъмәтләргә карата кеше хәтере нинди кыска! Догаларының кайберләренең үтәлуен күрмәгән кеше яшәми.

"Мин иртәнгә түгел ихтимал га оныту минем акылсызлык эчендә

куркынычсызлыкка омтылу тышка белән бер акылдан язган кеше кебек син!"

"Бул тыныч, Джитендра! ... шул ук Лорд кем ашатылган безне ихтыяр күрсәтү безне Бриндабан, һәм кире кайтару безне га Агра."

Ягымлы йөзле, ябык гәүдәле яшь егет тиз арада якынлашты. Чыршыбыз астында басып, ул миңа баш ия башлады.

"Кадерле дустым, син һәм синең юлдашың монда чит кешеләр булырга тиеш. Миңа кунак һәм гид булырга рәхсәт ит ."

Һинд кешесенең төсә агарып китүе мөмкин түгел, ләкин Джитендраның йөзә кинәт авыру белән капланды. Мин тәкъдимне әдәплә рәвештә кире кактым.

"Син мине, әлбәттә, куып җибәрмисеңме?" Башка очрақларда чит кешенең куркуы көлке булып иде .

"Ни өчен юкмы?"

"Син минем гурум." Аның күзләре ышаныч белән мине эзләде. "Төшке гыйбадәт вакытында, изге Кришна Ходай күренештә күренде. Ул миңа нәкъ менә шушы агач астында ике ташландык гәүдә күрсәтте. Бер йөзәң синең йөзәң иде, хужам! Мин аны медитациядә еш күрдем! Әгәр син минем тыйнак хезмәтләремне кабул итсәң, нинди шатлык!"

"Мин дә синең мине табуыңа шатмын. Ходай да, кеше дә безне ташламады!"
Мин хәрәкәтсез, алдымдагы ашкынучан йөзгә елмаеп карасам да, эчке бер хис мине Илаһи аяқларга ташлады.

"Хөрмәтле дуслар, ихтыяр син түгел намус минем өй өчен бер зиярәт?"

"Син мәрхәмәтле; ләкин план тормышка ашмас. Без инде Аграда

абыемның кунагы." "Һич югында миңа синең белән Бриндабан буйлап

сәяхәт иткән вакытым турындагы истәлекләрне бир."

Мин шатланып ризалаштым. Үзен Пратап Чаттерджи дип атаган егет ат арбасын чакырды. Без Маданамохана гыйбадәтханәсенә һәм башка Кришна изге урыннарына бардык. Гыйбадәтханәдә гыйбадәт кылганда төн төште.

"Гафу итегез, мин *сандеш алган идем* ." **11-6** Пратап тимер юл вокзалы янындагы кибеткә керде. Без Джитендра белән киң урам буйлап атладык, хәзер чагыштырмача салкынлыкта тулы идек. Дустыбыз берникадәр вакыт юк иде, ләкин ниһаять, күп тәм-томнар белән бүләкләнеп кайтты.

"Зинһар, миңа бу дини казанышны алырга рәхсәт итегез", - дип ялварып елмайды Пратап, Аграда бер бәйләм рупия купюралары һәм ике билет сузды.

Кабул итүемнең хөрмәте Күренмәс Кулга иде. Ананта аны мыскыл итте, Аның юмартлыгы кирәклектән күпкә артып китмәдеме?

Без эзләнде тышка бер читтә калган тап якын станция

крисясен өйрөтөрмен . Аның техникасы сиңең гуруң булачак."

Башлангыч чара ярты сәгать эчендә тәмамланды. " *Крия* - сезнең *чинтамани* ",

11-7 Мин яңа студентка әйттем. "Күргәнегезчә, бу гади техника кешенең тизләтү сәнгатен гәүдәләндерә."

майядан котылу өчен миллион ел кирәк дип өйрәтә . Бу табигый чор *Крия Йога* аша шактый кыскара . Джагадис Чандра Босе үсемлекләрнең үсешен гадәти тизлектән күпкә тизрәк тизләтергә мөмкин икәннен күрсәткән кебек, кешенең психологик үсешен дә эчке фән тизләтергә мөмкин. Үз практикагызда тугры булыгыз; сез барлык гуруларның да Гурусына якынлашачаксыз."

"Мин күптән эзләгән бу йога ачкычын табу белән бик дулкынландым!" - дип уйлады Пратап уйчан гына. "Аның минем хис бәйләнешләремә йомшартучы йогынтысы мине югарырак сфераларга азат итәчәк. Бүгенге күренеш - Ходай Кришна. минем иң югары яхшылыкымны гына аңлата ала.

Без берәз тын гына аңлашып утырдык, аннары вокзалга таба әкрән генә атладык. Поездга утырганда эчәмдә шатлык иде, ләкин бу Джитендра өчен күз яшьләре көне иде. Пратап белән хушлашуымны ике юлдашым да тынып елап җибәрде. Юл Джитендраны тагын бер тапкыр кайгыга салды. Бу юлы үзе өчен түгел, ә үзенә каршы.

"Ничек сай минем ышаныгыз! Минем йөрәк бар булган таш! Беркайчан да эчәндә киләчәк булырга тиеш Мин шик Аллаһының яклау!"

Төн уртасы якынлашып килә иде. Ике "Золушка", бер тиенсез җибәрелеп, Анантаның йокы бүлмәсенә керделәр. Аның йөзә, вәгъдә иткәнчә, гажәпләнүдән кабинетка охшаган иде. Мин тын гына өстәлгә рупияләр сиптем.

"Хитендра, дәрәсән генә әйтәм!" Анантаның тавышы шаяртулы иде. "Бу егет чуалыш оештырмадымы?" Ләкин хикәя дәвам иткәч, абыем айныган, аннары җитди булып китте.

"Сорау һәм тәкъдим законы мин уйлаганнан да нечкәрәк дөньяларга үтәп керә," Ананта моңарчы сизелмәгән рухи дәрт белән сөйләде. "Мин сезнең дөнья гөмбәзләренә һәм тупас туплануларга битарафлыгыгызны беренче тапкыр аңлыйм."

11-8 *дикша* алуын таләп итте Крия *Йогага* . "Гуру" Мукунда бер көн эчәндә ике эзләнмәгән шәкертнең җаваплылыгын үз өстенә алырга тиеш иде.

Икенче көнне иртәнгә ашны, алдагы көн булмаганча, гармониядә ашадык. Мин Хитендрага елмайдым .

"Син булырга тиеш түгел булу алданган ...ның Таж. рөхсәт итегез безне күренеш ул алдыннан башлап җибәрү өчен Серампур."

Ананта белән хушлашып, дуслым белән мин тиздән Агра, Таж-Махалның данына ирештек. Кояшта балкып торган ак мәрмәр саф симметрия күренешен чагылдыра. Идеаль мохит - караңгы кипарис, ялтыравыклы газон һәм тыныч лагуна. Эчке өлөшө яримкыйммәтле ташлар белән бизәлгән кружевасыман уеп ясалган бизәкләр белән бизәлгән. Мәрмәрләрдән, коңгырт һәм шәмәхә төсләрдән, нефис чәчәк бәйләмнәре һәм төргәкләр чыгып тора. Гөмбәздән яктылык император Шаһ-Жаһан һәм аның патшалыгы һәм йөрөгә патшабикәсе Мөмтаз Махаллның сенотафларына төшө.

Житәр ...ның күренешле күренеш! Мин иде сагыну өчен минем гуру. Джитендра һәм Мин иде тиздән сәяхәт итү көньяк тарафыннан

поезд якка Бенгал

"Мукунда, мин гаиләмне берничә ай күрмәдем. Фикеремне үзгәрттем; бәлки соңрак Серампурдагы хужаң янына барырмын."

Дустым, аны, берәз гына тотрыксыз холыклы дип тасвирларга мөмкин, мине Калькуттада калдырып китте. Жирле поезд белән мин тиздән төньякта уника чакрым ераклыктагы Серампурга барып життем.

Бенареслар минем гуру белән очрашканнан соң егерме сигез көн үткәнән аңлагач, мин гажәпләнү хисе белән тулып киттем. "Син дүрт атнадан соң минем яныма киләчәксең!" Менә мин, йөрәгем дөп-дөп тибеп, аның ишегалдында, тыныч Рай Гхат урамында басып тора идем. Мин беренче тапкыр киләсе ун елның иң яхшы өлешен Һиндстанның *Джьянаватары* , "зирәклеке гәүдәләнеш" белән үткәргә тиешле зиратка кердем.

.....
11-1 : Карагыз бүлек 25 .

11-2 : ... дөньякүләм танылган мавзолей..

11-3 : А *дхоти* -тукыма бу төенле тирәсендә бил һәм каплаулар аяклар..

11-4 : Бриндабан, эчендә Муттра район ...ның Берләшкән Провинцияләре, бу Һинд Иерусалим. Монда Лорд Кришна күрсәтелгән аның даннары кешелек файдасына..

11-5 : Хари; бер сөйкемле исем тарафыннан кайсы Лорд Кришна бу

билгеле га аның диндарлар. 11-6: Һинд тәм-томнары..

11-7 : А мифологик асылташ белән көч га грант теләкләр.

11-8 : Рухи башлангыч; ...дан Санскрит тамыр *дикш* , га багышлау үзең.

БҮЛЕК: 12

Еллар Эчендә Минем Магистратура Эрмитаж

"Сез килдегез," Шри Юктесвар мине балконлы кунак бүлмәсе идәнендә юлбарыс тиресеннән каршы алды. Аның тавышы салкын, хәрәкәт хиссез иде.

"Әйе, кадерле Остаз, Мин иртәнге монда га иярү син." Тезләнеп, Мин кагылды аның аяклар.

"Ничек банка ул булырга? Син игътибарсыз калдыру минем теләкләр."

"Юк озынрак, Гуружи! Сезнең теләк булырга тиеш булу минем закон!"

"Шулай яхшырак! Хәзер мин сезнең тормышыгыз

өчен җаваплылыкны үз өстемә алам." "Мин

йөгемне теләп күчерәм, Хужам."

"Шулай итеп, минем беренче үтенечем - сезнең гаиләгез янына кайтуыгыз. Мин сезнең Калькуттадагы колледжга керергә телим. Белем алуыгызны дәвам итәргә кирәк."

"Ярар, әфәндем." Мин куркуымны яшердем. Еллар буге мине кызыклы китаплар эзәрлекләргәме? Беренче әти, хәзер Шри Юктешвар!

"Кайчан да булса син Көнбатышка барырсың. Әгәр сәер һинд укытучысының университет дипломы булса, аның халкы Һиндстанның борынгы зирәклегенә колак салыр."

"Син иң яхшысын беләсең, Гуруджи." Минем караңгылыгым юкка чыкты. Көнбатышка кагылышлы сүз миңа аптырашта калдырды; ләкин Остазны тыңлаучанлык белән канәгатьләндерү мөмкинлегем бик тиз арада барлыкка килде.

"Син ихтыяр булу якын эчендә Калькутта; килү монда кайчан да булса син табу вакыт."

"Мөмкин булса, һәр көнне, Хужам! Рәхмәт белән, мин тормышымның һәр детальсендә сезнең вәкаләтегезне кабул итәм - бер шарт белән."

"Әйе?"

"Бу син вәгъдәгә ачу Аллаһыга мин!"

Бер сәгатьлек сүз көрәше башланды. Остаз сүзен ялганлап булмый; ул җиңел генә бирелми. Анттагы мәгънәләр киң метафизик күренешләргә ача. Гуру, Аны барлыкка китерергә мәҗбүр итәр алдыннан, чыннан да, Барлыкка Китерүче белән якын мөнәсәбәтләрдә булырга тиеш! Мин Шри Юктешварның илаһи бердәмлеген сиздем һәм аның шәкерте буларак, үземнең файдамны күрергә тәвәккүлләдем.

"Сез бик таләпчән!" Шуннан соң Хужаның ризалыгы шәфкатьлелек белән

яңгырады: "Сезнең теләгегез минем теләгем булсын."

Гомерлек күлөгә йөрәгемнән күтәрелде; томанлы эзләнүләр, тегендә-монда, төмамланды. Мин чын гуруда мәңгелек сыену урыны таптым.

"Әйдә; мин сиңа җирне күрсәтәм." Оста юлбарыс келәменнән торды. Мин тирә-ягыма карадым; карашым гажәпләнү белән ясмин сибелгән стена рәсеменә төште.

"Лахири" Махасая!

"Әйе, минем илаһи гурум." Шри Юктесварның тавышы хөрмәт белән яңгырады. "Ул кеше һәм йог буларак, минем тикшеренүләрем кысаларында булган теләсә нинди укытучыдан да бөекрәк иде."

Мин таныш картина алдында тын гына баш иям. Сабыйлыгымны фатихалап, шушы сәгатькә кадәр адымнарымны житәкләгән тиндәшсез остазга жаным белән хөрмәт белдерәм.

Укытучым житәкчелегендә мин йорт һәм аның территориясә буйлап йөрдем. Зур, борынгы һәм яхшы төзелгән чиркәв зур баганалы ишегалды белән әйләндереп алынган иде. Тышкы стеналар мүк белән капланган иде; күгәрченнәр яссы соры түбә өстендә очып йөрделәр, ашрам бүлмәләрен тантаналы рәвештә уртаклаштылар. Арткы бакча джекфрут, манго һәм банан агачлары белән матур иде. Ике катлы бинаның өске бүлмәләренең балконнары ишегалдына өч яктан караган. Оста әйтүенчә, беренче каттагы киң зал, биек түшәм колоннадалар белән тотып тора, нигездә, ел саен үткәрелә торган *Дургапуджа бәйрәмнәре вакытында кулланылган* . **12-1** Тар баскыч Шри Юктесварның кунак бүлмәсенә алып бара иде, аның кечкенә балконы урамга караган иде. Ашрам гади җиһазландырылган иде; барысы да гади, чиста һәм уңайлы иде. Көнбатыш стилиндәге берничә урындык, эскәмия һәм өстәл күренеп тора иде.

Остаз мине төн кунарга чакырды. Ике яшь шәкерт яшелчә карриыннан торган кичке аш әзерләделәр, алар гермитаж белеме алдылар.

"Гуруҗи, зинһар, миңа тормышыңнан берәр нәрсә сөйлә." Мин аның юлбарыс тиресе янындагы салам келәмдә чүгәләп утыра идем. Дустанә йолдызлар, балкон артында, бик якын күренгәннәр кебек.

12-2 яшемдә туганмын ." Монда, Серампурда, әтием бай эшкуар иде. Ул миңа бу ата-бабамнан калган йортны, хәзер минем зиратымны калдырды. Рәсми белем алуым аз иде; миңа ул әкрән һәм өстән-өстән генә тоелды. Иртә яшьтә мин йорт хужасы вазифаларын үз өстемә алдым, һәм хәзер кияүгә чыккан бер кызым бар. Урта гомерем житәкчелек белән бәхетле үттә. Лахири Махасаядан. Хатыным үлгәннән соң, мин Свами Орденына кушылдым һәм яңа исем алдым Шри Юктесвар Гири. **12-3** Минем гади елъязмаларым шундый."

Остаз минем түземсез йөземә елмайды. Барлык биографик очерклар кебек үк, аның сүзләре эчке кешенең асылын ачмыйча, тышкы фактларны да бирде.

"Гуруҗи, Мин булыр иде кебек га ишетү кайбер хикәяләр ...ның синең балачак."

"Мин сиңа берничәсен сөйлим - һәрберсеннән әхлакый яктан файдалы!" Шри Юктесварның күзләре кисәтүдән балкыды. "Бервакыт әнием мине караңгы

бүлмәдәге жан турындагы куркыныч хикәя белән куркытырга тырышты. Мин бардым шунда ук шунда бардым һәм жанны күрмәгәнәм өчен күңеләм төшкәнән белдердем. Әниәм миңа башка куркыныч әкият сөйләмәде. Өхлак: Куркуның йөзәнә тике кара, һәм ул сине борчымас.

"Тагын бер иртә истәлегем - күршемнең ямьсез этен теләвем. Ул этне алу өчен мин өйдәгеләрне атналар буе чуалчыклыкта тоттым. Колакларым ишетмәде, алар миңа үзенчәлекләрәк тышкы кыяфәттәге хайваннар тәкъдим итәләр иде. Өхлакый яктан: Бәйләнеш сукурлык бирә; ул теләк объектына хыялый жәлеп итүчәнлек аурасы бирә."

"Өченче хикәя яшьләр акылының пластиклыгы турында. Мин әниемнең вакыт-вакыт: "Теләсә кем кулында эшкә урнашырга ризалашкан кеше - кол", - дип әйткәннен ишеттем. Бу тәэсир шулкадәр онытылмаслык булып китте ки, хәтта өйләнгәннән соң да мин барлык вазифалардан да баш тарттым. Гаиләмнең васыятен жиргә салып, чыгымнарны капладым. Әхлак: Яхшы һәм уңай киңәшләр сизгер кешеләргә өйрәтергә тиеш. балаларның колаклары. Аларның башлангыч идеяләре озак вакыт кискен уеп язылган.

Остаз тыныч тынлыкка чумды. Төн уртасы тирәсендә ул мине тар карават янына алып килде. Укытучымның түбәсе астында узган беренче төнне йокы тыныч һәм татлы иде.

Крия Йога башлангычын бирү өчен икенче көнне иртән сайлады . Бу техниканы мин Лахири Махасаяның ике шәкертәннән - әтиемнән һәм остазым Свами Кебалагандадан алган идем инде, ләкин Остаз алдында мин үзгәртү көчен тойдым. Аның кагылуында, минем жанымга зур яктылык сүнде, бергә балкып торган сансыз кояшларның данындай. Әйтеп бетергесез бәхет ташкыны, йөрәгемне иң тирән үзәгенә кадәр каплап алды, икенче көнне дә дәвам итте. Ул көнне төштән соң мин үземне мәхшәрханәдән чыгарга мәжбүр итә алмадым.

"Син утыз көннән кире кайтырсың." Мин Калькуттадагы өемә барып житкәч, Остазның фаразы чынга ашты. Туганнарымның берсе дә "очып очучы кош"ның кабат пәйда булуы турында мин курыккан кебек ачык сүзләр әйтмәде.

Мин кечкенә чердагыма мендем дә, тере булган кебек, назлы караш ташладым. "Син минем уйлануларымны, садханамның күз яшьләрен һәм давылларын күрдең . Хәзер мин илаһи остазымның портына барып життем."

"Улым, мин икебез өчен дә шатмын." Әти белән мин кич белән тыныч кына бергә утырдык. "Син таптың Сезнең гуругыз, могжизалы рәвештә мин үземнекең тапкан кебек. Лахири Махасаяның изге кулы безнең тормышыбызны саклый. Сезнең остазыгыз Гималай изгесе түгел, ә якында гына булган изге кеше икәннен исбатлады. Минем догаларым кабул ителде: сез Аллаһыны эзләгәндә мәңгегә юкка чыкмадыгыз. минем күз алдымнан."

Әтием шулай ук минем рәсми укуымның дәвам итүенә шат иде; ул тиешле чаралар күрде. Икенче көнне мине Калькуттадагы Шотландия чиркәү көллиятенә яздылар.

Бәхетле айлар тиз үтеп китте. Укучыларым, һичшиксез, минем колледж аудиторияләрендә сирәк күренүемне фаразладылар. Серампур эрмитажы бик каршы торып булмаслык жәлеп итүчән иде. Остаз минем һәр жирдә булуым белән бернинди дә аңлатма бирмичә ризалашты. Минне шатландырган хәл, ул белем бирү залларына сирәк мөрәжәгать итте. Мин беркайчан да студент булырга лаек түгел икәнлегем һәркемгә ачык булса да, вакыт-вакыт минималь

уңышлы билгеләргә ирешә алдым.

Ашрамдагы көндәлек тормыш тыныч, сирәк кенә төрлечә үтә иде. Минем гурум таң атканчы уянды. Ятып, яисә кайвакыт караватта утырып, ул *самадхи халәтенә керде* . **12-4** Остаз уянгач, бу гадилекне ачыклау үзе иде: гажәеп гырылдауларның кинәт туктавы. **12-5** Бер-ике көрсенү; бәлки, тән хәрәкәте. Аннары тавышсыз сулыш алу хәле: ул тирән йога шатлыгында иде.

Иртәнге аш эшләде түгел иярү; беренче килде бер озын йөрү тарафыннан Ганглар Алар иртә йөрешләр белән минем

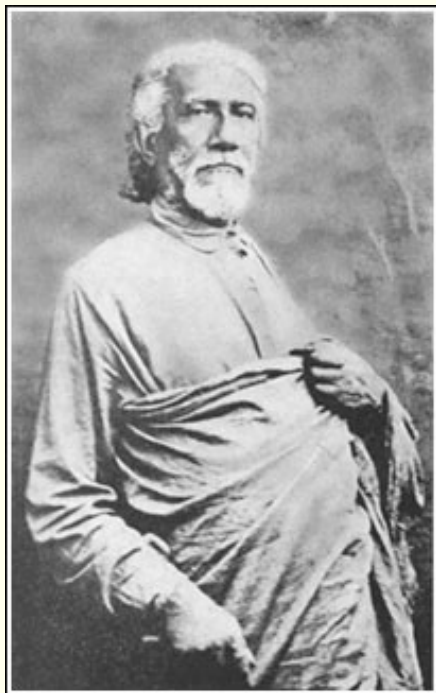
гуру - ничек чын һәм җанлы! Хәтернең җиңел яңаруында мин еш кына аның янында булам: иртә кояш елганы җылыта. Аның тавышы яңгырый, зирәклекнең чынбарлыгына бай.

Мунча; аннары төшке аш. Аны әзерләү, Остазның көндәлек күрсәтмәләре буенча, яшәшәкертләрнең игътибарлы эше иде. Минем гурум вегетариан иде. Ләкин монахлыкны кабул иткәнчә, ул йомырка һәм балык ашаган. Аның студентларына киңәшә - кешенең тәнненә туры килә торган теләсә нинди гади диетаны тоту.

Оста ашады кечкенә; еш кына дөгә, төсле белән куркума яки сок ...ның чөгәндәр яки шпинат һәм буйвол *майы яки эретелгән май* сибелгән . Башка көнне ул ясмык- *дхал* яки *чанна ашарга мөмкин* **12- 6** яшелчәләр белән карри. Десерт өчен, дөгә пудингы белән манго яки әфлисун, яки джекфрут согы.

Көндөз кунаклар пәйда була иде. Дөньядан тынычлыкка өзлексез агым коела иде. Остазда һәркем бертигез әдәп һәм мәрхәмәтлелек тапты. Үзен тән яки эго түгел, ә җан итеп аңлаган кешегә, кешелекнең калган өлеше гажәеп охшашлык хисе уята.

... гаделлек ...ның изгеләр бу тамырланган эчендә зирәклек. Мастерс бар качты *майя* ; аның чиратлашып Акыл һәм ахмаклык йөзләре йогынты ясаучы караш ташламый иде. Шри Юктешвар көчле яки уңышка ирешкән кешеләргә аерым игътибар бирмәде; башкаларны ярлылыгы яки укымаулары өчен дә кимсетмәде. Ул баланың дәрәс сүзләрен хөрмәт белән тыңлый иде һәм тәкәббер экспертны ачыктан-ачык санга сукмый иде.



МИНЕМ Оста, SRI Юктесвар

Сигез сәгать кичке аш вакыты иде, кайвакыт кунаклар озак тора иде. Минем гурум ялгыз ашарга сылтау итмәде; беркем дә аның ашрамын ач яки канәгатьсез калдырмады. Шри Юктесвар беркайчан да

көтелмэгән кунаклардан беркайчан да өметсезләнмэгән; аның тапкыр житәкчелегендә аз ризык ашарга туры килә иде. Шулай да ул экономияле иде; аның аз акчасы күпкә артык иде. "Капчыгыгызда уңайлы булыгыз", - дип еш әйтә иде ул. "Исраф итү сөзгә уңайсызлык китерәчәк". Остаз ижади рухның үзенчәлекләрен күрсәтте, ул ижади күңел ачуларда да, төзелеш һәм ремонт эшләрендә дә, башка практик мәсьәләләрдә дә.

Тын кичке сәгатьләр еш кына минем гуруымның бер чыгышын, вакытка каршы хәзинәләренә, китерә иде. Аның һәр сүзе зирәклеке белән үлчәнгән һәм уеп ясалган иде. Аның үзен югары дәрәжәдә ышанычлы хис итүе аның фикер йөртү ысулын билгели иде: ул иде уникаль. Ул сөйләште ничек юк башка эчендә минем тәҗрибә һәрвакыт сөйләште. Аның Ул аларга тышкы кыяфәт бирүдән алда, фикерләре нечкә тигезлектә үлчәнде. Хакыйкәт асылы, хәтта физиологик аспект белән дә, аннан җанның хуш исле агышы кебек чыкты. Мин һәрвакыт тере күренеш алдында булуымны аңладым. Аллаһының. Аның илаһилығының авырлыгы автоматик рәвештә минем башымны иде.

Әгәр соң килгән кунаклар Шри Юктесварның Чиксезлектә бирелгән сизсәләре, ул тиз арада алар белән әңгәмә корә. Ул позаны тотә да, эчкә читлегән күрсәтә дә алмый иде. Һәрвакыт Ходай белән бербөтен булганлыктан, аңа аралашу өчен аерым вакыт кирәк түгел иде. Үз-үзен аңлаган остаз инде медитация баскычын калдырган. "Җимеш күренгәч, чәчәк коела". Ләкин изгеләр еш кына шәкертләренә дәртләндерү өчен рухи формаларга ябышалар.

Төн уртасы якынлашканда, минем остазым балачакның табигыйлыгыннан йоклап китәргә мөмкин иде. Ятак-урын турында бернинди шау-шу да юк иде. Ул еш кына, хәтта мөндәрсез дә, тар дауенпортта ятә иде. аның гадәти юлбарыс тиресеннән ясалган утыргычы өчен фон иде.

Төн бугә фәлсәфи фикер алышу сирәк түгел иде; теләсә кайсы шәкерт аны кызыксыну көчә белән атый ала иде. Ул вакытта мин бернинди арыганлык та, йокы да теләмәү дә тоймадым; Остазның тере сүзләре дә җитәрлек иде. "Әйе, таң атты! Әйдәгез, Ганг елгасы буйлап йөрик." Шулай итеп, минем төнгә тәрбия чорларымның күбесе тәмамланды.

Шри Юктесвар белән үткәргән беренчә айларым файдалы дәрәс белән тәмамланды - "Чирәнне ничек җиңәргә". Әйдә гаиләбез төнлә һәрвакыт саклагыч пәрделәр куллана иде. Моңы белгәч, мин бик борчылдым. Серампур эрмитажында бу акыллы йола бозылу вакытында үтәлдә. Шулай да бөҗәкләр тулысынча яши иде; мине башымнан аякка кадәр тешләделәр. Укытучым миңа кызганды.

"Үзеңә бер пәрдә сатып ал, миңа да бер пәрдә." Ул көлеп өстәде: "Әгәр син үзең өчен бер генә пәрдә сатып алсаң, барлык чебеннәр дә миңа тупланачак!"

Мин моңа бик шат идем. Серампурда үткәргән һәр кичне остазым миннән йоклау алдыннан пәрдәләрне урнаштырырга сорый иде.

Бер кичне чебеннәр аеруча көчле иде. Ләкин Остаз гадәти күрсәтмәләрен бирмәде. Мин бөжәкләрнең көтеп торган гөжләвен дулкынланып тыңладым. Караватка ятып, мин аларның гомуми юнәлешендә гафу доғасы укыдым. Ярты сәгәттән соң мин остазымның игътибарын жәлеп итәр өчен мактанчык йөткердем. Чебеннәр канкойгыч йолаларны бәйрәм иткәндә тешләүләрдән һәм бигрәк тә жырлаудан акылым китәр дип уйладым.

Остаз жавап бирмөдө; мин аңа сак кына якынлаштым. Ул суламый иде. Бу минем аны йога трансында беренче тапкыр күрүм иде; бу мине куркуга салды.

"Аның йөрөгө өзелгөндөр!" Мин аның борыны астына көзгө куйдым; сулыш пары күрөмдө. Икеләтә ышанычлы булу өчөн, берничә минутка аның авызын һәм борынын бармакларым белән яптым. Аның тәне салкын һәм хәрәкәтсез иде. Мин аптырап, ярдәм чакырыр өчөн ишеккә борылдым.

"Димәк! Яңа гына башлап килүче эксперименталист! Минем мескен борыным!" Останың тавышы көлүдән калтырый иде. "Нигә йокларга ятмыйсың? Бөтен дөнья синең өчөн үзгәрәчәкме? Үзеңне үзгәрт: чиркей аңыннан котыл."

Мин тыйнак кына караватыма кайттым. Бер генә бөжәк тә якын килмөдө. Мин аңладым, гуруым элегрәк пәрделәргә мине сөендерер өчөн генә ризалашкан иде; ул чебеннәрдән курыкмый иде. Аның йога көче шулкадәр иде ки, ул я аларның тешләмәвен тели, яисә эчке көчсезлегенә кача ала иде.

"Ул миңа бер күрсәтмә бирә иде", - дип уйладым мин. "Менә мин ирешергә тырышырга тиешле йога халәте." Йоги, бу жирдә беркайчан да булмаган күпсанлы игътибарны читкә юнәлтүче факторларга карамастан, супераңга күчә һәм анда дәвам итә алырга тиеш. Бөжәкләр гөжләвендәме яки көн яктылыгының киң таралган яктылыгындамы, хисләрнең шаһитлеге тыелырга тиеш. Тавыш һәм күрү чыннан да шунда килә, ләкин куылган Жәдәннән дә гаделрәк дөньяларга. 12-7

... гыйбрәтле чебеннәр хезмәт күрсәтелде өчөн башка иртә дәрәс да ашрам. Ул иде йомшак караңгы сәгать. Минем гурум борынгы текстларны тиңдәшсез рәвештә аңлата иде. Аның аяклары астында мин тулысынча тынычлыкта идем. Тупас чиркей идилга керде һәм минем игътибарымны жәлеп итү өчөн көч сынашты. Ул агулы чүп казып алганда Ботыма тире астына энә кадау белән, мин автоматик рәвештә үч алу кулын күтәрдем. Якынлашып килүче жәзадан котыл! Патанджалиның йога афоризмнарының берсе искә төште... *ахимса* (зыянсызлык) нигезендә .

"Ни өчөн эшне

тәмамламадыгыз?" "Хужам! Сез

кеше үтерүне яклайсызмы?"

"Юк; ләкин үлем сугуы синең башыңа инде

бөрөлгөн иде." "Аңламыйм."

"Патанджалиның мәгънәсе үтерү *теләген бетерү иде* ." Шри Юктесвар минем акыл процессларымны ачык китап дип тапкан иде. "Бу дөнья чын мәгънәсендә *ахимса практикасы өчен уңайсыз итеп урнаштырылган. Кеше зарарлы жан ияләрен юк итәргә мәжбүр булырга мөмкин. Ул ачу яки дошманлык хис итәргә мәжбүр түгел. Барлык тереклек формалары да майя һавасына тигез хокуклы* . Яратылу серен ачкан изге кеше аның сансыз аптырашта калдыручы чагылышлары белән гармониядә булачак. Жимерүгә омтылышны тыючы барлык кешеләр дә шул аңлауга якынлаша ала."

"Гуруҗи, тиеш бер тәкъдим үзе бер корбан китерү караганда караганда үтерү бер кыргый жанвар?"

"Юк; кеше тәне кадерле. Аның үзенчөлекле ми һәм арка мие үзәкләре аркасында иң югары эволюцион кыйммәте бар. Алар алдынгы гыйбадәт кылучыга илаһилыкның иң югары якларын тулысынча аңларга һәм белдерергә мөмкинлек бирә. Бернинди түбән форма да мондый җиһазландырылмаган. Әгәр дә кеше хайванны яки теләсә нинди тере җан иясен үтерергә мәҗбүр ителсә, кечкенә гөнаһ бурычына дучар була дигән сүз дәрәс. Ләкин Ведалар *кеше* тәнән сәбәпсез югалту карма канунына каршы җитди бозу дип өйрәтә."

Мин көрсенеп куйды эчендә җиңеллек; Изге Язмаларга нигезләнгән ныгыту ...ның берәүнең табигый инстинктлар бу түгел һәрвакыт якынлашып килүче

Шулай булды ки, мин Остазны беркайчан да леопард яки юлбарыс белән якыннан күрмәдем. Ләкин бервакыт аңа үлемечле кобра каршы чыкты, ләкин ул минем гуруымның мәхәббәте белән җиңелде. Бу төрле еланнар Һиндстанда бик куркыныч, анда ул ел саен биш меңнән артык кешенең үлеменә китерә. Куркыныч очрашу Пурида булды, анда Шри Юктешварның икенче зираты бар иде, ул якында матур итеп урнашкан иде. култык ...ның Бенгал Прафулла, бер яшь шәкерт ...ның соңрак еллар, иде белән Оста өстендә бу очрак.

"Без ашрам янында тышта утыра идек", - диде миңа Прафулла. "Якында кобра күренде, ул дүрт фут озынлыктагы куркыныч иде. Аның капюшоны безгә таба йөгәргәндә ачу белән сузылды. Минем гурум бала кебек сәламләп көлдә.

Остазның ритмик кул чабуын күреп, мин аптырап калдым. **12-8** Ул куркыныч кунакны кунак итә иде! Мин тыныч кына калдым, эчемнән нинди ялкынлы догалар укый алуымны уйладым. Минем гурума бик якын булган елан хәзер хәрәкәтсез иде, аның назлавыннан магнит кебек тәэсирләнде. Куркыныч капюшон әкрәнләп кысылды; елан Остазның аяклары арасына шуышып кереп, куаклар арасына кереп югалды .

"Ни өчен минем гурум кулларын хәрәкәтләндерә, һәм ни өчен кобра аларга сукмый, моны ул вакытта аңлатып булмый иде", - дип йомгаклады Прафулла.

"Шуннан соң мин илаһи остазымның бернинди тере җан иясеннән дә зыян күрүдән курыкмавын аңладым."

Ашрамда беренче айларымда, бер көнне төштән соң, Шри Юктешварның күзләре миңа текәлгән иде .

"Син бар да нечкә, Мукунда."

Аның сүзләре бик сизгер ноктага кагылды. Минем батып калган күзләрем һәм арыган кыяфәтем бик ерак иде. Калькуттадагы бүлмәмдә рәттән торган тониклар моны раслады. Бернәрсә дә файда бирмәде; хроник диспепсия мине балачактан бирле эзәрлекләде. Өметсезлек вакыт-вакыт иң югары ноктасына җитте, мин Мондый сәламәт гәүдә белән бу тормышны дәвам итүнең әһәмияте бармы икән дип үземнән сорадым.

"Даруларның чикләүләре бар; ижади яшәү көченең чикләүләре юк. Моңа ышаныгыз: сез сәламәт һәм көчле булачаксыз ."

Шри Юктесварның сүзләре башка бер генә дөвалаучы да - мин күп тапкырлар сынап караган идем! - миндә шәхси кулланылышка ия хакыйкәткә ышаныч уятты.

Көннән-көн, менә! Мин балавыз белән эпипляция ясадым. Остазның яшерен фатихасыннан соң ике атна үткәч, мин элек югалган көч бирүче авырлыкны жыйдым. Минем даими ашказаны авыруларым юкка чыкты

гомерлек мәңгелек. Соңрак мин гуруымның куркыныч авырулардан - туберкулез, шикәр диабеты, эпилепсия яки параличтан интегүчеләрне шунда ук илаһи рәвештә савыктыруын күрдем. Аның дөвалавы өчен мин кинәт кенә мәеттән котылганга караганда, беркем дә аның өчен рәхмәтләрәк була алмас иде .

«Еллар элек мин дә авырлык жыярга бик теләгән идем», – диде миңа Шри Юктесвар. «Каты авырудан соң савыгу вакытында мин Бенарестагы Лахири Махасаяга бардым.

"Әфәндем, Мин бар булган бик авыру һәм югалган күп фунт.

"Мин күр, Юктесвар, **12-9** син ясалган үзең авыру, һәм хәзер син уйлау син бар нечкә.

"Бу җавап мин көткәннән бик нык аерылып торды; ләкин минем гурум

дәртләнדרеп өстәде: "Кара әле; иртәгә синең хәлең яхшырак булыр дип ышанам."

Аның сүзләрен минем кабул итүче акылыма яшерен дөвалау ишарәсе итеп кабул итеп, икенче көнне иртән көч килүе мине гажәпләндерде. Мин хужамны эзләп таптым һәм шатланып: "Әфәндем, бүген мин үземне күпкә яхшырак хис итәм", - дип кычкырдым.

"Чыннан да!" Бүген син көчәйтү үзең.

"Юк, хужам!" - дип каршы төштем мин. "Миңа сез булыштыгыз; атналар эчендә беренче тапкыр көчем бетте."

"Әйе! Синең авыруың бик җитди. Синең тәнең әле хәлсез; иртәгә ничек булачагын кем әйтә ала ?"

"Көчсезлегемнең кире кайтуы турындагы уй мине салкын куркудан тетрәндерде. Икенче көнне иртән мин үземне Лахири Махасаяның өенә сөйрәп бара алмадым."

"Әфәндем, Мин иртәнгә авыру тагын."

"Минем гуруның караш иде сораулы. "Шулай итеп!" Бер тапкыр күбрәк син авырулану үзең.

"Гурудева, мин хәзер аңлайм, син көннән-көн мине мыскыл итәсең." Минем түземлегем бетте. "Ни өчен син минем дәрәс хәбәрләремә ышанмавыңны аңламыйм."

"Чыннан да, синең уйларың сине көчсез һәм көчле хис иттергән." Хужам миңа назлы караш ташлады. "Сәламәтлегенңең көткәннәреңә туры килүен күрдең. Фикер - көч, хәтта электр яки гравитация кебек үк. Кеше акылы - Аллаһының кодрәтле аңының очкыны. Мин сиңа көчле акылыңнык ышанган һәрнәрсәнең шунда ук тормышка ашачагын күрсәтә алыр идем."

"Белү ул Лахири Махасая беркайчан да сөйләште буш кына, Мин мөрәжәгать итте аны белән шәп соклану һәм рәхмәт:

'Хужам, әгәр Мин уйлау Мин иртәнге яхшы һәм бар кире кайтарылды минем элеккеге авырлык, булырга тиеш ул буламы?

"Бу бу шулай итеп, жөп да бу мизгел. Минем гуру сөйләште житди рәвештә, аның караш тупланып өстендә минем күзләр.

"Менә! Мин көчтән генә түгел, ә авырлыктан да артуны сиздем. Лахири Махасая тынлыкка чумды. Берничә сәгать аның аяклары янында торганнан соң, мин әниемнең өенә кайттым, анда Бенареска барган вакытымда шунда калдым.

"Улым! Нәрсә булды? Синең эчең шешәме?" Әнием үз күзләренә ышана алмады. Хәзер минем гәүдәм авыруыма кадәрге кебек нык иде.

"Мин үлчәү үткәрдем һәм бер көн эчендә илле фунт авырлыкка ияләнгәнемне аңладым; алар мәңгегә минем белән калдылар. Минем ябык гәүдәле булуымны күргән дусларым һәм танышларым гажәпләнүдән шаккаттылар. Аларның кайберләре бу мөжиза нәтижәсендә тормыш рәвешләрен үзгәрттеләр һәм Лахири Махасаяның шәкертләре булдылар."

"Минем гурум, Аллаһта уяу, бу дөнъяның Яратучының объективлаштырылган төшеннән башка бернәрсә дә түгел икәннән белә иде. Ул Илаһи Хыял Иясе белән бердәмлеген тулысынча аңлаганга күрә, Лахири Махасая космик күренештә теләгән теләсә нинди үзгәрешне материализацияли яки материализациясез итә ала иде. **12-10**

"Барлык яратылыш та закон белән идарә ителә", - дип йомгаклады Шри Юктесвар. "Тышкы галәмдә барлыкка килгән, галимнәр тарафыннан ачыла торган законнар табигый законнар дип атала. Ләкин аң өлкәләрендә йоганың эчке фәне аша гына белергә мөмкин булган нечкә законнар хөкем сөрә. Яшерен рухи яссылыкларның да үзләренә табигый һәм законлы эш принциплары бар. Материянең чын табигатен физик галим түгел, ә тулысынча үз-үзен аңлаган оста аңлый. Шулай итеп. Мәсих хезмәтченең колагын бер шәкерт кискәннән соң кире кайтара алды." **12-11**

Шри Юктесвар изге язмаларның тиндәшсез тәржемәчесе иде. Иң бәхетле хатирәләремнең күбесе аның чыгышларында тупланган. Ләкин аның асылташлы уйлары гафләр яки акылсызлык көленә әйләнмәгән. Тәнемнең бер тынгысыз хәрәкәте яки берәз гына игътибарсызлык Остазның сөйләмен кинәт туктатырга житте.

— Син монда юк, — дип, Остаз бер көнне төштән соң сүзен бүлдерде. Гадәттәгечә, ул минем игътибарымны гажәеп тизлек белән күзәтеп торды.

"Туружи!" Минем тавышым протест иде. "Мин кузгалмадым; күз кабакларым да хәрәкәтләнмәде; мин синең һәр сүзне кабатлый алам!"

"Шулай да, син минем белән тулысынча килешмәдең. Сезнең каршылыгыгыз мине, сезнең акылыгызда өч учреждение булдырганыгызны әйтергә мәжбүр итә. Берсе - тигезлектәге силван чигенү урыны, икенчесе - калкулык башындагы, өченчесе - океан буендагы."

Бу томанлы рәвештә формалаштырылган уйлар, чыннан да, диярлек аңсыз рәвештә барлыкка килгән иде. Мин аңа гафу үтенеп карадым.

"Нәрсә банка Мин эшләү белән шундый бер оста, кем үтеп керә минем очраклы уйланулар?"



Лос-Анджелестагы Маунт Вашингтон Эстейтсның төп бинасы, 1925 елда "Үз-үзеңне тану" стипендиясенең Америка штаб-фатиры буларак оештырылган.



Үз-үзеңне аңлау Чиркәү ...ның Барысы да Диннәр, Голливуд, Калифорния.

"Син миңа бу хокукны бирдең. Мин аңлаткан нечкә хакыйкәтләрне синең тулы игътибарың булмаса, аңлап булмый. Кирәк булмаса, мин башкаларның акылына кереп китмим. Кеше үз уйлары арасында яшерен йөрү өчен табигый өстенлеккә ия. Чакырылмаган Ходай анда керми; мин дә кереп китмим."

"Син бар һәрвакыт рәхим итегез, Хужа!"

"Сезнең архитектура хыяллар ихтыяр реализацияләнгән соңрак. Хәзер бу вакыт өчен өйрәнгез!"

Шулай итеп, минем гурум үзенең гади ысулы белән тормышымда өч зур

вакыйга булачагын ачып бирде. Яшьтән үк мин өч бинаның серле күренешләрен күрдем, һәрберсе төрле мохиттә урнашкан иде. Шри Юктесвар күрсәткәнчә, бу күренешләр соңгы формага килде. Башта мин Ранчи тигезлегендә малайлар йога мәктәбен, аннары Лос-Анджелестагы Америка штаб-фатирымны нигезләдем.

Анжелес тау башлары, ниһаять бер эрмитаж эчендә көньяк Калифорния тарафыннан киң Тын океан

Остаз беркайчан да тәкәбберләнен: "Мин фәлән-фәлән вакыйга булачагын фаразлыйм!" - дип әйтмәгән. Ул моны өстен күрер иде. киңәш: "Туктамагыз син уйлау ул май буламы?" Ләкин аның гади сөйләм яшеренгән ватик көч Анда аның берәз яшерелгән сүزلәре беркайчан да ялган булып чыкмады.

Шри Юктешвар тыйнак һәм чынбарлыкта чынбарлыкта булган кеше иде. Аның янында бернинди дә томанлы яки акылсыз күзаллаучы юк иде. Аяклары жирдә нык, башы күк оҗмахында иде.

Гамәли кешеләр аның соклануын уяттылар. "Изгелек - акылсызлык түгел! Илаһи сиземләүләр көчсезләндерми!" - дияр иде ул. "Фазиллекнең актив чагылышы иң үткен акылны тудыра."

Остазның тормышында мин рухи реализм белән билгесезлек арасындагы аерманы тулысынча ачтым ялган рәвештә тиндәш дип саналган мистицизм. Минем гуру суперфизик дөньялар турында сөйләшкәргә теләмәде. Аның бердәнбер "гажәп" аурасы иде - камил гадилек. Сөйләшкәндә ул гажәпләндергеч сылтамалардан кача иде; гамәлдә ул иркен фикер йөртә иде. Башкалар мөмкинчәләр турында сөйләделәр, ләкин бернәрсә дә күрсәтә алмады; Шри Юктешвар нечкә законнар турында сирәк искә алды, ләкин аларны яшерен рәвештә теләгәнчә эшләтте.

"Аңлаган кеше эчке хуплау алганчы бернинди мөмкинчә да күрсәтми", - дип аңлатты Остаз. "Аллаһ Үзенең иҗатының серләренең шаяртып ачылуын теләми. **12-12** Шулай ук, дөньядагы һәр кешенең үз ихтыяр ирегәнә хокукы бар. Изге кеше бу бәйсезлеккә кул салмаячак.

Шри Юктешварга гадәтләнгән тынлык аның Чиксезлекне тирән кабул итүеннән килеп чыккан. Үз-үзеңне аңламыйча укытучылар көнен биләп алган чиксез "ачышлар" өчен вакыт калмаган. "Сайран кешеләрдә кечкенә уйлар балыгы күп шау-шу тудыра. Океан акылында илһам китлары бик аз гына шау-шу тудыра." Һинд изге язмаларыннан алынган бу күзәтү юморсыз түгел.

Минем гуруымның гажәп кыяфәте аркасында, аның замандашларының берничәсе генә аны супермен дип таный иде. "Ул үзенең зирәклеге яшерә алмаган ахмак" дигән популяр мәкальне беркайчан да Шри Юктешварга карата кулланып булмый иде. Башкалар кебек үк үлемле булып туса да, Остаз вакыт һәм киңлек Хакиме белән бертигезлеккә иреште. Аның тормышында мин илаһи бердәмлекне күрдем. Ул кешенең Илаһи белән кушылуына каршы бернинди дә җиңелмәслек киртә тапмады. Мин аңладым, кешенең рухи мажарасызлыгыннан башка мондый киртә юк.

Мин һәрвакыт Шри Юктешварның изге аякларына кагылу мине

дулкынландыра. Йогилар шәкертнең остаз белән хөрмәтле бәйләнеш аша рухи яктан җәлеп ителүен өйрәтәләр; нечкә агым барлыкка килә. Фидакарьнең миендәге теләмәгән гадәт механизмнары еш кына кыздырыла; аның дөньяви омтылышларының агымы файдалы рәвештә бозыла. Берникадәр вакытка ул майяның яшерен пәрделәрен табарга мөмкин . күтәрәм һәм бәхетнең чынбарлыгына күз салам. Һәрвакыт бөтен тәнем азатлык нуры белән җавап бирә иде Мин һинд остазы кебек остазым алдында тезләндем.

"Хәтта кайчан Лахири Махасая иде тын," Оста әйтелгән мин, "яки кайчан ул сөйләште өстендә башка караганда

катгый дини темаларга кагылса да, мин аның миңа әйтеп бетергесез белем биргәнен ачыкладым.

Шри Юктешвар миңа да шулай ук тәәсир итте. Әгәр мин зиратка борчылган яки битараф хәлдә керсәм акылымнан чыгып, карашым сизелмәслек дәрәжәдә үзгәрде. Гуруымны күрү белән генә дөвалаучы тынычлык урнашты. Аның белән һәр көн шатлык, тынычлык һәм зирәклектә яңа тәҗрибә иде. Мин аны беркайчан да тапмадым комсызлык, хисләр, ачу яки башка кешегә бәйләлек белән алданган яки исертелгән.

Майя караңгылыгы тын гына якынлаша. Әйдәгез, өйгә кайтыйк." Караңгы төшкәч, бу сүзләр белән Остаз шәкертләренә *крिया йогасына* мохтажлыklarын даими искәртеп торды. Яңа укучы вакыт-вакыт үзенә йога белән шөгыйльләнергә лаеклылыгы турында шик белдерде.

"Үткәнне оныт," - дип юатыр иде аны Шри Юктешвар. "Барлык кешеләрнең дә юкка чыккан тормышы күп оятлар белән караңгы. Кеше тәртибе Илаһи көчкә нигезләнгәнче, һәрвакыт ышанычсыз. Әгәр син хәзер рухи тырышлык куйсаң, киләчәктә барысы да яхшырачак."

Останың һәрвакыт **12-13 яшьлек яшь** балалары булган аның зиратында. Аларның рухи һәм интеллектуаль тәрбиясе аның гомерлек кызыксынуы иде: хәтта вафатыннан күп тә үтмәс борын, ул ике алты яшьлек малайны һәм уналты яшьлек бер үсмерне укуырга кабул итте. Ул аларның акылын һәм тормышын "шәкерт" сүзенә этимологик тамырлары булган җентекле тәртип белән юнәлтте. Ашрамда яшәүчеләр үз остазларын яраттылар һәм хөрмәт иттеләр; аның җиңелчә кул чабуы аларны үз янына җәлеп итәр өчен җитте. Аның кәефе яхшы булганда тын һәм читтә калган, беркем дә сөйләшәргә батырчылык итмәде; аның көлүе шатлыклы яңгырагач, балалар аңа карадылар аны үзләренеке итеп санадылар.

Остаз башкалардан аңа шәхси хезмәт күрсәтүләрен сирәк сорый иде, шулай ук, әгәр дә ул чын күңелдән теләк белдермәсә, шәкертнен ярдәм кабул итми иде. Әгәр дә шәкертләре бу хөрмәтле бурычны күрмәсәләр, минем гурум тыныч кына киёмнәрен юа иде. Шри Юктешвар традицион охрә төсәндәге свами халаты кигән иде; аның йоги йоласы буенча бәйләүсез аяк киёмнәре юлбарыс яки болан тиресеннен иде.

Остаз англиз, француз, һинди һәм бенгал телләрендә иркен сөйләшә иде; аның санскрит теле гадел иде. Ул яшь шәкертләренә англиз һәм санскрит телләрен өйрәнү өчен оста итеп уйлап тапкан кыска юллар белән сабыр гына өйрәтә иде.

Оста иде сак ...ның аның тән, шул ук вакытта тотып калу кайгыртучан кушымта ... Чиксез, Ул, физик һәм психик сәламәтлек аша дәрәс чагылыш таба, дип билгеләп үтте. Ул теләсә нинди чиктән тыш хәлләрне исәпкә алмады.

Бер шәкерт бервакыт озын ураза тотты. Минем гурум көлеп кенә куйды: "Ни өчен эткә сөяк ташламаска ?"

Шри Юктесварның сәламәтлеге бик яхшы иде; мин аны беркайчан да авыру күргәнем юк. **12-14** Ул студентларга, әгәр киңәш ителсә, табибларга мөрәжәгать итәргә рөхсәт итте. Аның максаты дөньяви гореф-гадәтләргә хөрмәт күрсәтү иде: "Табиблар үзләренең дөвалау эшләрен матдәгә кагылышлы Аллаһы кануннары аша дәвам итәргә тиеш". Ләкин ул психик терапиянең өстенлеген мактады һәм еш кына: "Зирәклең - иң зур чистартучы", - дип кабатлады.

"Тән - хыянәтчел дус. Аңа үз хакын бир; башка кирәк түгел", - диде ул. "Авырту һәм ләззәт вакытлыча; барлык икелелекләренә тыныч кына кичер, шул ук вакытта аларның йогынтысыннан котылырга тырыш."

Хыял - авыру да, дөвалану да керә торган ишек. Авыруның чынбарлыгына хәтта авырганда да ышанмагыз; танымаган кунак качар!

Остаз үз шәкертләре арасында күп кенә табибларны санаган. "Физик законнарны ачкан кешеләр жан фәнен җиңел генә өйрәнә ала", - диде ул аларга. "Тән структурасы артында нечкә рухи механизм яшеренгән". **12-15**

Шри Юктесвар үз укучыларына Көнбатыш һәм Көнчыгыш сыйфатларының тере бәйләнеше булырга киңәш иткән. Тышкы гадәتلәре буенча үзе көнбатыш кешесе булса да, эчке яктан ул рухи Көнчыгыш кешесе булган. Ул Көнбатышның прогрессив, тапкыр һәм гигиеналы гадәтләрен, шулай ук Көнчыгышка гасырлык аура бирүче дини идеалларны мактаган.

Тәртип миңа таныш түгел иде: өйдә эти катгый, Ананта еш кына катгый иде. Ләкин Шри Юктесварның тәрбиясен катгый дип атап булмый. Камиллеккә омтылучы минем гуруым, вакытлыча мәсьәләләрдә дә, тәртипнең нечкә нечкәлекләрендә дә, шәкертләренә карата артык тәнкыйтьчел иде.

"Ихлассыз яхшы әдәп - матур үлгән ханым кебек", - дип билгеләп үтте ул уңайлы очракта. "Әдәпсез туры сүзлелек хирург пычагы кебек, нәтиҗәле, ләкин күңелсез. Әдәплелек белән намуслылык файдалы һәм сокландыргыч."

Остаз, күрәсең, минем рухи үсешемнән канәгать иде, чөнки ул бу турыда сирәк сөйли иде; башка мәсьәләләрдә шелтә колагыма ят түгел иде. Минем төп хаталарым - игътибарсызлык, вакыт-вакыт моңсу кәефкә бирелү, кайбер этикет кагыйдәләрен үтәмәү һәм кайвакыт методик булмаган ысуллар иде.

"Этиң Бхагабати эшчәнлегенә ничек яхшы оештырылганына һәм һәрьяклап тигезләнгәнә игътибар ит", - дип ассызыклады минем гурум. Лахири Махасаяның ике шәкертә, мин Серампурга сәяхәтләремне башлаганнан соң күп тә үтми, очраштылар. Эти һәм Шри Юктесвар бер-берсенә кыйммәтен сокланып бәяләделәр. Икесе дә гасырларга каршы тормый торган рухи граниттан эчке тормыш корганнар.

Элеккеге тормышымдагы вакытлыча укытучылардан мин берничә хаталы дәрәс алган идем. Миңа әйтүләренчә, бер *кеше* дөнья бурычлары турында артык борчылырга тиеш түгел; мин үз бурычларымны санга сукмаган яки ваемсыз башкарганда, мине шелтәләмәгәннәр. Кеше табигате мондый күрсәтмәләргә бик җиңел үзләштерә. Ләкин Остазның аяусыз таягы астында мин тиздән җавапсызлыкның рәхәт хыялларыннан котылдым.

«Бу дөнья өчен артык яхшы булганнар башкаларны бизиләр», - дип билгеләп үтте Шри Юктесвар. «Сез жирнең иркен һавасын сулаган вакытта, сез рәхмәтле хезмәт күрсәтергә тиеш. Сулышсыз халәтне тулысынча үзләштергән кеше генә

12-16 галәми императивлардан азат ителә. Соңгы камиллеккә ирешкәч, мин сиңа хәбәр итәрмен.

Минем остазым беркайчан да, хәтта мәхәббәт белән дә, ришвәт ала алмый иде. Ул, минем кебек, үз теләге белән аның шәкерте булырга тәкъдим иткән беркемгә дә йомшаклык күрсәтмәде. Остаз белән мин аның шәкертләре белән уратып алынганмы, ят кешеләр беләнме, яисә ялгыз калганмы, ул һәрвакыт ачык һәм кискен сөйләшә иде. Вак-төяк сүзләр әйтми иде. аның шелтәсеннән үтеп китте, өстән-өстән генә яки тотрыксызлыкка юл куюы аны шелтәләде. Бу тигезләү авыр иде

түздем, ләкин мин Шри Юктесварга минем һәрбер психологик кыенлыгымны бетерергә рөхсәт итәргә карар кылдым. Ул бу зур үзгәреш өстендә эшләгәндә, мин аның тәртип чүкече авырлыгы астында күп тапкырлар селкендем.

"Әгәр сүзләрем сиңа ошамаса, син теләсә кайсы вакытта китәргә хокуклысың", - дип ышандырды миңа Остаз. "Мин синнән бары тик сиңең яхшыруың гына телимен. Үзеңә файда сизсәң генә кал."

Ул миңа биргән һәрбер түбәнсетү сугуы өчен, метафорик казналыгымдагы һәр теше өчен мин бернинди дә жиңеллек белән рәхмәтлемен. Кеше эгоизмының каты үзәген тупас рәвештә генә чыгарып булмый. Аның китүе белән, Илаһи, ниһаять, киртәсез канал таба. Бушка гына ул эгоизмның чакмак йөрәкләре аша үтеп керергә тырыша.

Шри Юктесварның зирәклегә шулкадәр тирән иде ки, ул, сүзләргә игътибар итмичә, еш кына кешенең әйтелмәгән күзәтүләренә җавап бирә иде. "Кеше ишеткәнне күз алдына китерә һәм сөйләүченең чынлыкта күздә тотканы бер-берсеннән аерылып торырга мөмкин", - диде ул. "Кешеләрнең сүз буталчыклыгы артындагы уйларны тоярга тырышыгыз."

Ләкин илаһи аңлау дөнья колаклары өчен авыр; Остаз өстән-өстән генә укучылар арасында популяр булмаган. Акыллы, һәрвакыт аз санлы кешеләр аны тирән хөрмәт иткәннәр. Әгәр аның сүзләре шулкадәр ихлас һәм каты булмаса, Шри Юктесвар Һиндстанда иң популяр гуру булып иде дип әйтергә батырчылык итәм.

«Минем күнегүләремә килүчеләргә карата каты мөнәсәбәттәмен», - дип таныды ул миңа. «Бу минем ысулым; сайла яки кит.» ул Мин ихтыяр беркайчан да компромисс. Ләкин син ихтыяр булу күп мәрхәмәтләрәк га сиңең шәкертләр; ул бу сиңең Мин бары тик катылык утларында гына чистартырга тырышам, уртача түземлелектән артып китә. Йомшак караш ...ның мәхәббәт бу шулай ук үзгәртү. ... сыгылмас һәм юл куючан методлар бар акыллылык белән кулланылса, бер үк дәрәжәдә нәтижәле. Сөз чит илләргә бара чаксыз, анда мин-минлеккә тупас һөжүмнәр бөяләнми. Укытучы Һиндстан хәбәрән Көнбатышта җитәрлек сабырлык һәм түземлек фонды булмаганда тарата алмас иде." Мин соңрак күпме хакыйкәткә килгәнәмне әйтергә теләмим. Остаз сүзләреннән табыгыз!

Шри Юктесварның ачык чыгышы җирдәге тормышында күп санлы тарафдарлар җыя алмаса да, аның тере рухы бүген дә бөтен дөньяда, чын күңелдән укучылары аша чагыла. аның *Крия Йогасы* һәм башка тәғълиматлары. Ул кешеләрнең жаннарында Александрның туфракта хыялланганыннан да күбрәк хакимлеккә ия.

Беркөнне әтием Шри Юктесварга хөрмәт күрсәтергә килде. Әти-әнием, бик

ихтимал, миннән мактау сүзләре ишетермен дип көткән иде. Ул минем кимчелекләрем турында озын-озак сөйләп бирүләренә шаккатты. Остаз гадәте буенча, гади, әһәмиятсез җитешсезлекләренә дә зур мәгънә белән сөйләр иде. тартылу көче. Әти мине күрергә ашыкты. "Гуруыңның сүзләреннән мин сине бөтенләй җимерелгән дип уйладым!" Әти-әнием күз яшьләре һәм көлү арасында иде.

Шри Юктешварның ул вакыттагы канәгатьсезлегенә бердәнбер сәбәбе - мин, аның йомшак ишарәсенә каршы торып, билгеле бер кешене рухи юлга күндерергә тырышуым иде.

белән ачулы тизлек Мин эзләнде тышка минем гуру. Ул алынган мине белән түбән төшкән күзләр, ничек ләкин

гаеп хисен тоеп. Бу минем алдымда йомшак илаһи арысланны күргән бердәнбер вакыт иде. Бу уникаль мизгел тулысынча ләззәтләнде.

"Әфәндем, ни өчен сез мине гажәпләнгән әтием алдында шулай

рәхимсез хөкем иттегез? Бу гадел идеме?" "Мин моны башка

әшләмәячәкмен." Остазның тавышы гафу үтенү кебек иде.

Мин шунда ук коралсызландым. Бөек кеше үз гаебен ничек җиңел таныды! Ул әтиемнең тынычлыгын беркайчан да бозмаса да, Остаз мине кайчан һәм кайда теләсә дә, туктаусыз тикшереп торды.

Яңа шәкертләр еш кына Шри Юктесварга кушылып, башкаларны җентекле тәнкыйтьлиләр иде. Гуру кебек акыллы! Кимчелексез аерма үрнәкләре! Ләкин һөжүм итүче кеше яклаучысыз булмаска тиеш. Остаз үзенең аналитик оясыннан берничә сапны ачыктан-ачык алар ягына чыгару белән, шул ук оста укучылар тиз арада качып киттеләр.

"Йомшак шелтәләүләргә жирәнгеч эчке зәгыйфьлекләр, тәннең авыру өлешләре кебек, хәтта нечкә мөгәмлә итү алдыннан да артка чигенәләр." Бу Шри Юктешварның җиңелчә зәгыйфьләргә карата көлке сүзләре иде.

Үз образында ясалган гуру эзләүче шәкертләр дә бар. Мондый студентлар еш кына Шри Юктешварны аңламауларыннан зарланганнар.

"Сез дә Аллаһыны аңламыйсыз!" - дип җавап бирдем мин бервакыт. "Изге сезгә ачык булганда, сез дә шундый кеше булачаксыз." Триллионлаган серләр арасында, һәр секунд саен аңлашылмый торган һава сулап, кем остазның акылсыз табигатен шунда ук аңларга кушарга батырчылык итәр?

Студентлар килә иде, һәм гадәттә китә иде. Майлы кызгану һәм уңайлы танылу юлын эзләүчеләр аны зиратта таба алмадылар. Остаз гасырлар бую сыену урыны һәм көтүлек тәкъдим итте, ләкин күп шәкертләр саранланып, мин-минлек таләп иттеләр. Алар тормышның сансыз түбәнлекләрен теләсә нинди тыйнаклыктан өстен күрделәр. Остазның ялкынлы нурлары, аның зирәклегенең ачык үтеп керүче кояш нуры, аларның рухи авырулары өчен артык көчле иде. Алар үзләренә ялагайлык белән күләгәләп, наданлыкның йокысын рөхсәт итүче түбәнрәк укучы эзләделәр.

Остаз белән беренче айларымда мин аның шелтәләреннән бик нык курку кичердем. Тиздән аңладым ки, бу сүзләр аның сүз белән вивисекциясен сораган шәкертләр өчен генә. Әгәр дә берәр көефсез укучы протест белдерсә, Шри Юктесвар үпкәләп тынып кала иде. Аның сүзләре беркайчан да ачулы түгел, ә зирәклеп белән тулы иде.

Остазның зирәклеге әзер булмаган очраклы кунаклар өчен түгел иде; ул аларның кимчелекләре турында сирәк кенә әйтә иде, хәтта күзгә күренеп торса да. Ләкин аның киңәшен эзләгән студентларга карата Шри Юктесвар җитди җаваплылык сизде. Чыннан да, эго белән тулган кешелекнең тупас мәгъдәннән үзгөртүне үз өстенә алган гуру батыр! Изге кешенең батырлыгы бу дөнъяның абынган күзсезләренә карата шәфкатьлелегендә тамырлана .

Эчемдәге үпкәдән котылгач, мин үземне жәзалауның сизелерлек кимүен күрдем. Остаз бик нечкә юл белән чагыштырмача мәрхәмәтлелеккә чумды. Вакыт узу белән мин кеше шәхесе үзен саклый торган һәр рационализация һәм аң астындагы саклану диварын жимердем. **12-17** Бу бүлүк минем гуруым белән тырышлыксыз гармония булды. Ул вакытта мин аның ышанычлы, игътибарлы һәм эчтән генә яратучан икәннән аңладым. Ләкин ул берничек тә назлы сүз әйтмәде.

Минем үз холкым, нигездә, диндарлык рухына ия. Башта гуруымның *джнана белән туенган*, ләкин *бхактидан мәрхүм булып күренгәннән күргәч, алтырашта калдым*, **12-18** үзен салкын рухи математика белән генә чагылдырды. Ләкин мин аның табигатенә күнеккән саен, Аллаһыга тугры карашым кимүгә түгел, ә артуын күрдем. Үз-үзен аңлаган остаз үзенең төрле шәкертләрен аларның төп карашларының табигый юнәлешләре буенча тулысынча житекли ала.

Шри Юктешвар белән мөнәсәбәтләрем, берәз аңлаешсыз булса да, барлык осталыкка ия иде. Еш кына мин аның тын гына имзасын уйларымда тоям, бу аның сүзләрен файдасыз итә иде. Аның янында тыныч кына утырып, мин аның юмартлыгының тыныч кына минем жанымга сеңүгә тойдым.

Шри Юктешварның гаделлеге минем беренче колледж елымның жәйгә каникулында ачык күренде. Мин Серампурда гуруым белән өзлексез айлар үткөрү мөмкинлеген бик канәгать калдым.

"Сез чиркәв өчен җаваплы булырга мөмкин." Остаз минем дәртле килүемә шатланды. "Сезнең вазифаларыгыз кунакларны каршы алу һәм башка шәкертләрнең эшен күзәтү булчак."

Көнчыгыш Бенгалиядән яшә асыл кешесе Кумар ике атнадан соң гермитажга укырга кабул ителде. Гаҗәеп акыллы булганлыктан, ул тиз арада Шри Юктешварның мөхәббәтен яулады. Ниндидер аңлашылмый торган сәбәп аркасында, Хужа яңа кешегә бик йомшак мөгамәләдә булды.

"Мукунда, Кумар синең вазифаларыңны үз өстенә алсын. Үз вакытыңны себерүгә һәм ашарга пешерүгә багышла." Хужа бу күрсәтмәләргә яңа малай бездә бер ай торганнан соң бирде.

Житәкчелек дәрәжәсенә күтәрелгән Кумар гаиләдә вак-төяк золым күрсәтте. Тын гына фетнә куеп, башка шәкертләр көндәлек киңәш өчен мине эзләүләрен дәвам иттеләр.

"Мукунда мөмкин түгел! Син мине житәкче итеп куйдың, ә башкалар аның янына баралар һәм аңа буйсыналар." Өч атнадан соң Кумар безнең гуруга зарлана башлады. Мин аны күрше бүлмәдән ишеттем.

"Шуңа күрә мин аны аш бүлмәсенә, ә сине кунак бүлмәсенә билгеләдем." Шри Юктесварның сүнгән тавышы Кумар өчен яңа иде. "Шулай итеп, сез лаеклы житәкченең өстенлек итәргә түгел, ә хезмәт итәргә теләге барлыгын аңладыгыз. Сез Мукунданың урынын теләдегез, ләкин аны лаеклы рәвештә саклый алмадыгыз. Хәзер элеккеге пешекче ярдәмчесе эшегезгә кайтыгыз."

Бу тыйнак вакыйгадан соң, Остаз Кумарга карата элеккеге гадәти булмаган иркенлек мөнәсәбәтен дәвам итте. Жәлеп итү серен кем чишеп бетерә ала? Кумарда безнең гуру башка шәкертләр өчен дә атылып чыкмаган сөйкемле чишмә тапты. Яңа малай, әлбәттә, Шри иде.

Юктесварның иң яраткан әсәре, мин бернинди дә борчылу хисе кичермәдем. Хәтта остазларда да булган шәхси үзенчәлекләр тормыш рәвешенә бай катлаулылык өсти. Минем табигатем сирәк кенә детальләр белән идарә ителә; мин Шри Юктесвардан тышкы мактауга караганда ирешеп булмый торган файда эзләдем.

Кумар сөйләште агулы рәвештә га мине бер көн ...сез сәбәп; Мин иде тирән жәрәхәт.

"Башың шартлап беткән!" Мин кисәтү өстәдем, аның дәрәсләген интуитив рәвештә сиздем: "Әгәр дә син үз тормышыңны төзәтмәсән, кайчан да булса сиңа бу ашрамны ташлап китәргә кушачаклар."

Кумар мыскыллап көлеп, минем сүзләренә бүлмәгә кәргән гуруга кабатлады. Минне шөлтәләр дип көтеп, мин тыйнак кына почмакка сикердем.

"Бәлки, Мукунда хаклыдыр." Остаз малайга гадәттән тыш салкын җавабы белән җавап бирде. Мин җәзасыз котылдым.

Бер елдан соң, Кумар балачак йортына кунакка китте. Ул шәкертләренә хәрәкәтләрен беркайчан да хакимият белән контрольдә тотмаган Шри Юктесварның тыныч кына ризасызлыгына игътибар итмәде. Берничә айдан соң малай Серампурга кайткач, күңелсез үзгәреш сизелде. Тыныч йөзле, матур Кумар юкка чыкты. Безнең алда бары тик бер генә аерылып тормаган крестьян, соңгы вакытта берничә начар гадәткә ия булган кеше генә басып тора иде.

Остаз мине чакырды да, күңеле әрнеп, малайның монастырь тормышына ыраксыз булуы турында сөйләде.

"Мукунда, мин сиңа Кумарга иртәгә ашрамнан китәргә кушуны калдырам; мин моны эшли алмыйм!" Шри Юктешварның күзләрендә яшьләр иде, ләкин ул үзен тиз генә тыеп алды. "Әгәр ул мине тыңласа һәм теләмәгән юлдашлары белән аралашмаса, малай беркайчан да мондый тирәнлектә төшмәс иде. Ул минем яклавымны кире какты; рәхимсез дөнья аның гуруы булып калырга тиеш."

Кумарның китүе миңа бернинди дә шатлык китермәде; кызганычка каршы, мин көчкә ия кешенең ничек җиңәргә мөмкинлегенә турында уйладым хужаның мөхәббәте арзанрак җәлеп итүләргә җавап бирә алыр иде. Шәраб һәм секстан ләззәт алу табигый кешедә тамырланган һәм аларны бөяләү өчен сизү нечкәлекләрен таләп итми. Хисләр төрле төстәгә чәчәкләре белән хуш ислә мәңгә яшел олеандрга охшаган: үсемлекнең һәр өлеше агулы. Шифа иле әчәндә урнашкан, меңләгән адашуда сукуырларча эзләнелгән бәхет белән нурланган. **12-19**

"Киң акыл ике яклы", - дип әйткән бервакыт Остаз Кумарның акыллы акылына

карата. "Аны пычак кебек конструктив яки жимергеч итеп кулланырга мөмкин, я наданлык кайнавын кисү өчен, яисә кешенең башы кисү өчен. Акыл рухи законның котылгысызлыгын таныганнан соң гына дәрәс юнәлеш ала."

Минем гурум ир-атлар һәм хатын-кызлар белән иркен аралашты, барысын да үз балалары кебек күрдә. Аларның жан тигезлеген аңлап, ул бернинди аерма яки гаделсезлек күрсәтмәде.

"Эчәндә йокы, син эшләү түгел белү мы син бар бер кеше яки бер хатын-кыз," ул диде. "Гадәттән тыш ничек бер кеше,

Хатын-кызга охшаган кеше хатын-кызга әйләнми, шуңа күрә ир-атны да, хатын-кызны да охшаткан жанның женси мөнәсәбәте юк. Жан - Аллаһының саф, үзгөрмәс сурәте."

Шри Юктесвар беркайчан да хатын-кызлардан качмаган һәм аларны аздыру объекты итеп гаепләмәгән. Ирләр, диде ул, шулай ук хатын-кызлар өчен аздыру булып торалар. Бервакыт мин үземнең гурудан ни өчен борынғы бөөк изге хатын-кызларны "жәһәннәм ишеге" дип атаган дип сорадым.

"Кыз балачакта аның тынычлыгына бик нык комачаулагандыр", - дип җавап бирде минем гурум котырынып. "Юкса ул хатын-кызны түгел, ә үз-үзен контрольдә тотудагы ниндидер кимчелекне хөкем итәр иде."

Әгәр дә берәр кунак зиратта ниндидер кызыклы хикәя сөйләргә батырчылык итсә, Остаз җавап бирмичә тын кала иде. "Матур йөзнең котыртучы камчысы белән үзегезне кыйнамагыз", - диде ул шәкертләренә. "Хис коллары дөнъядан ничек ләззәт ала ала? Аның нечкә тәмнәре алардан кача, ә алар башлангыч пычракта йөдәп йөриләр. Барлык матур аермалар да табигый нәфесләр кешесә өчен югала."

Дуалистик *майя* иллюзиясеннән котылырга теләгән студентлар Шри Юктесвардан сабыр һәм аңлаучан киңәш алдылар.

"Ашауның максаты комсызлык түгел, ә ачлыкны канәгатьләндерү булган кебек, женси инстинкт та табигый кануннар нигезендә төрләрнең таралуы өчен эшләнгән, беркайчан да туймас теләкләрне кабызу өчен түгел", - диде ул.

"Ялгыш теләкләрне хәзер юк итегез; югыйсә алар астраль тән физик кабыгыннан аерылганнан соң сезнең артыгыздан киләчәк. Хәтта тән зәгыйфь булганда да, акыл даими каршы торырга тиеш. Әгәр дә азгыру сезне рәхимсез көч белән һөжүм итсә, аны шәхси булмаган анализ һәм сыгылмас ихтыяр белән җиңегез. Һәр табигый теләкне җиңәргә мөмкин.

"Көчләрнең сакла. Хисләрнең барлык елгаларына сеңеп, киң океан кебек бул. Кечкенә омтылышлар - эчке тынычлык чүлмәгендәге ачыклыklar, шифалы суларның материализм чүлендә әрәм булуына юл ача. Ялган теләкнең көчле активлаштыручы импульсы - кеше бәхетенә иң зур дошман. Үз-үзеңне контрольдә тоту арысланындай дөнъяда йөр; көчсезлек бакалары сине типмәсен өчен сак бул."

Диндар кеше, ниһаять, барлык инстинктив мәжбүриятләрдән азат ителә. Ул үзенең кеше мәхәббәтенә булган ихтыяжын бары тик Аллаһыга гына омтылуга, бердәнбер мәхәббәткә әйләндерә, чөнки ул һәркайда бар.

Шри Юктесварның әнисе Бенаресның Рана Махал районында яши иде, мин анда беренче тапкыр гурума бардым. Ул мәрхәмәтле һәм мәрхәмәтле булса да,

бик нык фикир йөртүче хатын-кыз иде. Беркөнне мин аның балконында басып, әнисе белән улының сөйләшкәнән күзәттем. Остаз тыныч, акыллы итеп аны нәрсәгәдер ышандырырга тырыша иде. Күрәсең, ул уңышсыз булды, чөнки әнисе башын ныклы итеп чайкады.

"Юк, юк, минем улым, бару еракта хәзер! Сезнең акыллы сүzlәр бар түгел өчен мин! Мин иртәнгә түгел синең шәкерт!"

Шри Юктешвар, шелтәләнгән бала кебек, башка бәхәсләшмичә чигенде. Аның әнисенә карата зур хөрмәте мине тетрәндерде, хәтта аның акылсыз кәефендә дә. Ул аны бары тик үзенең кечкенә улы кебек кенә күрде,

акыллы кеше буларак түгел. Бу вак-төяк вакыйгада бер сөйкемлелек бар иде; ул минем гуруымның гадәти булмаган табигатен, эчке яктан тыйнак, ә тышкы яктан ныклығын күрсәтте.

Монастырь кагыйдәләре свамиларга рәсми рәвештә өзелгәннән соң дөньяви бәйләнешләрне саклап калырга рөхсәт итми. Ул йорт хужасы өчен мәжбүри булган гайлә йолаларын үти алмый. Шулай да Свами орденының борынгы нигез салучысы Шанкара бу күрсәтмәләрне санга сукмаган. Сөөкле әнисе үлгәннән соң, ул аның гәүдәсен күк уты белән кремацияләгән, аны күтәрелгән кулыннан сиптергән.

Шри Юктесвар да чикләүләрне санга сукмаган, бу бик матур булмаган. Әнисе вафат булгач, ул Бенарестагы изге Ганглар янында кремация хезмәтләрен оештырган һәм борынгы гореф-гадәт буенча күп брахманнарны ашаткан.

Шастрик тыюлар свамиларга тар үзенчәлекләрне жиңәргә ярдәм итү өчен эшлängән иде. *Шанкара* һәм Шри Юктесвар үзләренең барлыкларын тулысынча Шәхессез Рухта берләштергәннәр; алар кагыйдә белән коткаруга мохтаж түгел иде. Кайвакыт оста да канонны, аның формадан өстен һәм бәйсез принцибын яклау өчен, махсус рәвештә игътибарсыз калдыра. Шулай итеп, Гайсә шул көнне бодай башакларын йолкып алды. Ял турында. Котылмаслык тәнкийтьчеләргә ул болай диде: "Шимбә көн кеше өчен яратылган, ә кеше шимбә көн өчен түгел." **12-20**

Изге язмалардан тыш, Шри Юктесварның китапларын укуы сирәк кенә хөрмәткә лаек иде. Шулай да ул һәрвакыт соңгы фәнни ачышлар һәм белемнең башка казанышлары белән таныш иде. Уңышлы әңгәмәдәш буларак, ул кунаклары белән күпсанлы темалар буенча фикер алышудан ләззәт ала иде. Минем гуруның осталыгы һәм шаян көлүе һәр фикер алышуны жанландыра иде. Еш кына житди булган Остаз беркайчан да моңсу түгел иде. "Ходайны эзләү өчен аның йөзен бозарга кирәк түгел", - дип әйтер иде ул. "Ходайны табу барлык кайгыларның да женазасы дигәнне онытмагыз."

Эрмитажга килгән фәлсәфәчеләр, профессорлар, юристлар һәм галимнәр арасында берничәсе беренче тапкыр ортодоксаль дин тотучы белән очрашу өмете белән килгәннәр. Тәкәббер елмаю яки күңелле түземле караш кайвакыт яңа килүчеләрнең берничә диндар сүздән башка бернәрсә дә көтмәгәннәрен күрсәтә иде. Шулай да аларның теләмичә китүе Шри Юктесварның аларның махсус өлкәләрендә төгәл белемнәр күрсәткәнәнә ышаныч тудыра иде.

Минем гуруым гадәттә кунакларга йомшак һәм ягымлы карый иде; аны сөйкемле жылылык белән каршы алдылар. Шулай да үзсүзле эгоистлар кайвакыт көчле шок кичерәләр иде. Алар Остазда я салкын битарафлык, я көчле каршылык белән очрашалар иде: боз яки тимер!

Бервакыт танылган химик Шри Юктесвар белән кылычларын чишкән. Фән Аны ачыклау өчен бернинди чара да уйлап тапмаганлыктан, кунак Аллаһының барлыгын танымаган.

"Димәк, сез пробиркаларыгыздагы Югары Көчне аңлашылмый торган рәвештә аерып ала алмадыгыз!" Остазның карашы катгый иде. "Мин ишетелмәгән эксперимент тәкъдим итәм. Уйларыгызны егерме дүрт сәгать дәвамында туктаусыз тикшерегез. Аннары Аллаһының юклыгына гажәпләнмәгез."

А бәйрәм ителгән эксперт алынган бер охшаш селкенү белән мактанчык тырышлык, галим селкенде ашрам

рәшәткәләр белән Изге Язмаларга нигезләнгән риваять Шау-шулы өзеҗләр койды
...дан *Махабхарата* ,

.*Упанишадлар* , **12-21** *Бхасьялар* **12-22** ...ның Шанкара

"Мин сезне ишетергә көтәм." Шри Юктесварның тавышы сораулы иде,
өйтерсең лә тынлык хөкем сөргән иде. Белгеч аптырашта калды.

"Цитатлар артык күп булды." Остазның сүзләре мине көлкедән тетрәндерде,
мин почмагымда, кунактан хөрмәт белән ераклыкта утырганда. "Ләкин сез
үзегезнең тормышыгызының уникальлегеннән нинди оригиналь аңлатма бирә
аласыз? Сез үзегезнең нинди изге текстны үзләштердегез һәм үзегез
ясадыгыз? Бу мәңгелек хакыйкатләр сезнең табигатегезне ничек яңартты?
Сез башка кешеләрнең сүзләрен механик рәвештә кабатлап, буш вистрола
булырга ризамы?"

"Мин биру өскә! ... галимнең күңелсезлек иде көлке. "Мин бар юк эчке
тормышка ашыру."

Бәлки, ул беренче тапкыр, өтерне дөрес урнаштыру рухи команы капламый
икәнән аңлагандыр.

«Бу кансыз педантлардан лампаның артык исе килә», – диде минем гурум
жәзаланган кеше киткәннән соң. «Алар фәлсәфәне йомшак интеллектуаль
күнегү дип санылар. Аларның югары фикерләре тышкы гамәлләрнең
тупаслыгы белән дә, эчке тәртипнең ямьсезлеген белән дә бәйләнмәгән!»

Оста стресслы өстендә башка очраклар файдасызлык ...ның гади генә китап
өйрәнү.

«Аңлауны зуррак сүзлек белән бутамагыз», – дип билгеләп үтте ул. «Изге
язмалар, әгәр бер строфа әкреләп үзләштерелсә, эчке аңлауга омтылышны
уятуда файдалы. Дөвамлы интеллектуаль өйрәнү мәгънәсезлеккә һәм
эшкәртелмәгәннең ялган канәгатьләнүенә китерә». белем."

Шри Юктесвар үзенең изге язмаларны өйрәтүдәге тәҗрибәләренең берсен
сөйләде. Бу күренеш көнчыгыш Бенгалиядәге урман читендә иде, анда ул
танылган укытучы Дабру Баллавның тәртибен күзәттә. Аның ысулы, бер үк
вакытта гади һәм катлаулы булса да, борынгы Һиндстанда киң таралган иде.

Дабру Баллав үз шәкертләрен силван ялгызлыгында үз тирәсенә жыйган иде.
Алар алдында изге *Бхагавад Гита* ачык иде. Алар ярты сәгать дөвамында бер
өзеккә нык карап тордылар, аннары күзләрен йомдылар. Тагын ярты сәгать
вакыт узды. Остаз кыскача аңлатма бирде. Алар хәрәкәтсез, тагын бер сәгать
уйландылар. Ниһаять, гуру сөйләде.

"Бар син аңладыңмы?"

"Әйе, әфәнде. Бер эчендә төркем куркыныч астына куелган бу раслау

"Юк; тулысынча түгел. Бу сүзләргә гасырлар буге Һиндстанны яңарту көче биргән рухи көчне эзләгез." Тагын бер сәгать тынлыкта юкка чыкты. Остаз укучыларны җибәрде һәм Шри Юктесварга борылды.

"Юк, әфәнде, түгел чыннан да; ләкин минем күзләр һәм акыл бар йөгерү аша аның битләр күп тапкыр."

"Меңләгән кеше миңа төрлечә җавап бирде!" Бөөк акыл иясе Остазга фатиха биреп елмайды. "Әгәр кеше үзен Изге Язма байлыгын тышкы яктан күрсәтү белән мәшгуль итсә, бәяләп бетергесез энҗеләр артыннан тын гына эчкә чумарга күпме вакыт кала?"

Шри Юктесвар үз шәкертләрен өйрәнүне шул ук интенсив бер юнәлешле ысул белән җитәкләде. "Зирәклең күзләр белән түгел, ә атомнар белән сәңдерелә", - диде ул. "Дәрәслеккә ышануыгыз миегездә генә түгел, ә җаныгызда булганда, сез аның мәгънәсенә шикләнәп кенә ышана аласыз". Ул студентның китап белемен шулай кабул итү омтылышын кире какты. рухи яктан аңлауга ирешү өчен кирәкле адым.

"*Ришилар* бер жөмләдә тирән мәгънәле сүзләр язганнар, аларны тәфсирләүче галимнәр бу буыннар буга өйрәнгәннәр", - дип билгеләп үтте ул. "Чиксез-чиксез әдәби бәхәсләр ялгау акыл өчен. "Аллаһы бар", - юк, "Аллаһы"дан да азатрак фикер бармы?"

Ләкин кеше гадиликкә җиңел генә кайтмый. Аның өчен сирәк кенә "Аллаһы" була, ә өйрәнелгән тәкәбберлек. Аның эгосы мондый белемне аңлый алуына шат.

Дөньяви дәрәжәсен горурлык белән аңлаган ирләр, Хужа алдында, башка милкенә дә тыйнаклык өстәргә тиеш иде. Бервакыт җирле магистрат Пуридагы диңгез буендагы эрмитажга әңгәмәгә килде. Рәхимсезлегә белән дан тоткан бу кеше безне ашрамнан куып чыгарырга көчә җиткән иде. Мин гурума деспот мөмкинлекләре турында кисәттем. Ләкин ул үзен компромиссыз итеп утырды һәм кунакны каршы алырга тормады. Бераз борчылып, Мин ишек янында чүгәләдем. Ир агач тартма белән канәгәтләнәргә тиеш иде; минем гуру миңа урындык алып килергә кушмады. Судьяның аның әһәмияте тантаналы рәвештә танылачак дигән ачык өметә акланмады.

Метафизик фикер алышу башланды. Кунак изге язмаларны дәрәс аңламау аркасында ялгышты. Аның төгәллегә кимегән саен, ачуы күтәрелде.

«Магистр имтиханында беренче булып алганымны беләсезме?» – дип сорады Рис аны ташлап киткән иде, ләкин ул барыбер кычкыра алды.

"Мистер Магистратура, сез бу сезнең суд залыгыз түгел икәннен онытасыз", - дип җавап бирде Остаз тигез итеп. "Балача сүзләрегездән мин сезнең колледж карьерагызның гажәеп булуын фаразлаган идем. Университет дипломы, һәрхәлдә, Веданы аңлау белән бәйлә түгел. Изгеләр һәр семестрда

бухгалтерлар кебек партияләр белән әзерләнмиләр."

Аннары бер шаккатырган тынлык, кунак көлдә чын күңелдән.

«Бу минем күктәге хаким белән беренче очрашуым», – диде ул. Соңрак ул рәсми үтенеч белән мөрәжәгать итте, бу үтенеч аның тормышының аерылгысыз өлеше булган юридик терминнар белән аңлатылды, һәм ул аны кабул итәргә теләде.

"шикле хөкем" шәкерт.

Минем гурум үз милкен идарә итү белән бәйле нечкәлекләр белән шәхсэн шөгыйльләнде. Төрле очракларда намуссыз кешеләр Остазның ата-бабалары жирен үз кулларына алырга тырыштылар. Шри Юктешвар ныклык белән һәм хәтта суд процессы кузгатып, һәр дошманын алдады. Ул бу авыр тәҗрибәләрне беркайчан да ялынучы гуру яки шәкертләре өчен йөк булмаска теләгәнлектән кичерде.

Аның финанс яктан бәйсезлегә минем куркыныч ачык сүзле Остазымның дипломатия хәйләләреннән арынуына бер сәбәп булды. Үз тарафдарларын мактарга тиешле укытучылардан аермалы буларак, минем гуру башкаларның байлыгының ачык яки яшерен йогынтысына бирешмәде. Мин аның беркайчан да акча сораганын яки хәтта ниндидер максат белән ишарә ясаганын ишетмәдем. Аның руханилык белеме барлык шәкертләргә дә бушлай бирелгән.

Беркөнне Серампур ашрамына әдәпсез сарай хезмәткәре килде, ул Шри Юктешварга законлы чакыру кәгазе белән хезмәт итәргә килде. Анда мин һәм Канай исемле шәкерт тә бар иде. Офицерның Остазга карата мөнәсәбәте бик үпкәләде.

"Зинһар, үзеңнең жир астың күләгәсеннән китеп, суд залының намуслы һавасын сулау сиңа файдалы булыр." Депутат мыскыллап елмайды. Мин үземне тыя алмадым.

"Башка сүз ...ның сиңең тыйнаксызлык һәм син ихтыяр булу өстендә идән! Мин алдынгы куркыныч белән.

«Син мескен!» — дип кычкырды Канайның кычкыруы минем кычкыруым белән бер үк вакытта. «Син үзеңнең көфер сүзләреңне бу изге ашрамга алып керергә батырчылык итәсеңме?»

Ләкин Остаз аны жәберләүче алдында үзен саклап басып торды. "Бушка да дулкынланма. Бу кеше бары тик үзеңнең тиешле бурычын гына үти."

... офицер, аптыраган да аның төрлечә кабул итү, хөрмәт белән тәкъдим ителә бер сүз ...ның гафу үтенү һәм тизлек еракта

Мондый ялкынлы ихтыярлы останың эчке дөньясында шулкадәр тыныч була алуы гажәп иде. Ул Аллаһы кешесенең Веда билгеләмәсенә туры килә: "Мәрхәмәтлек турында сүз барганда чәчәктән йомшакрак; принциплар куркыныч астында булган күкрәүдән көчләрәк".

Бу дөньяда һәрвакыт, Браунинг сүзләре белән әйтсәк, "яктылыкка түзә алмыйча, "Үзләре билгесез." Читтән бер кеше вакыт-вакыт Шри Юктешварны уйдырма зарлану өчен шөлтәли иде. Минем тыныч гурум әдәп белән тыңлады,

гаепләүдә хакыйкәт кәсәге бармы-юкмы икәнән тикшерер өчен үзен анализлады. Бу күренешләр миңа Остазның кабатланмас күзәтүләренән берсен искә төшерде: "Кайбер кешеләр башкаларның башларын кәсеп, биек булырга тырышалар!"

Изге кешенән тынычлығы теләсә нинди вәгазьдән дә сокландыргыч. "Ачуланырга ашыкмаган кеше көчледән яхшырак; һәм үз рухын идарә итүче шәһәрне яулап алуыдан яхшырак." **12-23**

Мин еш кына чагылыш тапкан ул минем мәһабәт Оста булдыра алды җиңел бар булган бер император яки дөньяны тетрәтүче

Сугышчының акылы данга яки дөнъя казанышларына юнәлтелгән иде. Ул ачу һәм эгоизмның эчке ныгытмаларын бәреп алырга булды, аларның егылуы кешенең иң югары ноктасы иде.

12-1 : "Дургага табыну." Бу Бенгал елының төп бәйрәме һәм сентябрь ахырында тугыз көн дәвам итә. Шунда ук артыннан бару бу ун көнлек фестиваль ...ның *Дашахара* (" Бер кем бетерә ун гәһәһлар" - өч ...ның гәүдә, өч ...ның акыл, дүрт ...ның сөйләм). Икесе дә *пужалар* бар изге га Дурга, туры мәгънәдә " "Кереп булмый торган" бер аспект ...ның Илаһи Әни, Шакти, хатын-кызның ижади көче гәүдәләндерелгән.

12-2 : Шри Юктесвар иде туган өстендә Май аенда 10, 1855 ел.

12-3 : *Юктесвар* чаралар "берләшкән га Ходай." *Гири* бу бер классификация аерма ...ның бер ...ның ун борынгы Свами ботаклар. *Шри*

.чаралар "изге"; ул бу түгел бер исем ләкин бер исем ...ның хөрмәт

12-4 : Чын мәгънәсендә, "га турыдан-туры бергә." *Самадхи* бу бер супераңлы дәүләт ...ның экстаз эчендә кайсы йога кабул итә жан һәм Рухның бердәйлеге.

12-5 : Хорлау, буенча га физиологлар, бу бер күрсәтмә ...ның тулысынча ял итү (га игътибарсыз практик, бары тик).

12-6 : *Дхал* бу бер калын шулпа ясалган ...дан бүленү борчак яки башка пульслар. *Чанна* бу бер сыр ...ның яңа каймакланган сөт, кисү квадратларга турап, бәрәңгә белән карри пешерелгән.

12-7 Йогның һәркайда булган көчләре, шуның белән ул үзенең бердәнберлеген күрә, ишетә, тәмли, исли һәм сизә, ләкин куллану ...ның сенсор органнар, бар булган тасвирланган ничек иярә эчендә *Тайттирия Араньяка* : "Бу сукур кеше тишелгән энжә; бармаксыз аңа җөп кертте; муенсыз аны киде; ә телсез аны мактады.

12-8 : ... кобра тиз сугулар да теләсә нинди күченү объект эчендә аның диапазон Тулы хәрәкәтсезлек бу гадәттә берәүнең табан өмет куркынычсызлык турында .

12-9 : Лахири Махасая чынлыкта әйтте "Прия" (беренче яки бирелгән исем), түгел "Юктесвар" (монах исем, түгел алынган тарафыннан минем гурум вакытында Лахири Махасая гомерлек). (Карагыз [бит 109.](#)) "Юктесвар" бу алыштырылган монда, һәм эчендә бер берничә башка урыннар бу китапта, ике исем турында укучы буталчылык тудырмасын өчен.

12-10 : "Шуңа күрә Мин әйтергә га син, Нәрсә әйберләр теләсә нинди әйе теләк, кайчан әйе дога кыл, ышану ул әйе алу аларны, һәм әйе "Аларга ия булачаклар." - *Марк* 11:24. Илаһи күренешкә ия булган остазлар үзләренең аңлауларын алдынгы шәкертләргә тулысынча тапшыра алалар, Лахири Махасая бу очракта Шри Юктесвар өчен эшләгән кебек.

12-11 : "Һәм бер ...ның аларны сукты хезмәтче ...ның югары рухани, һәм кисү сүндерелгән аның уңга колак. Һәм Гайсә җавап бирде һәм «Туктагыз әле», – диде. Ул аның колагына кагылды һәм аны савыктырды.» (*Лук* 22:50-51).

12-12 : "Бир" түгел ул кайсы бу изге га этләр, берсе дә актерлар составы әйе синең энҗеләр алдыннан дуңгыз, булмасын алар таптау аларны аяклары астына куып, кире борылып, сезне ертачаклар." - *Маттай* 7:6

12-13 : Шәкертләр; ...дан Санскрит фигыль тамыр, "га хезмәт итәм."

12-14 : Ул иде бер тапкыр авыру эчендә Кашмир, кайчан Мин иде юк ...дан аны. (Карагыз [бүлек 23.](#))

12-15 : А кыю медицина кеше, Чарльз Роберт Ричет, бүләкләнде Нобель Бүләк эчендә физиология, язган ничек түбәндәгечә: "Метафизика әлегә рәсми рәвештә фән дип танылмаган. Ләкин ул шулай булачак.

Атта Эдинбург, Мин иде сәләтле га

раслау алдыннан 100 физиологлар ул безнең биш сизү органнары бар түгел безнең бары тик чаралар ...ның

Чөнки бер факт бу белем һәм ул бер фрагмент ...ның кайвакыт чынбарлык җитә акыл эчендә башка юллар. сирәк бу юк сәбәп ул ул эшли түгел яшәү Чөнки

Алар кем бар рәшәткәле да метафизика ничек бер. . бер өйрәнү бу авыр, бу ул бер сәбәп өчен түгел аңлау ул? оккультизм

фәлсәфә ташын эзләү иллюзия дип химияне шөптәлэгәннәр кебек үк, үзләреннән дә оятка калачак. ,
матдә ...ның принциплар анда бар бары тик шулар ...ның Лавуазье, Клод Бернард, һәм

Пастер- *эксперименталь* һәркайда һәм һәрвакыт Исәнмесез, аннары, га яңа фән кайсы бу бару га үзгәреш кеше
".фикеренең юнәлеше

12-16 : *Самадхи* : камил берлек ...ның шөхсиләштерелгән жан белән Чиксез Рух.

12-17 : ... аңсыз рәвештә житәкчелек ителгән рационализацияләр ...ның акыл бар бөтенләй төрле ...дан хатасыз житәкчелек ...ның хакыйкаты, ул мәсьәләләр ...дан супераң. LED тарафыннан Французча галимнәр ...ның Сорбонна, Көнбатыш фикер ияләре бар башлангыч кешедә илаһи кабул итү мөмкинлеген тикшерү.

Соңгы егерме ел эчендә, Фрейд йогынтысында, психология студентлары барлык вакытларын аң астын " өйрәнүгә багышладылар." патшалыклар," раввин Израиль Х. Левинталь очлы тышка эчендә 1929 ел. "Ул бу дәрәҗә ул аң асты ача күп ...ның кеше гамәлләрен аңлата ала торган сер, ләкин безнең барлык гамәлләребезне түгел. Ул гадәти булмаган нәрсәләргә аңлата ала, ләкин өстәгә гамәлләргә түгел. нормаль ... соңгы психология, спонсорланган тарафыннан Французча мәктәпләр, бар ачылган бер яңа төбәк эчендә кеше, кайсы ул супераңны атый. Табигатебезнең су асты агымнарын чагылдырган аң астыннан аермалы буларак, ул ача биеклекләр га кайсы безнең табигать банка барып житү. Кеше күрсәтә бер өчлөтә, түгел бер икелөтә, шәхес; безнең аңлы һәм аң астындагы зат супераң белән капланган. Күп еллар элек англиз психологы Ф.В.Х. Майерс "безнең тирәнлегездә чүп өемә дә, хәзинә йорты да яшеренгән" дип фаразлаган. Барлык тикшеренүләрен кеше табигатендәгә аң астына юнәлткән психологиядән аермалы буларак, бу яңа аң астындагы психология үз .игътибарын хәзинә йортына, кешеләрнең бөөк, фидакарь, батырлык эшләрен аңлата алырлык өлкәгә юнәлтә

12-18 : *Джнана* , акыллылык, һәм *бхакти* , тугрылык: ике ...ның төп сукмаклар га Ходай.

12-19 : "Кеше эчендә аның уяну дәүләт путлар алга сансыз тырышлыктар өчен кичерү хисчән ләззәтләр; кайчан бөтен "Сизү органнары төркемә арыганлыктан, ул кулындагы ләззәтне дә онытып, жанында, үз табигатендә ял итәр өчен йокыга ките", - дип язган бөөк Ведантист Шанкара. "Шуңа күрә ультра-сезүчән бәхеткә ирешү бик җиңел һәм ул һәрвакыт жирәнү белән тәмамлана торган хис ләззәтләреннән күпкә өстенрәк."

12-20 : *Марк 2:27*.

12-21 Упанишадлар яки *Веданта* (туры мәгънәдә "Ведаларның ахыры") Ведаларның кайбер өлешләрендә *төп* кыскача эчтәлек буларак очрый. *Упанишадлар һинд диненең тәгълимат нигезен тәшкил итә* . Алар Шопенгауэрдан түбәндәгә хөрмәтне алдылар: "Ничек тулысынча эшли *Упанишад* сулыш алу буйлап *изге рух* ...ның *Ведалар* ! Ничек бу һәркем шул рух белән жанының тирәнлегенә кадәр рухландырылган тиңдәшсез китап белән кем таныш булган! Һәр жөмләсеннән тирән, оригиналь, һәм бөөк уйлар барлыкка килү, һәм бөтен бу таралган тарафыннан бер югары һәм изге һәм чын күңелдән рух *Упанишадлар* ярдәмендә *Ведаларга* керү, минемчә, бу гасыр барлык алдагы гасырларга караганда иң зур өстенлеккә ия була ала."

12-22 : Искәрмәләр. Шанкара тиңдәшсез рәвештә аңлатылган

Упанишадлар 12-23 : Гыйбрәтле сүзләр 16:32.

БҮЛЕК: 13

... Йокысыз Изге

"Зинһар, миңа Гималай тауларына барырга рөхсәт итегез. Мин өзлексез ялгызлыкта өзлексез илаһи аралашуга ирешергә өметләнәм."

Чынлыкта, мин бервакыт Остазыма бу рәхмәтсез сүзләргә әйттем. Вакыт-вакыт диндарны борчый торган көтелмәгән хыялларның берсенә бирелеп, мин рухани вазифаларына һәм югары уку йортларына түземсезлек белән карый башладым. Минем тәкъдимемне Шри Юктешвар белән алты ай гына булганда ясаган идем. Мин әле аның биеклеге тулысынча күз алдына да китерә алмаган идем.

"Гималай тауларында күп кенә тау кешеләре яши, ләкин аларның Аллаһыны кабул итү сәләте юк." Минем гурумның җавабы әкрән һәм гади булды.

"Зирәкләкне инерт таудан түгел, ә чынбарлыкка ия кешедән эзләү яхшырак ."

Остазның ул, тау түгел, минем укытучым дигән ачык ишарәсенә игътибар итмичә, мин ялваруымны кабатладым. Шри Юктешвар җавап бирмәде. Мин аның тынлыгын ризалык дип кабул иттем, бу тотрыксыз аңлатманы теләсә кем җиңел кабул итә иде.

Шул кичне Калькуттадагы өемдә мин сәяхәткә әзерлек эшләргә белән мәшгуль идем. Берничә әйберне юрган эченә төреп, берничә ел элек мансарда тәрәзәсеннән яшертен генә төшеп калган шундый ук төргәкне искә төшердем. Бу Гималай тауларына таба тагын бер уңышсыз очыш булырмы икән дип уйладым.

Беренче тапкыр рухи күтәренкелегем күтәрелгән иде; бүген кич гурумны ташлап китү турында уйлагач, вөждәным каты газапланды.

Икенче көнне иртән мин Шотландия Чиркәү Колледжындагы санскрит профессорым Бехари Пундитны эзләдем .

"Әфәндем, сез миңа Лахири Махасаяның бөөк шәкертә белән дуслыгыгыз турында сөйләдегез. Зинһар, аның адресын бирегез."

"Син Рам Гопал Музумдарны әйтсез. Мин аны "йокысыз изге" дип атыйм. Ул һәрвакыт уяу, шатлыклы аңда. Аның йорты Таракешвар янындагы Ранбаджпурда."

Мин рәхмәт белдерде эксперт, һәм күнеккән шунда ук өчен Таракешвар. Мин өметләнгән га тынлык "Йокысыз изге"дән ялгыз Гималай медитациясә белән шөгыйльләнергә рөхсәт алып, шикләремне җиңдем. Бехариның дусты, ишеткәч, күп еллар ерак мәгарәләрдә *Крия Йога белән шөгыйльләнгәннән соң яктылык алган.*

Таракешварда мин мәшһүр изге урынга бардым. Һинд дине вәкилләре аны католиклар Франциядәге Лурд изге урынына биргән кебек үк хөрмәт белән карыйлар. Таракешварда бихисап күп могҗизалар булды, шул исәптән минем гаилә әгъзасы өчен дә.

«Мин анда бер атна гыйбадәтханәдә утырдым», – дип сөйләде миңа бервакыт олы апам. «Тулысынча ураза тотып, мин Сарада абыеңның хроник авырудан савыгуы өчен дога кылдым. Жиденче көнне мин кулымда үлән таптым! Мин яфраклардан кайнатма ясадым һәм аны абыеңа бирдем. Аның авыру шунда ук юкка чыкты һәм беркайчан да кабат барлыкка килмәде."

Мин изге Таракешвар гыйбадәтханәсенә кердем; корбан китерү урынында түгәрәк таштан башка бернәрсә дә юк. Аның әйләнәсе, башлангычсыз һәм чиксез булуы аны Чиксезлекнең әһәмиятле өлеше итә. Космик

Абстракцияләр хәтта иң гади һинд крестьяны өчен дә ят түгел; аны, чынлыкта, Көнбатыш кешеләре абстракцияләр белән яшәүдә гаеплиләр!

Минем кәефем шулхәтле кырыс иде ки, таш символ алдында баш июдән баш тарттым. Аллаһыны бары тик жан эчендә генә эзләргә кирәк, дип уйладым мин.

Мин гыйбадәтханәдән башымны имичә чыгып киттем һәм Ранбаджпур авылына таба тиз атладым. Бер үтөп баручыдан киңәш сорап мөрәжәгать итүем аны озак уйланырга мәжбүр итте.

"Кайчан син килү га бер юл киселешендә, борылыш уңга һәм саклау бара," ул ниһаять әйтелә гыйбарәт рәвештә.

Күрсәтмәләргә буйсынып, мин канал яры буйлап киттем. Караңгы төштә; джунгли авылы чите күз кысучы ут чебеннәре һәм якындагы чәчәкләрнең улавы белән тулган иде. Ай яктысы шулкадәр зәгыйфь иде ки, тынычландырырлык түгел иде; мин ике сәгать бue шул юлда йөрдем.

Сыер кыңгыравы чыңлавына рәхим итегез! Минем кабат-кабат

кычкыруым ахыр чиктә бер крестьянны яныма алып килде. "Мин Рам

Гопал Бабуны эзлимин."

— Безнең авылда андый кеше юк. — Ирнең тавышы моңсу иде. — Сез, мөгаен, ялганчы детективтырсыз.

Аның сәяси яктан борчылган фикерендәге шикләрне бетерергә өметләнеп, мин үземнең хәлемне йомшак итеп аңлаттым. Ул мине өенә алып китте һәм кунакчыл каршы алды.

— Ранбаджпур моннан ерак, — диде ул. — Юл чатында сез уңга түгел, ә сулга борылырга тиеш идегез .

Кызганычка каршы, миңа алдагы хәбәрчә сәяхәтчеләр өчен ачык куркыныч тудыра дип уйлаган идем. Тупас дөге, ясмык *дхал* һәм чи банан белән бәрәңге карриыннан торган тәмле ризыктан соң, мин ишегалды янындагы кечкенә алачыкка киттем. Ерактан авыл халкы *мридангаларның* **13-1 тавышы астында** **жырлый иде.** һәм цимбаллар. Ул төнне йокы бик аз иде; мин яшерен йогчы Рам Гопалга юнәлтелүләрен теләп, тирәнтен дога кылдым.

Караңгы бүлмәмнең ярыкларын беренче таң атулары ишеткәч, мин Ранбаджпурга юл тоттым. Тупас дөге басулары аша үтөп, мин ураклы үсемлек төпләре һәм кипкән балчык өемнәре аша атладым. Вакыт-вакыт очраган

крестьян миңа һәрвакыт "бары тик бер кроша (ике чакрым)" дип әйтә иде. Алты сәгать эчендә кояш офыктан меридианга жиңуче рәвештә сәяхәт итте, ләкин мин Ранбаджпурдан бер крошага гына ераклашырмын дип уйлый башладым .

Көндөзгә сәгатьләрдә минем дөньяам әле дә чиксез иген басуы кебек иде. Күктән коелып торган эсселек мине җимерелергә җыена иде. Бер ир-ат тыныч кына якынлашып килгәндә, мин гадәти соравымны әйтергә батырчылык итмәдем, чөнки ул бер төрле сорауны кабатларга тырышты: "Бу бары тик бер генә сүз ."

... чит кеше туктатылган янында мин. Кыска һәм җиңелчә, ул иде физик яктан тәэсирсез саклау өчен бер

гадәттән тыш пар ...ның пирсинг караңгы күзләр.

"Мин Ранбаджпурдан китәргә жыенган идем, ләкин сезнең максатыгыз яхшы иде, шуңа күрә мин сезне көттем." Ул гажәпләнгән йөземә бармагы белән селкеде. "Сез, кисәтмичә, миңа ташлана аласыз дип уйлыйсызмы, әллә акыллы түгелме? Ул профессор Бехариның сезгә минем адресымны бирергә хақы юк иде."

Бу остаз алдында үземне таныштыруның күп сүз сөйләү генә булуын исәпкә алып, мин сүзсез басып тордым, чөнки мин аны кабул итүдә берәз үпкәләдем. Аның чираттагы сүзе кинәт кабатланды.

"Әйтегез мин; кайда эшләү син уйлау Аллаһы бу?"

"Ни өчен, Ул бу эчендә мине һәм һәркайда." Мин шиксез карады ничек аптырашта калган ничек Мин сизелде.

"Барысына да таралган, шулай бит?" - дип көлдә изге. "Ни өчен, яшь әфәнде, кичә Таракешвар гыйбадәтханәсендәге таш символындагы Чиксезлек алдында баш июдән туктадың?" **13-2** Синең горурлыгың сине үтеп баручының ялгыш юлдан язуына китерде, ул сул белән уңның нечкә аермасын белми иде. Бүген дә син бик уңайсыз вакыт үткәрдең!

Мин чын күңелдән ризалаштым, алдымдагы гажәеп гәүдә эчендә һәрнәрсәне белүче күз яшеренгәнненә гажәпләндем. Йогтан дөвәләү көче чыкты; мин эссе кырда шунда ук яңарып киттем .

"Иман итүче үзенә Аллаһка илаһи юлын бердәнбер юл дип саный", - диде ул. "Илаһилыкны эчтә тапкан йога, һичшиксез, иң югары юл: Лахири Махасая безгә шулай дип әйткән. Ләкин Ходайны эчтән ачкач, без Аны тыштан да тиз сизәбез. Таракешвардагы һәм башка урыннардагы изге урыннар рухи көчнең үзәкләре буларак хаклы рәвештә хөрмәтләнә."

Изге кешенең цензуралы карашы юкка чыкты; күзләре шәфкатьле йомшак булып китте. Ул минем җилкәмнән сыйпады.

"Яшь йог, мин синең остазыңнан качуыңны күрәм. Анда сиңа кирәк булган бар нәрсә дә бар; син аңа кайтырга тиеш. Таулар синең гуруың була алмый." Рам Гопал шул ук фикерне кабатлады. моны безнең соңгы очрашуда Шри Юктесвар әйткән иде.

"Остазлар үзләренең яшәү урыннарын чикләргә бернинди дә космик мәжбүрият астында түгел." Юлдашым миңа сораулы караш ташлады. "Җиндстандагы һәм Тибеттагы Гималай таулары изгеләргә монополияләшмәгән. Эчендә табарга тырышмаган әйберне гәүдәне тегендә-монда күчереп йөртеп тә таба

алмаячаклар. Изге рухны агарту өчен жир читенә дә барырга *эзер булгач* , аның остазы янәшәдә пәйда була."

Мин тын гына ризалаштым, Бенарес гыйбадәтханәсендә кылган догамны искә төшердем, аннары Шри Юктешвар белән халык тулы урамда очраштым.

"Алар син сәләтле га бар бер кечкенә бүлмә кайда син банка ябу ишек һәм булу ялгызмы?"

"Әйе." Мин бу изге кешенен генералдан аерым кешегә әйләнүе турында уйладым, ул бик тизлек белән борчуга салды.

"Бу синең мөһарәң." Йоги миңа беркайчан да онытмаган яктылык карашын күрсәтте. "Бу синең изге тавың. Анда син Аллаһы Патшалыгын табарсың."

Аның гади сүзләре минем гомерлек Гималай тауларына булган мөһәббәтемне шунда ук юкка чыгарды. Янып торган иген басуында мин мәңгелек карлар турындагы коточкыч төшләрдән уяндым.

"Яшъ әфәндем, сезнең илаһи сусавыгыз мактауга лаек. Мин сезне бик нык яратам." Рам Гопал кулымнан тотып, мине матур бер авылга алып китте. Чимкеч йортлар кокос яфраклары белән капланган һәм авыл стилиндәге ишекләр белән бизәлгән иде.

Изге мине үзенен кечкенә коттеджының ямьсез бамбук мәйданчыгына утыртты. Миңа татлы лайм согы һәм бер кисәк таш конфеты биргәннән соң, ул үзенен верандасына керде һәм лотос позасын алды. Дүрт сәгать чамасы вакыт эчендә мин уйланган күзләремне ачтым һәм ай яктысында йогның әле дә хәрәкәтсез булуын күрдем. Мин ашказаныма кеше икмәк белән генә яшәмәвен катгый рәвештә искә төшергәндә, Рам Гопал миңа якынлашты.

"Мин күрү син бар ачлыктан интегә; ризык ихтыяр булу әзер тиздән."

Верандадагы балчык мич астында учак ягылды; дөге һәм *дхал* тиз арада зур банан яфракларына өстәлдә. Хужам барлык ашарга пешерү эшләрендә дә миңа ярдәм итүдән баш тартты. "Кунак - Ходай", - дигән һинд мәкале борынгы заманнардан бирле изгелекле гыйбадәт кылырга кушкан. Соңрак дөнья буйлап сәяхәт иткәндә, күп кенә илләрнең авыл җирләрендә кунакларга карата шундый ук хөрмәтнең чагылышын күреп сокландым. Шәһәр кешесе кунакчыллыкның кискенлеген сәер йөзләреннән күпләге аркасында тойдыра.

Кечкенә генә джунгли авылында йога янында чүгәләгәндә, кешеләрнең гажәп мизгелләре сизелми иде. Йорт бүлмәсе йомшак яктылык белән серле иде. Рам Гопал минем караватым өчен идәнгә ертык юрганнар тезде дә, салам келәмгә утырды. Аның рухи көче белән аптырап, мин бер үтенеч белән мөрәҗғәгать иттем.

"Әфәндем, ни өчен эшләмә син грант мине бер *самадхи* "

"Кадерлем, мин илаһи бәйләнешне җиткерергә шат булып идем, ләкин моны эшләргә минем эшем юк." Изге миңа ярты йомылган күзләре белән карады. "Хуҗаң бу тәҗрибәне тиздән бирәчәк. Синең тәнең әле көйләнмәгән. Кечкенә лампа артык электр көчәнешенә чыдый алмаган кебек, нервларың да..." космик агымга әзер түгел. Әгәр мин сиңа хәзер чиксез экстаз бирсәм, син янып китәр

идең әгәр һәр камера янып торса.

«Син миннән яктылык сорыйсың», – дип дәвам итте йог уйланып, – «мин исә – үзем дә кечкенә генә булсам да, аз гына медитация ясап та – Аллаһка ярарга өлгердемме, һәм соңгы хисапта Аның каршында нинди кыйммәт табармын икән дип уйлыйм».

"Әфәндем, бар син түгел булган чын күңелдән эзләү Аллаһы өчен бер озын вакыт?"

"Мин күп эшләмәдем. Бехари сиңа тормышымнан берәр нәрсә сөйләгәндер. Егерме ел дәвамында мин яшерен гортта яшәдем, көненә унсигез сәгать медитация ясадым. Аннары мин барып житмәслек мөһарәдә яшәдем һәм анда егерме биш ел яшәдем, көненә егерме сәгать йога берлегенә йөрдем. Мин йокыга мохтаж түгел идем, чөнки мин һәрвакыт Аллаһы белән идем. Тәнем гадәти аң астындагы өлешчә тынычлыкка караганда, супераңның тулы тынычлыгында күбрәк ял итә иде.

"Йокы вакытында мускуллар йомшара, ләкин йөрәк, үпкә һәм кан әйләнеше системасы даими эшли; алар ял итмиләр. Аң артында эчке органнар космик энергия белән электрлаштырылган, туктатылган жанлану хәлендә калалар. Шулай итеп, мин еллар буге йоклауның кирәксезлеген аңладым. Сөз дә йокыдан котылыр вакыт килер."

"Ходаем, син шулкадәр озак уйландың, ләкин Ходайның рәхмәтенә шикләнмисең!" Мин аңа гажәпләненеп карадым. "Алайса, без, мескен кешеләр, нишләребез соң?"

"Әйе, син күрмисеңме, кадерле улым, Аллаһ үзе Мәңгелек икәнән? Аны кырык биш ел дәвамында уйлану аша тулысынча белергә мөмкин дип уйлау - мәгънәсез өмет. Ләкин Бабаджи безне ышандыра: хәтта кечкенә генә уйлану да үлемнән куркудан һәм үлемнән соңгы хәләтләрдән коткара. Рухи идеалыңны кечкенә тауга беркетмә, ә аны чиксез илаһи казанышлар йолдызына тоташтыр. Тырышып эшләсәң, моңа ирешәчәксең."

Буге өмет белән сокланып, мин аннан өстәмә аңлатма сүзләр сорадым. Ул Лахири Махасаяның гурусы Бабаджи белән беренче очрашуы турында гажәеп хикәя сөйләде. **13-3 Төн уртасы тирәсендә Рам Гопал тынлыкка чумды, һәм мин юрганга яттым. Күзләремне йомып, яшен яшьнәвен күрдем; эчемдәге кинлек эрегән яктылык камерасы кебек иде. Күзләремне ачтым һәм шул ук якты нурны күрдем. Бүлмә эчке** күрү белән күргән чиксез гөмбәзнең бер өлешенә әйләнде .

"Ни өчен эшләмә син бару га йоклайсызмы?"

"Әфәндем, ничек банка Мин йокы эчендә булу ...ның яшен, ялкынлы мы минем күзләр бар ябу яки ачыкмы?"

"Буге тәҗрибәгә ия булуыгыз белән сөз бәхетле; рухи нурланышларны күрәп булмый." Изге берничә назлы сүз өстәде.

Таң ату белән Рам Гопал миңа таш конфетлар бирде һәм китәргә кирәклеген әйтте. Мин аның белән хушлашырга шулкадәр теләмәдем ки, битләремнән

яшьләр ага башлады.

"Мин ихтыяр түгел рөхсәт итегез син бару буш кул белән." ... йога сөйләште назлы итеп "Мин ихтыяр эшләү нәрсәдер өчен син."

Ул елмаеп, миңа нык карады. Мин җиргә нык басып тордым, тынычлык күзләрем капкалары аша көчле ташкын кебек агып керде. Мин шунда ук аркамдагы авыртудан котылдым, бу авырту мине еллар бue вакыт-вакыт борчыды. Яңарып, якты шатлык диңгезендә коенып, мин башка еламадым. Изгенең аякларына кагылганнан соң, мин тропик урман аша үтеп, джунглига кереп киттем.

чырмалыш кадәр Мин барып җитте Таракешвар.

Анда мин мәшһүр изге урынга икенче тапкыр хаж кылдым һәм корбан китерү урыны алдында тулысынча баш идем. Түгәрәк таш минем эчке күз алдымда зурайды, хәтта ул космик сфераларга әйләнде, божра эчендә божра, зона артыннан зона, барысы да илаһилык белән бизәлгән.

Бер сәгатътән соң мин шатланып Калькуттага әзерләндем. Сәяхәтем биек тауларда түгел, ә Гималай тауларында, Остазымның каршында тәмамланды.

.....
13-1 : Кулдан уйнала барабаннар, кулланылган бары тик өчен дини музыка.

13-2 : Бер бу искә төшерелде монда ...ның Достоевскийның күзәтү: "А кеше кем җәяләр аска га бернәрсә дә банка беркайчан да аю үз йөгән."

13-3 : Карагыз бүлек 35.

БҮЛЕК: 14

Бер Тәҗрибә Эчендә Космик Аң

"Мин иртәнге монда, Гуружи. " Минем оятлылык сөйләште күбрәк оста итеп өчен мин.

"Әйдәгез, аш бүлмәсенә барыйк һәм ашарга нәрсә эзлик." Шри Юктешварның холкы табигый иде, әйтерсең безне көннәр түгел, ә сәгатьләр аерган кебек.

"Хужам, мин мондагы вазифаларымнан кинәт китүем белән сезнең күңелегезне төшергәнмендер; мин сезнең миңа ачулануыгыз бар дип уйлаган идем."

"Юк, әлбәттә, юк! Ачу бары тик уңышсыз теләкләрдән генә килә. Мин башкалардан бернәрсә дә көтмим, шуңа күрә аларның гамәлләре минем теләкләремә каршы килә алмый. Мин сине үз максатларым өчен кулланмас идем; мин бары тик синең чын бәхетендә генә бәхетле."

"Әфәндем, илаһи мәхәббәт турында томанлы рәвештә ишетергә мөмкин, ләкин мин беренче тапкыр сезнең фәрештә кебек булуыгызда конкрет мисал күрәм!

Дөньяда хәтта әтисе дә улын, әгәр ул ата-анасының эшен кисәтмичә ташлап китсә, жиңел генә кичерми. Ләкин сез бер генә ачу да күрсәтмисез, гәрчә сез... мин калдырган күп кенә тәмамланмаган эшләр аркасында зур уңайсызлыктар кичердем."

Без бер-беребезнең күзләренә карадык, анда яшьләр балкып тора иде. Минә бәхетле дулкын чолгап алды; мин Ходайның, минем гуруым рәвешендә, йөрәгемнең кечкенә ялкыннарын галәми мәхәббәтнең сыгылмас көчләренә киңәйтүен аңладым.

Берничә иртәдән соң мин Остазның буш кунак бүлмәсенә юл тоттым. Мин медитация ясарга уйладым, ләкин минем мактаулы максатым тыңламаучан уйлар белән бүлешмәде. Алар аучы алдындагы кошлар кебек таралыштылар .

"Мукунда!" Шри Юктесварның тавыш тавышланды ...дан бер ерак эчке балкон.

Мин уйларым кебек үк фетнәчел идем. "Хужам минә һәрвакыт медитациягә өнди", - дип пышылдадым мин үземә. "Ул минем аның бүлмәсенә ни өчен килгәнемне белгәч, мине борчымаска тиеш."

Ул мине тагын чакырды; мин үжәтләнеп тын калдым. Өченче тапкыр аның тавышында шелтә яңгырады. "Әфәндем, мин уйланам", - дип кычкырдым мин протест белдереп.

"Мин синең ничек медитация ясадыңны беләм", - дип кычкырды минем гурум, "акылыңны давылдагы яфрактар кебек таратып! Минем яныма кил."

Сынган һәм ачылган, Мин ясалган минем юл кызганычка каршы га аның як.

"Мескен малай, таулар синең теләгәнеңне бирә алмый", - диде Хужа назлап, юатып. Аның тыныч карашы аңлаешсыз иде. "Йөрәгеңнең теләге тормышка ашачак".

Шри Юктешвар сирәк кенә табышмактар белән мавыга иде; мин аптырашта калдым. Ул йөрәгем өстендәге күкрәгемә йомшак кына сукты.

Тәнем хәрәкәтсез тамырланды; сулыш үпкәләремнән ниндидер зур магнит кебек тартылды. Жан һәм акыл шунда ук физик бәйләнешләр югалттылар һәм һәр тишлектән яктылык кебек агып чыктылар. Тән үлгән кебек иде, ләкин көчле аңымда мин моңарчы беркайчан да тулысынча тере булмаганымны белдем. Минем шәхес хисем инде тән белән генә чикләнмәде, ә әйләнә-тирәдәге атомнарны колачлады. Ерак урамнардагы кешеләр минем ерак периметрым буйлап назлы хәрәкәт ителәр кебек тоелды. Үсемлекләр һәм агачларның тамырлары пәйда булды... туфракның тонык үтә күренмәлелеге; мин аларның согының эчке агымын сиздем.

Бөтен тирә-юнь алдымда ачык күренә иде. Гадәти алгы күз карашым хәзер зур сферик күренешкә әйләнде, шул ук вакытта барысын да сизә иде. Башымның

арткы өлөшө аша мин Рай Гат юлы буйлап ерактан атлап баручы ирлөрнө күрдөм, һәм шулай ук ак сыерның тыныч кына якынлашып килүөн дә күрдөм. Ул ачык ашрам капкасы каршындагы урынга житкәч, мин аны ике физик күзем белән күзәттем. Ул кирпич дивар артыннан үтөп барганда, мин аны ачык күрдөм, ул һаман да тыныч иде.

Панорама карашымдагы барлык әйберләр дә тиз кинофильмнар кебек калтырый һәм тибрәнә иде. Минем тәнем, Хужамныкы, баганалы ишегалды, җиһазлар һәм идән, агачлар һәм кояш нуры, вакыт-вакыт көчле дулкынлана иде, хәтта барысы да якты диңгезгә әйләнгәнче; хәтта ыргытылган шикәр кристаллары кебек.

бер стакан суга салып, селкеткәннән соң эретегез. Берләштерүче яктылык форманың материаллашуы белән чиратлашып торды, метаморфозалар барлыкка килүдәгә сәбәп һәм нәтижә законы ачты.

Жанымның тыныч, чиксез ярларына океан кебек шатлык бәрелде. Мин аңладым, Аллаһ Рухы – чиксез бәхет; Аның тәне – сансыз яктылык тукумалары. Эчөмдә дан бөркелә башлады. шәһәрләрне, континентларны, җирне, кояш һәм йолдыз системаларын, зәгыйфь томанлыklarны һәм йөзүче галәмнәрне урап алган. Төнлә ерактан күренгән шәһәр кебек, йомшак кына якты булган бөтен космос минем чиксезлегем эчөндә балкып тора иде. Иң ерак читләрдә кискен уеп ясалган глобаль контурлар берәз сүнде; анда мин һәрвакыт сүнмәгән йомшак нурны күрә алдым. Ул тасвирлап бетергесез нечкә иде; планета рәсемнәре тагын да тупасрак яктылыктан формалашкан иде.

Мөңгелек Чыганактан коелган нурларның илаһи таралуы, галактикаларга ялкынланып, әйтеп бетергесез ауралар белән үзгәрдә. Мин кат-кат ижади нурларның йолдызлыklarга туплануын, аннары үтә күренмәле ялкын катламнарына әверелүен күрдем. Ритмик кире кайту белән, алты миллиард дөньялар ялтыравыклы ялтыравыкка әйләнде; ут күккә әйләнде.

Мин эмпирия үзәген йөрәгемдәгә интуитив кабул итү ноктасы итеп таныдым. Минем үзәктән галәм структурасының һәр өлешенә нур чәчеп торган дан таралды. Бәхетле *амрита*, үлемсезлек нектары, минем аша тиз көмеш кебек агым белән тибеп торды. Аллаһының ижади тавышы М и н "Аум, 14-1" кебек яңгыравык ишеттем Космик Моторның тибрәнүе.

Кинәт сулыш үпкәләремә кайтты. Чыдап булмаслык дәрәжәдәгә өметсезлек белән мин чиксез киңлегемнең югалганын аңладым. Мин тагын бер тапкыр оятлы тән читлегенә чикләндем, Рухка җиңел генә буйсынмый идем. Ибраһим иткән бала кебек, мин макрокосмик өемнән качып киттем һәм үземне тар микрокосмоска төрдем.

Минем гурум каршымда хәрәкәтсез басып тора иде; мин күптән эзләгән галәми аң тәҗрибәсә өчен рәхмәт йөзеннән аның изге аякларына егыла башладым. Ул мине туры тотты һәм тыныч кына, гади генә сөйләде.

"Син экстаз белән артык исереп йөрмәскә тиеш. Дөньяда синең әле эшләрең күп. Әйдә; балкон идәнәнен себерик; аннары Ганг елгасы буйлап барырбыз."

Мин себерке алып килдем; Остас, мин белә идем, миңа тигез яшәү серен өйрәтә иде. Жан космогоник упкыннар өстеннән сузылырга тиеш, ә тән көндәлек бурычларын үтә. Соңрак без йөрергә чыккач та, мин һаман да әйтеп бетергесез шатлыкка бирелдем. Мин безнең тәннәребезне ике астраль картина итеп күрдем, алар елга буендагы юл буйлап хәрәкәт итәләр, аның асылы яктылыктан гыйбарәт иде.

"Галәмдәге һәр форманы һәм көчне актив рәвештә тотып торучы - Аллаһы Рухы; ләкин Ул тибрәнү күренешләре дөньяларыннан читтәгә бәхетле, яратылмаган бушлыкта трансценденталь һәм читтә," **14-2** Остаз аңлатты. "Изгеләр үзләренң илаһилығын тәндә булганда да аңлыйлар" охшаш ике төрле тормышны беләләр. Жирдәге эшләр белән намуслы шөгыйльләнсәләр дә, алар эчкә бәхеткә чумалар. Ходай барлык кешеләрне дә Үзенң чиксез шатлыгыннан яраткан. Алар тән тарафыннан авыртулы булсалар да, Ходай шулай да Аның сурәтендә яратылган жаннарның ахыр чиктә барлык хисләрдән өстен күтәрелеп, Аның белән кабат кушылуын көтә.

Космик күренеш күп мәңгелек сабаклар калдырды. Көн саен уйларымны тынычландырып, мин тәнемнең ит һәм сөяк массасы булуына, матдәнең каты туфрагын узуына ышанудан котыла алдым. Мин күргән сулыш һәм тынгысыз акыл яктылык океанын матди формалар - жир, күк, кешеләр, хайваннар, кошлар, агачлар дулкыннарына әйләндергән давыллар кебек иде. Чиксезлекне Бер Яктылык дип кабул итү, бу давылларны тынычландырудан башка мөмкин түгел иде. Мин тынган саен Ике табигый шау-шу арасында мин күпсанлы ижат дулкыннарының бер якты диңгезгә эрүен күрдем, хәтта океан дулкыннары, давыллары басылып, тыныч кына бердәмлеккә әйләнгән кебек.

Остаз, шәкерте, медитация ярдәмендә, үзенә акылын киң күренешләр аны бастырмасы дәрәжәдә ныгытканда, галәм аңының илаһи тәҗрибәсен бирә. Бу тәҗрибәне беркайчан да кешенең интеллектуаль теләге яки ачык фикерләве белән генә биреп булмый. Йога практикасы һәм дини бхакти белән житәрлек киңәйтү генә *акылны* эзерли ала . һәр жирдә булуның азат итүче шокын үзләштерә. Бу ихлас гыйбадәт кылучы өчен табигый котылгысызлык белән килә. Аның көчле теләге Ходайга каршы тора алмасын көч белән тартыла башлый. Ходай, Космик Күренеш буларак, эзләүченең магнит дәрәжә белән аның аң диапазонына җәлеп ителә.

Соңгы елларда мин "Самадхи" шигырен яздым, аның галәми халәтенең данын күрсәтергә тырышып:

Яктылык һәм күләгә пәрдәләрен юкка
чыгарды, һәр кайгы парын күтәрде,
Шатлыкның бөтен таңнарын йөзеп киттем,
Тонык хис миражын югалттым.
Мәхәббәт, нәфрәт, сәламәтлек, авыру, тормыш, үлем,
һәлак булган болар ялган күләгәләр өстендә экран ...ның икелек.
Көлке дулкыннары, сарказм скиллалары, моңсу өермәләр, Бәхетнең
киң диңгезендә эриләр.
... давыл ...ның *майя* тынып калган
тарафыннан тылсым таяк ...ның интуиция тирән.
Галәм, онытылган хыял, аңсыз рәвештә яшеренә, Әзер яңа
уянган илаһи хәтеремә бәрәп керергә.
Мин галәм күләгәсеннән башка
яшим, ләкин ул миннән мәхрүм
түгел;
Диңгез дулкыннары булган кебек,
ләкин алар диңгезсез суламыйлар.
турия халәтләре йокы, хәзерге, үткән,
киләчәк, минем өчен башка юк,

Ләкин һәрвакыт булган, агымлы Мин, Мин, һәркайда.
Планеталар, йолдызлар, йолдыз тузаны, жир,
Кыямәт көне катаклизмнарының вулкан
шартлаулары, Барлыкка Китерүнең калып миче,
Бозлыклар ...ның тын рентген нурлары, яну электрон су басулары,

Барлык кешеләрнең, үткәннәрнең,
хәзергеләрнең, киләчәкләрнең, һәр үлән
сабагының, үземнең, кешелекнең уйлары,
һәрберсе кисәкчә ...ның универсаль тузан,
Ачу, комсызлык, яхшылык, начарлык,
котылу, нәфес, мин барысын да йоттым,
үзгәрттем
Үземнең бердәнбер Затымның кан океанына! Еш
кына уйланудан туенган шатлык, Яшьле күзләремне
суқырайтып,
Үлемсез бәхет утларына бәрелдем, Күз
яшьләремне, тәнемне, бар нәрсәмне
йоттым. Син - мин, мин - Син,
Белеп, Белүче, Билгеле, ничек Бер!
Тыныч, өзелмәс дулкынлану, мәңге тере, һәрвакыт яңа тынычлык!
Көтүдән дә ләззәтле, *самадхи* бәхет!
Юк бер аңсыз дәүләт
Яки аңлы рәвештә кире кайтарусыз акыл
хлороформы, *Самадхи* ләкин минем аңлы
дөньямы үлем чикләреннән тыш киңәйтә
Мәңгелекнең иң ерак чигенә, Мин,
Космик диңгез,
Карагыз кечкенә эго йөзүче эчендә Мин.
Чыпчык, һәр ком бөртеге, Минем күз алдымнан төшми калмый.
Барлык киңлек Минем акыл диңгеземдә айсберг кебек йөзә.
Гаять зур Контейнер, Мин, ...ның барысы да әйберләр ясалган.
Гуру биргән тирәнрәк, озынрак, сусаган медитация
аша бу күктәге *самадхи* килә .
Мобиль мыгырданулар ...ның атомнар бар ишетелде,
Караңгы жир, таулар, үзәннәр, менә эрегән сыеклык! Аккан
диңгезләр томанлык парларына әйләнә!
Аум парларга өрәләр, пәрделәрен гажәеп рәвештә ачалар,
океаннар ачыла, ялтырап торган электроннар,
Ниһаять, космик барабан тавышы ишетелгәнче,
мәңгелек нурларга әйләнеп юкка чыкканчы,
Бар нәрсәгә таралган бәхетнең мәңгелек
нурларына әйләнгәнче.
Шатлыктан килдем, шатлык өчен яшим, изге шатлыкта эрим.
Акыл океаны, мин барлык яратылыш дулкыннарын эчәм.
Каты, сыек, пар, яктылыктан торган дүрт
пәрдә, Турыга күтәрегез.
Үзем, эчендә барысы да, керә Әйбәт Үзем.
Мәңгелеккә югалды, үлем хәтеренең җемелдәгән күләгәләре.
Аста да, алда да, өстә дә минем акыл күгем тапсыз.

Мәңгелек һәм мин, берләшкән
нур. Кечкенә генә көлке күбеге,
мин
Ам булу Диңгез ...ның Шатлык Үзе.

Шри Юктесвар миңа бәхетле тәҗрибәне теләгәнчә ничек чакырырга, шулай ук башкаларга, аларның интуитив каналлары үстерелгән булса, ничек тапшырырга өйрәтте. Айлар дәвамында мин экстатик берлеккә кердем, ни өчен Упанишадлар *Аллаһыны* раса, ягъни "иң ләззәтле" дип әйтүләрен *аңладым* . Ләкин бер көнне мин Остазга бер мәсьәләне әйттем.

"Мин беләсем килә, әфәндем, мин

кайчан Аллаһыны табармын?" "Син

Аны таптың."

"О юк, әфәнде, Мин эшләмә уйлау шулай!

Минем гурум елмаеп карады. "Мин ышанам, сез галәмнең антисептик почмагында тәхетне бизәгән хөрмәтле Затны көтмисез! Шулай да, мин сезнең бу мөлкәтне күз алдына китерәсез дип уйлыйм." Могҗизалы көчләрнең берсе - Аллаһыны белү. Кеше бөтен галәмгә ия булырга мөмкин, ләкин Ходайны табу мөмкин түгел! Рухи үсеш кешенең тышкы көчләре белән түгел, ә бары тик медитациядәгә бәхетенең тирәнлегә.

" *Һәрвакыт яңа шатлык - Ходай* . Ул бетмәс-төкәнмәс; еллар дәвамында уйлануларыгызны давам иткәндә, Ул сезне чиксез осталык белән аздырачак. Сезнең кебек Аллаһыга юл тапкан бөндөләр Аны башка бәхеткә алыштыру турында хыялланмыйлар; Ул көндөшлек белән чагыштырып булмый торган аздыргыч . "

"Без дөнья ләззәтләреннән ничек тиз арыдык! Матди әйберләргә омтылыш чиксез; кеше беркайчан да тулысынча канәгать түгел һәм бер максат артыннан икенчесенә омтыла. Ул эзләгән "башка нәрсә" - Ходай, ул гына мәңгелек шатлык бирә ала."

"Тышкы теләкләр безне эчке Жәһәннәм бакчасыннан куып чыгара; алар җан бәхетен генә чагылдырган ялган ләззәтләр бирә. Югалган җәннәт илаһи медитация аша тиз арада кире кайтарыла. Аллаһ көтелмәгән Мәңге Яңалык булганлыктан, без Аңардан беркайчан да арымыйбыз. Мәңгелек дәвамында төрле-төрле, рәхәт бәхет белән тулы була алабызмы?"

"Мин хәзер аңлыйм, әфәндем, ни өчен изгеләр Раббыны акылга сыймаслык дип атыйлар. Хәтта мәңгелек тормыш та Аны бәяләр өчен җитәрлек түгел."

Крия Йога акылны сизү киртәләреннән чистартканнан соң , медитация Аллаһының барлыгына икеләтә дәлил бирә. Һәрвакыт яңа шатлык Аның

барлыгына дәлил булып тора, ул безнең атомнарыбызны ышандыра. Шулай ук, медитациядә кеше Аның тиз арада житәкчелеген, һәр кыенлыкка тиешле җавабын таба."

"Аңладым, Гурудзи; син минем проблемамны чиштең." Мин рәхмәтле елмайдым. "Хәзер мин Аллаһыны тапканымны аңлыйм, чөнки актив сөгәтләрәмдә медитация шатлыгы аңсыз рәвештә кире кайткан саен, миңа һәрнәрсәдә, хәтта вак-төякләрдә дә дәрәс юлны сайларга нечкәлек белән кушыла."

"Кеше тормышы кайгы-хәсрәт белән тулган, без Илаһи ихтыярга ничек кушылырга икәннен белгәнче, аның "дөрөс юлы" еш кына эгоистик акыл өчен аптырашта калдыра. Аллаһы Тәгалә галәм йөгән күтәрә; Ул гына хатасыз киңәш бирә ала."

.....
14-1 : "Эчендә башлангыч иде Сүз, һәм Сүз иде белән Ходай, һәм Сүз иде "Аллаһым." - *Джон* 1:1.

14-2 : "Өчен Эти хөкем итүче юк кеше, ләкин бар бирелгән барысы да хөкем га Улым." - *Джон* 5:22. "Юк кеше бар Аллаһыны күрдә да теләсә нинди вакыт; бары тик туган Улым, кайсы бу эчендә күкрәк ...ның Эти, ул бар игълан ителгән аны." - *Джон* 1:18. "Дөрөстән дә, дөрөстән дә, Мин әйтергә га син, ул ул ышана өстендә мин, әсәрләр ул Мин эшләү булырга тиеш ул эшләү шулай ук; һәм зуррак әсәрләр караганда болар Ул эшләр; чөнки Мин Атам янына барам." - *Яхъя* 14:12. "Әмма Минем исемемнән Атам җибәрәчәк Юатучы - Изге Рух, сезгә барысын да өйрәтер һәм Мин сезгә айткәннәрнең барысын да исегезгә төшерер." - *Яхъя* 14:26

Бу Изге Язмалардагы сүзләр Аллаһының өч төрле табигатен күрсәтә: Ата, Угыл, Изге Рух (һинд язмаларында *Сат* , *Тат* , *Аум*). Аллаһы Эти бу Абсолют, Күренмәгән, булган *тыш* тибрәнүчән иҗат. Аллаһы Улы бу Мәсих аңы (Брахма яки *Кутаста Чайтанья*) булган *эчендә* тибрәнүчән иҗат; бу Мәсих Аң бу "бердәнбер туган" яки Барлыкка Китерелмәгән Чиксезлекнең бердәнбер чагылышы. Аның тышкы чагылышы яки "шаһите" - *Аум* яки Изге Рух, илаһи, ижади, күренмәгән көч, ул барлык мәхлукатны тибрәнү аша төзи. Бәхетле Юатучы *Аум* медитациядә ишетелә һәм .тугры кешегә төп Хакыйкәтне ача

БҮЛЕК: 15

... Чәчәк капустаcы Талау

"Хужам, сезгә бүләк! Бу алты зур чәчәк капустаcы минем кулларым белән утыртылды; мин аларның үсешен баласын имезүче ана кебек назлы кайгыртучанлык белән күзәттем." Мин яшелчәләр кәрҗинен тантаналы чәчәк ату белән бүләкләдем.

"Рәхмәт!" Шри Юктесварның елмаюы рәхмәт белән елмаю иде. "Зинһар, аларны бүлмәгездә саклагыз; Алар миңа иртәгә махсус кичке ашка кирәк булачак.

Мин Пурига 15-1гә килеп җиткән идем әле. колледж җәйге каникулымны остазым белән аның диңгез буендагы зиратында үткөрү өчен. Бенгал култыгындагы ике катлы, күңелле кечкенә ял итү мәйданчыкларында остаз һәм аның шәкертләре төзегән.

Икенче көнне иртән мин иртүк уяндым, тозлы диңгез җилләре һәм тирә-юньнең матурлыгы мине яңартты. Шри Юктесварның моңлы тавышы мине чакыра иде;

мин кадерле чөчөк кәбестәләремә карадым һәм аларны караватым астына
матур итеп куйдым.

"Кил, рөхсәт итегез безне бару га пляж." Оста алып барды юл; берничә яшь
шәкертләр һәм үзем иярде эчендә

бер таралган төркем Безнең гуру тикшерелгән безне эчендә йомшак тәнкыйть.

"Көнбатыш кардәшләребез йөргәндә, гадәттә, алар бердәм рәвештә горурланалар. Хәзер, зинһар, ике рәт булып атлагыз; бер-берегез белән ритмик адымнар ясагыз." Шри Юктесвар безнең тыңлаучан булуыбызны күзәтте; ул жырлый башлады: "Малайлар кечкенә рәттә алга-артка йөриләр." Мин Остазның яшь укучыларының житез темпына ничек жиңел генә тиңләшә алуына сокланмый булдыра алмадым.

"Тукта!" Минем гуруның күзләре эзләнде минеке. "Эшләдем син хәтерләү га йозак арка ишек ...ның эрмитаж?"



МИНЕМ ГУРУЛАР ДИҢГЕЗ БУЕНДА ЭРМИТАЖ АТ ПУРИ

Дөньядан тынычлыкка даими рәвештә кунаклар агымы агылып килә иде. Берничә галим кеше ортодоксаль дин тотучы белән очрашу өмете белән килә иде. Тәкәббер елмаю яки күңелле түземле караш кайвакыт яңа килүчеләрнең берничә диндар сүздән башка бернәрсә дә көтмәгәннәрен күрсәтә иде. Шулай да аларның теләмичә китүе Шри Юктесварның аларның махсус белем өлкәләренә төгәл караш күрсәткәнәненә ышаныч тудырып иде.

Минем остазымның зиратында һәрвакыт яшь шәкертләре була иде. Ул аларның акылын һәм тормышын "шәкерт" сүзенең этимологик тамырлары булган җентекле тәртип белән юнәлтә иде.

"Мин уйлау шулай итеп, әфәнде.

Шри Юктесвар берничә минут тын калды, иреннәрендә яртылаш басылган елмаю иде. "Юк, син оныттың", - диде ул ниһаять. "Илаһи уйлануны матди

ваемсызлык өчен сәбәп итеп кулланырга ярамый. Син ашрамны саклаудагы бурычыңны оныттың; сине жәзаларга кирәк."

Мин фикер ул иде билгесез рәвештә шаярту кайчан ул өстәде: "Сезнең алты чәчәк кәбестәләре ихтыяр тиздән булу бары тик биш."

Без борылган тирәсендә да Магистратура заказлар һәм йөреш ясады арка кадәр без иде ябу га эрмитаж.

"Бераз ял ит. Мукунда, сул яктагы мәйданчыкка кара; аннан соңгы юлга кара. Тиздән анда бер кеше килеп житәчәк; ул синең җезаңны бирәчәк."

Мин бу аңлашылмый торган сүzlәрдән ачуымны яшердем. Тиздән бер крестьян пәйда булды юлда; ул коточкыч бии һәм мәгънәсез хәрәкәтләр белән кулларын селкетә иде. Кызыксынудан диярлек туктап калганга, мин көлке тамашага күзләремне текәлдем. Ир юлда безнең күзебездән югалачак ноктага житкәч, Шри Юктешвар: "Хәзер ул кире кайтачак", - диде.

Крестьян шунда ук юнәлешен үзгәртте һәм ашрам артына таба китте. Комлы юлны кичеп, ул бинага арткы ишек аша керде. Мин аны бикләмичә калдырган идем, хәтта остазым әйткәнчә. Ир тиз арада минем кыйммәтле чәчәк капусталарымның берсен тотып чыкты. Хәзер ул хөрмәт белән, хужа булу хөрмәтенә лаеклы рәвештә атлады.

Минем ролям аптырашта калган корбан ролен уйнаган кебек тоелган фарс мин ачу белән куып житә алмаслык дәрәжәдә борчулы түгел иде. Мин юлның яртысын үткәндә, Хужа мине чакырып алды. Ул көлүдән башыннан аягына кадәр калтырый иде.

— Теге мескен акылдан язган кеше чәчәк капустаcы бик сагынган, — дип аңлатты ул шаярып. — Мин синең берсен алса, яхшы булыр дип уйладым, бик саксыз!

Мин бүлмәмә йөгәрдем һәм анда каракның, күрәсең, яшелчәләргә бирелгән кеше буларак, минем алтын балдакларыма, сәгатенә һәм акчама кагылмыйча, юрган өстендә ачыктан-ачык ятканлыгын күрдем. Ул карават астына шуышып кергән, анда, очраклы күренмәслек итеп, минем чәчәк капусталарымның берсе аның чын күңелдән теләген уткан иде.

Ул кичне мин Шри Юктешвардан вакыйганы аңлатуын сорадым, минемчә, анда берничә аптырашта калдырырлык хәл бар иде.

Минем гурум башын әкрән генә чайкады: "Син моны кайчан да булса аңларсың. Фән тиздән бу яшерен законнарның берничәсен ачар."

Берничә елдан соң радио могҗизалары гажәеп дөньяга пәйда булгач, мин Остазның фаразын искә төшердем. Вакыт һәм киңлек турындагы борынгы төшенчәләр юкка чыкты; бер генә крестьянның да йорты шулкадәр тар иде. Лондон яки Калькутта керә алмаган! Иң акылсыз акыл бәхәссез рәвештә киңәйгән кешенең һәр җирдә булуының бер ягын дәлилли.

... "сюжет" ...ның чәчәк кәбестә комедия банка булу иң яхшы аңлашылган тарафыннан бер радио аналогия. Шри Юктесвар камил кеше радиосы иде. Фикерләр - эфирда хәрәкәт итүче бик йомшак тибрәнүләрдән башка нәрсә түгел. Сизгер радио һәр яктан меңләгән башка программалар арасыннан теләгән музыкаль номерны сайлаган кебек, минем гуру да ... теләгән ярим-акылсыз кешенең фикерен аңлый алды. өчен бер чәчәк кәбестәсе, тышка ...ның сансыз уйлар ...ның тапшырулар кеше васыятьнамәләре эчендә дөнья. **15-2**

Көчле ихтыяры белән Хужа шулай ук кеше радиостанциясе дә булган, һәм ул крестьянга адымнарын кире кайтарырга һәм билгеле бер бүлмәгә бер тапкыр барырга куша алган.

Интуиция **15-3** жан җитәкчелеге, ул кешенең акылы тыныч булган вакытта табигый рәвештә барлыкка килә. Һәркем диярлек аңлашылмый торган дәрәҗә "кисәтү" тәҗрибәсенә дучар булган, яки үз фикерләрен башка кешегә нәтиҗәле итеп җиткерде.

Кеше акылы, тынгысызлык статикасыннан азат булып, үзенең антеннасы аша эшли ала катлаулы радиомеханизмнарның барлык функцияләрен - фикерләргә җиңү һәм кабул итү, һәм теләмәгән фикерләргә көйләүне - интуиция ярдәмендә аңлай. Чөнки радионың көче электр тогы күләменә бәйле. ул кулланыла ала, шуңа күрә кеше радиосы һәр кешенең ихтыяр көченә карап энергия ала .

Барлык уйлар да космоста мәңгә тирбәнә. Оста тирән игътибар белән теләсә нинди акылның, тере яки үле кешенең уйларын ачыклай ала. Фикерләргә универсаль һәм аерым тамырланмаган; хакыйкәтне булдырып булмый, аны бары тик сизеп кенә була. Кешенең ялгыш фикерләргә аның аңлавындагы камилсезлектән килеп чыга. Йога фәненең максаты - акылны тынычландыру, ул бозылмаган рәвештә Галәмдәге илаһи күренешне чагылдыра ала.

Радио һәм телевидение миллионлаган кешегә ерактагы кешеләргә тавышын һәм күренешен тиз арада җиткерде: кешенең һәрьяклап таралган рух булуы турындагы беренче зәгыйфь фәнни фикерләргә. Бушлыктагы бер ноктага гына чикләнгән тән түгел, ә күпчелек варварлык рәвешләрендә эго бушка гына аны кысу өчен махсуслашкан киң жан.

"Бик сәер, бик гажәеп, бик ихтимал булмаган күренешләр әле дә барлыкка килергә мөмкин, алар бер тапкыр ачылганга, безне хәзерге вакытта фән безгә узган гасырда өйрәткән бар нәрсәгә дә гажәпләндергән кебек гажәпләндермәячәк", - дип белдергән физиология буенча Нобель премиясе лауреаты Чарльз Роберт Рише. "Хәзер без гажәпләнмичә кабул иткән күренешләр безнең гажәпләнүебезне уятмый, чөнки алар аңлашыла. Ләкин бу алай түгел. Әгәр алар безне гажәпләндермәсәләр..." алар аңлашылганга түгел, ә таныш булганга күрә; чөнки аңлашылмаган нәрсә безне гажәпләндерергә тиеш булса, без бар нәрсәгә дә гажәпләнергә тиешбез - һавага ыргытылган ташның төшүе, имәнгә әйләнгән имән, жылытылганда киңәюче терекөмеш, магнит белән җәлеп ителгән тимер, ышкылганда янучы фосфор. Бүгенге фән - ул...

яктылык материясе; йөз мең елдан соң ул кичерәчәк революцияләр һәм эволюцияләр иң кыю көтүләрдән күпкә артып китәчәк. Безнең токымнар ачакак хакыйкәтләр - ул гажәпләндергеч, гажәеп, көтелмәгән хакыйкәтләр - хәзер дә безнең тирә-ягыбызда, күзләребезгә текәлеп торалар, шуңа күрә сөйләшергә, ләкин без аларны күрмибез. Ләкин без аларны күрмибез дип әйтү генә җитми; без күрәбез аларны күрергә теләмибез; чөнки көтелмәгән һәм таныш булмаган

факт барлыкка килү белән, без аны алынган белемнәрнең гадәти чикләренә сыйдырырга тырышабыз һәм кемнәңдер алга таба эксперимент ясарга батырчылык итүенә ачуланабыз."

Чөчәк капустасын шулкадәр ышанмаслык итеп урлаганнан соң берничә көн үткәч, көлкеле вакыйга булды. Берәр керосин лампасын таба алмадым. Соңгы вакытта остазымның һәрнәрсәне белүен күргәннән соң... аңлау, Мин фикер ул булыр иде күрсәтү ул ул иде баланың уйнау га урнашу лампа

Оста сизелгән минем өмет. белән арттырылган гравитация ул сорау астына алынган барысы да ашрам яшәүчеләр. А

яшь шәкерт арткы ишегалдындагы коега бару өчен лампа кулланганын

таныды. Шри Юктесвар тантаналы киңәш бирде: "Лампаны кое
яныннан эзләгез".

Мин шунда ашыктым; лампа юк! Күңелем төшөп, мин гуруым янына кайттым.
Ул хәзер чын күңелдән көлә иде, минем өметсезлеккә бирелмичә.

"Сине югалган лампага юнөлтә алмаганым кызганыч; мин күрәзәче түгел!" Ул
күзләрен балкытып өстәде: "Мин хәтта канәгатьләнерлек Шерлок Холмс та
түгел!"

Мин аңладым ул Оста булыр иде беркайчан да дисплей аның вәкаләтләр кайчан
каршы чыккан, яки өчен бер вак-төяклек.

Күңелле атналар тиз үтеп китте. Шри Юктесвар дини йөреш планлаштыра иде.
Ул миңа шәкертләрне Пури шәһәре һәм пляжы буйлап алып барырга кушты.
Бәйрәм көне жәйнең иң эссе көннәренең берсе булып башланды .

"Гуружи, ничек банка Мин алу яланаяк студентлар өстеннән утлы комнар?" Мин
сөйләште өметсезлек белән.

"Мин сезгә бер сер ачам", - дип җавап бирде Остас. "Раббы болытлардан
зонтик җибәрәчәк; сез барыгыз да рәхәтләнеп йөрерсез."

Мин бик теләп йөрешне оештырдым; безнең төркем ашрамнан *Сат-Санга*
байрагы белән башлады. **15-4 Шри Юктесвар тарафыннан эшләнгән бу җырда 15-5**
синглы символы сурәтләнгән. күз, интуициянең телескопик карашы .

Без ирмигадан чыгуга ук, күк йөзенең өске өлеше, әйтерсез лә, сихер белән
болытлар белән тулып китте. Һәр яктан гажәпләнеп, аптыраган тавышлар
ишетелде. Бик җиңел яңгыр явып, шәһәр урамнарын һәм янып торган диңгез
ярын суытты. Парадның ике сәгате дәвамында тынычландыргыч тамчылар
төште. Төркемебез ашрамга кайткан вакытта болытлар һәм яңгыр эзсез юкка
чыкты.

"Аллаһы Тәгаләнең безгә карата ничек хис итүен күрәсез", - дип җавап бирде
мин рәхмәтемне белдергәч, Остас. "Раббы барысына да җавап бирә һәм
барысы өчен дә эшли. Ул минем үтенечем буенча яңгыр җибәргән кебек,
гыйбадәт кылучының теләсә нинди ихлас теләген дә үти. Кешеләр сирәк кенә
Аллаһының аларның догаларына ничек еш колак салуын аңлыйлар. Ул аз
санлы кешеләргә карата битараф түгел, ә Аңа ышаныч белән мөрәҗғәгать
иткән һәркемне тыңлый. Аның балалары һәрвакыт үзләренең Барлыктагы

Шри Юктесвар ел саен үткөрелә торган дүрт фестивальне оештырган: көн белән төн тигезләшкәндә һәм кояш баеганда, аның шәкертләре ерактан һәм якиннан жыелганда. Кышкы кояш баету бәйрәме Серампурда үткөрелгән; мин катнашкан беренче фестиваль миңа мәңгелек фатиха калдырган.

Бәйрәм иртән урамнар буйлап яланаяк йөреш белән башланды. Йөз студентның тавышы татлы дини җырлар белән яңгырады; берничә музыкант флейта һәм *хол картал* (барабаннар һәм цимбаллар) уйнады. Дәртле шәһәр халкы, Ходайның изге исемен мактау сүзләре белән прозаик эшләрдән чакырылганга шатланып, сукмакка чәчәкләр сибеп куйдылар. Озын сәяхәт

ирмитаж ишегалдында тәмамланды. Анда без үзебезнең гуруны уратып алдык, ә югары балконнардагы студентлар безгә бархат чәчәкләре сибделәр.

чанна һәм әфлисун пудингы алырга өске катка менделәр . Мин бүген пешекче булып хезмәт итүче бер төркем шәкертләр янына киттем. Мондый зур жыелышлар өчен ризыкны зур казаннарда ачык һавада пешерергә туры килде. Утын ягып торган кирпич мичләр төтенле һәм күз яшьләрен китерә иде, ләкин без эшебезгә көлдек. Һиндстанда дини бәйрәмнәр беркайчан да каралмый. мәшәкатьле; һәр бер эшли аның өлеш, тәэмин итү акча, дөге, яшелчәләр, яки аның шәхси хезмәтләре.

Остаз тиздән безнең арабызга килеп җитте, мәҗлеснең нечкәлекләрен күзәтеп барды. Һәр мизгелдә мәшгуль булып, ул иң энергияле яшь студент белән бергә атлады.

Икенче катта гармун һәм кулдан уйналган Һинд барабаннары белән бергә санкиртан (төркем җырлавы) уйнала иде. Шри Юктешвар рәхмәт белән тыңлады; аның музыкаль тоемлавы бик камил иде .

"Алар бик начар!" Хужа пешекчеләрдән чыгып, артистларга кушылды. Көй тагын ишетелде, бу юлы дәрәс башкарылды.

Һиндстанда музыка, рәсем сәнгате һәм драма кебек үк, илаһи сәнгать дип санала. Брахма, Вишну һәм Шива - Мәңгелек Өчлек - беренче музыкантлар булган. Илаһи биюче Шива изге язмаларда үзенең галәмне булдыру, саклау һәм таркату космик биюендә чиксез ритм режимнарын эшләгән дип сурәтләнә, ә Брахма вакыт тибешен... белән ассызыклаган. зыңгырдаган цимбаллар, һәм Вишну изге *мриданга* яки барабанны уйнатты. Вишнунуң гәүдәләнешә булган Кришна, Һинд сәнгатендә һәрвакыт флейта белән күрсәтелә, анда ул *майя* - *алдау эчендә йөргән кеше җаннарын чын өйләренә искә төшерә торган сокландыргыч җыр башкара. Акыл алиһәсе Сарасвати барлык кыллы уен коралларының анасы булган винада чыгыш ясаучы буларак символлаштырыла .* Һиндстанның *Сама Ведасында* музыкаль фән буенча дөньядагы иң борынгы язмалар бар.

Һинд музыкасының нигез ташы - *рагалар* яки даими мелодик гамма. Алты төп *рагалар 126 туынды рагиниларга* (хатыннар) һәм *путраларга (улларга)* бүленә . Һәр *раганың* ким дигәндә биш нотасы бар: төп нота (*вади* яки патша), икенчел нота (*самавади* яки премьер-министр), ярдәмче ноталар (*анувади* , хезмәтчеләр) һәм диссонант нота (*вивади* , дошман).

раганың һәрберсә көннең билгеле бер сәгате, ел фасылы һәм билгеле бер көч бирүче илаһ белән табигый туры килә. Шулай итеп, (1) *Һиндол Рагасы* яз көне таң аткач кына ишетелә, ул гомуми мәхәббәт кәефен уята; (2) *Дипака Рагасы* җәй көне кич белән, шәфкать уяту өчен уйнала; (3) *Мегха Рагасы* - яңгырлы

сезонда төшкә кадәр, батырлык чакыру өчен көй; (4) *Бхайрава Рагасы* август, сентябрь, октябрь иртэләрендә тынычлыкка ирешү өчен уйнала; (5) *Шри Рага* көз өчен сакланган. саф мөхәббәткә ирешү өчен, иңгер-меңгер; (6) *Малкунса Рага* кышын төн урталарында батырлык өчен ишетелә.

Борынгы ришилар табигать белән кеше арасындагы бу ныклы берлек законнарын ачканнар. Чөнки табигать бу бер объектлаштыру ...ның Аум , Беренчел Тавыш яки Вибрацияле Сүз, кеше банка алу контроль

мантралар яки *жырлар* ярдәмендә барлык табигый күренешләр өстеннән . **15-7**

Тарихи документларда Бөөк Әкбәрнең уналтынчы гасыр сарай музыканты Миян Тан Сенның гажәеп көчкә ия булуы турында сөйләнә. Император аңа кояш башында төнгә *рага жырларга куша*. Зәңгәрсү төскә Сенатор интонацияле бер *мантра* кайсы шунда ук сәбәпче булды бөтен сарай участоклар караңгылыкка күмелеп калу.

Һинд музыкасы октаваны 22 *срути* яки ярым-ярымтонга бүлә. Бу микротональ интерваллар 12 ярымтоннан торган Көнбатыш хроматик гаммасы белән ирешеп булмый торган музыкаль экспрессиянең нечкә төсмерләрен бирә. Октаваның жиде төп нотасының һәрберсе Һинд мифологиясендә ... белән бәйле. төс һәм кош яки жанварның табигый кычкыруы - яшел төс һәм павлин белән *эшлөгез ; кызыл төс белән эшлөгез* , һәм торна; *Ми* алтын төс һәм кәжә; *Фа* саргылт ак төс һәм кош төсә; *Сол* кара төс һәм төнбоек; *Ла* сары төс һәм ат белән; *Си* барлык төсләр һәм фил белән берләштерелгән .

Өч гамма - мажор, гармоник минор, мелодик минор - Көнбатыш музыкасында кулланыла торган бердәнбер гамма, ләкин Һинд музыкасы 72 *такат* яки гамманы күрсәтә. Музыкантның даими традицион көй яки *рага тирәсендә чиксез импровизация өчен ижади мөмкинлекләре бар* ; ул структураль теманың хис-тойгысына яки төгәл кәефенә игътибар итә, аннары аны үз оригинальлегә чикләренә кадәр бизәп бирә. Һинд музыканты билгеләнгән ноталарны укымый; ул һәр уйнаганда раганың ялангач скелетын яңача киенә , еш кына үзен бер мелодик эзлеклелек белән чикли, аның барлык нечкә микротональ һәм ритмик вариацияләрен кабатлау белән асызыклай. Көнбатыш композиторлары арасында Бах, йөзләгән катлаулы ысул белән берәз аерылып торган кабатланучы тавышның сөйкемлелеген һәм көчен аңлый иде.

талас яки *вакыт үлчәмнәре* сурәтләнә . Традицион нигез салучы **Һ и н д м у з ы к а с ы** , **Б х а р а т а** , торна жырында 32 төрле *тала* аерып алынган дип әйтәләр . *Тала* яки ритмның килеп чыгышы кеше хәрәкәтләренә нигезләнгән - йөрүнең икеләтә вакыты һәм йокы вакытында сулыш алуның өчлөтә вакыты, бу вакытта сулыш алу сулыш чыгару озынлыгыннан икеләтә озынрак. Һиндстан һәрвакыт кеше тавышын иң камил тавыш коралы дип таныган. Шуңа күрә Һинд музыкасы күбесенчә өч октава тавыш диапазоны белән чикләнә. Шул ук сәбәп аркасында, гармониягә (бер үк вакыттагы ноталар мөнәсәбәтенә) караганда, мелодиягә (бер-бер артлы ноталар мөнәсәбәтенә) басым ясала.

Иртә риши-музыкантларның тирән максаты жырчыны кешенең яшерен умыртка үзәкләрен уяту аша ишетелә торган Космик жыр белән кушу иде. Һинд музыкасы - субъектив, рухи һәм индивидуалистик сәнгать, ул симфоник балкышка түгел, ә Югары жан белән шәхси гармониягә юнәлтелгән. Музыкант өчен санскрит сүзе - *бхагаватхар* , "Аллаһыны мактап жырлаучы".

Санкиртаннар яки музыкаль жыелышлар йоганың яки рухи дисциплиналарның нәтижәле формасы булып тора, алар тирән игътибарны, орлык фикеренә һәм тавышына нык сеңүне таләп итә. Кеше үзе Ижади Сүзнең чагылышы булганлыктан, тавыш аңа иң көчле һәм тиз йогынты ясый, аның илаһи чыгышын искә алу юлын тәкъдим итә.

Фестиваль көнендә Шри Юктесварның икенче катындагы кунак бүлмәсеннән чыккан санкиртан тавышы парлы казаннар арасындагы пешекчеләргә илһам бирде. Мин һәм абый шәкертләрем җырларның каеннарын шатланып җырладык, вакытны кулларыбыз белән бергә җырладык .

Кояш баеганчы без йөзлөгән кунакларыбызны *хичури* (дөгә һәм ясмык), яшелчә каррисы һәм дөгә пудингы белән сыйладык. Без ишегалдына мамык юрганнар жәйдек; тиздән жыелганнар йолдызлы гөмбәз астында чүгәләп утырдылар, Шри Юктешварның авызыннан агып чыккан зирәклеkkә тыныч кына игътибар иттеләр. Аның халык алдындагы чыгышларында *Крия Йоганың* , үз-үзеңә хөрмәт, тынычлык, ныклык, гади туклану һәм даими күнегүләрнең кыйммәте ассызыкланды.

Аннары бик яшә шәкертләр төркеме берничә изге гимн җырлады; очрашу *санкиртан белән тәмамланды* . Сәгать уннан төн уртасына кадәр ашрамда яшәүчеләр кәстрүл-савытларны юдылар, ишегалдын җыештырдылар. Минем гуру мине үз янына чакырды.

"Бүгенгә һәм узган атнадагы әзерлек эшләрәңнән мин бик канәгать. Синәң минем белән булуыңны теләм; бүген кич минем караватымда йокларга мөмкин."

Бу минем өчен беркайчан да насыйп булыр дип уйламаган бәхет иде. Без берәз көчле илаһи тынычлык халәтендә утырдык. Караватка ятканнан соң ун минут та үтмәде, Хужа торып киенә башлады .

"Нәрсә булды, әфәндем?" Мин гуруым янында йоклауның көтелмәгән шатлыгында чынбарлыкка туры килмәгәнлек хис иттем .

"Минемчә, поездга барып житмәгән берничә студент тиздән килеп җитәр. Әйдәгез, безгә ризык әзерләп бирик."

"Гуруҗи, юк бер булыр иде килү да бер сәгать эчендә иртә!"

"Калыгыз эчендә карават; син бар булган эшли бик каты Ләкин Мин иртәнгә бару га пешер."

Шри Юктешварның ныклы тавышы белән мин сикереп тордым да, икенче каттагы эчке балкон янындагы көндәлек кулланыла торган кечкенә кухняга иярдем. Тиздән дөгә белән *дхал* кайнап чыкты.

Минем гурум назлы елмайды. "Бүген кич син аруны һәм авыр эштән куркуну җиңдең; киләчәктә алар сине беркайчан да борчымаячак."

Ул гомерлек фатиха сүзләрен әйткәндә, ишегалдында аяк тавышлары ишетелде. Мин аска йөгердем һәм бер төркем студентларны керттем.

"Хөрмәтле туганым, без бу сәгатьтә Остазны борчырга бик теләмәдек!" Бер ир миңа гафу үтенеп мөрәҗғәгать итте. "Без поездлар расписаниесе белән хата ясадык, ләкин остазыбызны күрмичә өйгә кайта алмаячагыбызны

сиздек."

"Ул бар булган көтү син һәм бу жөп хәзер әзерләү синең ризык."

Шри Юктесварның сәламләү тавышы яңгырады; мин гажәпләнгән кунакларны кухняга алып бардым. Хужа күзләрен балкытып миңа борылды.

"Хәзер ул син бар тәмамланган чагыштыру язмалар, юк шик син бар канәгать ул безнең кунаклар чыннан да

эшлөдө сагыну аларның поезд!

Ярты сэгатытән соң мин аның артыннан йокы бүлмәсенә киттем, һәм мин дә
Ходайга охшаган гуру янында йокларга жыенганымны тулысынча аңладым.

.....
15-1 : Пури, турында 310 миль көньяк ...ның Калькутта, бу бер танылган хаж кылу шәһәр өчен
диндарлар ...ның Кришна; аның гыйбадәт кылу Анда ел саен үткәрелә торган ике зур фестиваль -
Снанаятра һәм *Ратаятра* белән билгеләп үтелә .

15-2 : ... 1939 ел ачыш ...ның бер радио микроскоп ачыкланды бер яңа дөнья ...ның моңа кадәр билгесез нурлар.
"Кеше үзе ничек яхшы барысы кебек үк төрләр ...ның дип фаразлана инерт матдә даими чыгара нурлар ул бу
инструмент 'күрә'" хәбәр ителде *Бәйле Матбугат* "Телепатиягә, икенче күрүгә һәм күрәзәлеккә ышанучылар бу
игъланда бер кешедән икенчесенә күчә торган күренми торган нурларның барлыгының беренче фәнни
дәлиленә ия. Радио жайланмасы чынлыкта радиоешлык спектроскоп. Ул эшли шул ук әйбер өчен салкын,
балкып тормый торган матдә ул спектроскоп эшли кайчан ул йолдызларны барлыкка китерүче атомнарның
төрләрән ача.Кешедән һәм барлык тереклек ияләреннән килә торган мондый
нурларның булуы

шикләнелә тарафыннан галимнәр өчен күп еллар Бүген бу беренче эксперименталь дәлил ...ның аларның
яшәү. ... ачыш шоулар табигатьтәгә һәр атом һәм һәр молекула өзлексез радиотапшыру станциясе булып тора.
Шулай итеп, хәтта үлгәннән.....

соң да

Кеше булган матдә үзенең нечкә нурларын жибәрүен дәвам итә. Бу нурларның дулкын озынлыгы хәзерге
вакытта радиотапшыруларда кулланыла торганнардан кыскарактан алып иң озын радиодулкыннар төренә
кадәр була. Бу нурларның буталышын күз алдына да китереп булмый диярлек. Анда бар миллионлаган ...ның
аларны А ялгыз бик зур молекула май бирү сүндерелгән 1 000 000 төрле дулкын озынлыктар шул ук вакытта.
Берсе бар..... Бу төрдәгә озынрак дулкын озынлыктары радиодулкыннар кебек жиңел һәм тиз тарала.

гажәеп аерма арасында яңа радио нурлар һәм таныш нурлар кебек яктылык Бу бу озакка сузылган вакыт, сумма
".меңләгән еллар дәвамында, бу радио дулкыннары бозылмаган матдәдән таралуын дәвам итәчәк

15-3 "Интуиция"не кулланырга икеләнәләр; Гитлер бу сүзгә диярлек жимерде, хәтта тагын да зуррак
жимерүләр дә ясады. Латин тамыр мәгънә ...ның *интуиция* бу "эчке яклау." ... Санскрит сүз *агама* чаралар
интуицион белем туган ...ның турыдан-туры җан кабул итү; шуңа күрә ришарларның кайбер борынгы
трактатлары *агамалар дип аталган* .

15-4 : *Шимбә* бу туры мәгънәдә "булу" шуңа күрә "эссенция;" чынбарлык." *Санга* бу "берләшмә." Шри
Юктесвар дип аталды аның *Сат-Санга* эрмитаж оешмасы , "хакыйкәт белән дуслык".

15-5 : "Әгәр шуңа күрә синеке күз булу ялгыз, синеке бөтен тән булырга тиеш булу тулы ...ның яктылык." -
Маттай 6:22. вакытында тирән медитация, ялгыз яки рухи күз була күренә торган эчендә үзәк өлеш ...ның
маңгай. Бу һәрнәрсәгә белүче күз бу төрлечә сылтама бирелгән эчкә изге язмалар ничек өченче күз, йолдыз
...ның Көнчыгыш, эчке күз, күгәрчен төшү ...дан күк, күз ...ның Шива, интуиция күзгә һ.б.

15-6 : "Ул ул утыртылган колак, булырга тиеш ул түгел ишетәсезме? ул ул формалашкан күз, булырга тиеш ул
түгел күрәсезме?ул ул өйрәтә кеше

. белем, булырга тиеш ул түгел беләсезме?" - *Зәбур* 94:9-10

15-7 Барлык халыкларның фольклорында да табигать өстеннән көч куючы сихерләргә сылтама бар. Америка
индеецлары билгелә га бар үсеш алган тавыш йолалар өчен яңгыр һәм җил Зәңгәрсү төскә Сен, шәп һинд
музыкант, иде сәләтлелә га сүндерү ут тарафыннан көч ...ның аның җыр. Чарльз Келлогг, Калифорния
натуралист, бирде бер демонстрация ...ның эффект ...ның тональ тибрәнү утта эчендә 1926 ел алдыннан бер
төркем ...ның Яңа Йорк янғын сүндерүчеләр. "Узып китү бер жәя, кебек бер зурайтылган скрипка жәя, тиз аша
бер алюминий көйләү вилка, ул җитештерелгән бер чырылдау кебек интенсив радио статик Шунда ук сары газ
ялкын, ике аяклар биек, сикерү эчендә алты дюйм биеклеккә төшкән буш пыяла торба зәңгәрсү утка әйләнде.
Жае белән тагын бер омтылыш һәм тагын бер тибрәнү тавышы аны сүндерде.

Алдан уйлап чыгару ... Йолдызлар

"Мукунда, нигә астрологик беләзек алмыйсың?"

"Ярармынмы, Хужа? Мин астрологиягә

ышанмыйм."

ышану мәсьәләсе түгел ; теләсә нинди темага карата бердәнбер фәнни караш - аның *дәрәс булу-булмавы* . Гравитация законы Ньютонга кадәр дә, аннан соң да нәтижәле эшләде. Әгәр дә аның законнары кеше ышануы расламыйча эшли алмаса, галәм шактый хаотик булыр иде."

"Шарлатаннар йолдыз фәнен хәзергә абруе начар хәлгә китерде. Астрология бик киң, математик яктан да **16-1** һәм фәлсәфи яктан, тирән акыллы кешеләрдән кала дәрәс аңлашылырга тиеш. Әгәр наданнар күк йөзен ялгыш укысалар һәм анда язу урынына сызык күрсәләр, бу камил булмаган дөньяда моны көтәргә кирәк. "Акыллы" кеше белән бергә акыллылыкны кире кагарга ярамый.

"Барлык ижади өлешләр дә бер-берсе белән бәйләнгән һәм бер-берсенә йогынты ясый. Галәмнең тигезләннгән ритмы үзара бәйләнешкә нигезләннгән", - дип дәвам итте минем гурум. "Кеше, кешелекле аспектта, ике көч җыелмасы белән көрәшәргә тиеш - беренчесе, җир, су, ут, һава һәм эфир элементлары катнашмасы аркасында барлыкка килгән үз эчендәге чуалышлар; икенчесе, табигатьнең тышкы таркалу көчләре. Кеше үзенең үлеми белән көрәшкән вакытта, аңа күк һәм җирнең күпсанлы мутацияләре тәэсир итә."

"Астрология - кешенең планета стимулларына җавабын өйрәнүче фән. Йолдызларның аңлы рәвештә игелек яки дошманлыклары юк; алар бары тик уңай һәм тискәре нурланышлар гына җибәрәләр. Алар үзләре генә кешелеккә ярдәм итмиләр яки зыян китермиләр, ә тышкы эшчәнлек өчен законлы канал тәкъдим итәләр."

сәбәп-нәтижә тигезлекләр кайсы һәр кеше бар җыелма эченә хәрәкәт эчендә үткән

"Бала күк нурлары аның шәхси кармасы белән математик гармониядә булган көнне һәм шул сәгәттә туа. Аның гороскопы - аның үзгәрмәс үткән һәм аның киләчәктәге ихтимал нәтижәләрен күрсәтүче катлаулы портрет. Ләкин туу картасын интуитив акыллы кешеләр генә дәрәс аңлата ала: мондыйлар аз."

"Туган вакытта күкләрдә кыю рәвештә яңгыраган хәбәр язмышны - үткән яхшылык һәм явызлык нәтижәсен - ассызыклау өчен түгел, ә кешенең үзенең

гомуми кулыннан качу теләген уяту өчен билгеләнгән. Ул эшләгәнне ул юкка чыгара ала. Үзеннән башка беркем дә аның тормышында хәзерге вакытта киң таралган нинди генә нәтижәләрнең сәбәпләрен кузгатучы булмаган. Ул теләсә нинди чикләүне җиңә ала, чөнки ул аны башта үз гамәлләре белән булдырган, һәм аның планета басымына буйсынмаган рухи ресурслары булганга күрә."

"Астрологиягә карата хорафатлы курку кешене автомат итә, механик җитәкчелеккә коллык белән бәйлә итә. Акыллы кеше үзенең планеталарын, ягъни үткәнен, үзенең тугрылыгын яратылганнан Яратучыга күчереп җиңә. Ул Рух белән бердәмлеген никадәр күбрәк аңласа, материя аңа шулкадәр азрак тәэсир итә ала. Җан мәңге ирекле; ул үлемсез, чөнки тумаган. Аны йолдызлар көйли алмый."

"Кеше - жан, һәм *аның тәне бар* . Ул үзенең шәхес хисен дәрәс урнаштырганда, барлык мәжбүри үрнәкләрдән котыла. Ул гадәти рухи амнезия халәтендә аптырап калганчы, әйләнә-тирә мохит кануннарының нечкә богауларын беләчәк."

"Аллаһ - гармония; үзен көйләгән кеше беркайчан да начар гамәл кылмаячак. Аның эшчәнлегә астрологик кануннарға туры килерлек итеп дәрәс һәм табигый рәвештә вакыт белән билгеләнәчәк. Тирән дога һәм медитациядән соң ул үзенең илаһи аңы белән элементгә керә; эчкә яклаудан да зуррак көч юк."

"Алайса, хөрмәтле Остас, ни өчен сез миңа астрологик беләзек кияргә теләсез?"
Мин бу сорауны озаң тынлыктан соң бирдем, бу вакыт эчендә мин Шри Юктешварның затлы сүзләрен аңларга тырыштым.

"Сәяхәтче максатына ирешкәч кенә карталарын ташлап китәргә хаклы. Сәяхәт вакытында ул теләсә нинди уңайлы кыска юлдан файдалана. Борынгы ришлар кешенең адашу чорын кыскартуның күп ысулларын ачканнар. Карма канунында акыл бармаклары белән оста итеп көйләргә мөмкин булган билгеле бер механик үзенчәлекләр бар."

"Кешенең барлык бәләләре дә гомумкешелек законнарын бозудан килеп чыга. Изге язмаларда кеше табигать законнарын үтәргә тиеш, шул ук вакытта илаһи кодрәтне шик астына куймаска тиеш дип әйтәләр. Ул болай дип әйтәргә тиеш: "Раббым, Мин ышаныч эчендә Синә, һәм белү Син мөмкин ярдәм мин, ләкин Мин да ихтыяр эшләү минем иң яхшы га кире кайтару теләсә нинди "Мин начар эш эшләдем." Төрле ысуллар белән - дога, ихтыяр көче, йога медитациясе, изгеләр белән киңәшләр, астрологик беләзекләр куллану ярдәмендә - үткән хаталарның тискәре йогынтысын киметәргә яки юкка чыгарырга мөмкин.

"Йортны яшен сугуын йоту өчен бакыр таяк белән җиһазландырып булган кебек, тән гыйбадәтханәсә дә төрле саклау чаралары белән файда күрергә мөмкин. Күп еллар элек безнең йогилар саф металлларның планеталарның тискәре тартуларына каршы көчле йогынты ясаучы астраль яктылык чыгаруын ачыкладылар."

Галәмдә нечкә электр һәм магнит нурланышлары даими әйләнәп тора; кеше тәнәе ярдәм күрсәтелгәндә, ул моны белми; ул таркалганда, ул һаман да белмәгән хәлдә.

Консерва ул эшләү теләсә нинди турында ул?

"Бу проблема безнең ришларның игътибарын җәлеп итте; алар металлларның гына түгел, ә үсемлекләрнең дә кушылмасын файдалы дип таптылар, һәм - иң нәтиҗәлесе - ике караттан да ким булмаган кимчелексез асылташлар. Астрологиянең профилактик кулланылышы Һиндстаннан читтә сирәк кенә

житди өйрөнелде. Бер кечкенә- билгеле булганча, кирәкле авырлык сакланмаган һәм бу дөвалау чаралары тире янында кулланылмаган очракта, тиешле бизәнү әйберләре, металллар яки үсемлек препаратлары файдасыз.

"Әфәндем, әлбәттә, мин сезнең киңәшегезне тыңлап, беләзек алырмын. Планетаны алдау фикере мине кызыксындыра!"

"Гомуми максатларда мин алтын, көмеш һәм бакырдан эшлэнгән беләзек кулланырга киңәш итәм. Ләкин билгеле бер максат өчен мин сезгә көмеш һәм кургаштан ясалган беләзек алырга теләм." Шри Юктесвар жентекләп күрсәтмәләр бирде.

"Гуружи, нәрсә "махсус" максат эшләү син димәк?"

"Йолдызлар сиңа карата дус булмаган кызыксыну күрсәтергә жыена, Мукунда. Курыкма; син сакланачаксың. Якынча бер айдан бавырың сиңа күп проблемалар тудырачак. Авыру алты ай дәвам итәргә тиеш, ләкин астрологик беләзек куллануың бу чорны егерме дүрт көнгә кадәр кыскартачак."

Икенче көнне мин зәркән остасы эзләдем һәм тиздән беләзекне киеп йөрдем. Сәламәтлегем бик яхшы иде; Остазның фаразы исемнән төште. Ул Серампурдан Бенареска китте. Сөйләшүдән утыз көн үткәч, мин бавырым өлкәсендә кинәт авырту сиздем. Киләсе атналар бик авыртулы төшләр белән үттө. Укытучымны борчымаска тырышып, мин сынауны ялгыз батырларча кичерермен дип уйладым.

Ләкин егерме өч көнлек жәфалау минем карарымны какшатты; мин Бенареска әзерләндем. Анда Шри Юктешвар мине гадәти булмаган жылылык белән каршы алды, ләкин миңа кайгыларымны аңа шәхси рәвештә сөйләргә мөмкинлек бирмәде. Ул көнне күп көнә диндарлар Остазга *даршан өчен генә килделәр* . **16-2** Авыру һәм игътибарсызлык хисе белән мин почмакта утырдым. Кичке аштан соң гына барлык кунаклар да китеп бардылар. Минем остазым мине чакырды мине йортның сигез почмакы балконына алып мендерделәр.

"Син бавырың авыруы аркасында килгәнсеңдер." Шри Юктешварның карашы читкә юнәлде; ул вакыт-вакыт ай яктысын тотып, алга-артка йөрдө. "Кара әле; син егерме дүрт көн инде авырыйсың, шулай бит?"

"Әйе, әфәнде.

"Зинһар, эшләү ашказаны күнегү Мин бар өйрәтелгән син."

"Әгәр дә сез минем газапларымның күләмен белсәгез, Хужам, сез миннән күнегүләр ясарга кушмас идегез." Шулай да мин аңа буйсынырга көчсез генә тырыштым.

"Син авыртуым бар дисең, ә мин авыртуым юк дим. Ничек мондый каршылыklar булырга мөмкин?" - дип сораулы караш ташлады миңа.

Мин аптырап калдым, аннары шатлыклы җиңеллек белән тулып киттем. Атналар буйе йокысыз калдырган өзлексез газапларны инде сизми калдым; Шри Юктешварның сүзләреннән газаплар беркайчан да булмагандай юкка чыкты.

Мин башлады га тезләнү да аның аяклар эчендә рәхмәт, ләкин ул тиз булдырылмаган мин.

"Балача булма. Тор һәм Ганг өстендәге айның матурлыгыннан ләззәтлән." Ләкин мин аның янында тын гына басып торганда, Остазның күзләре бәхетле

ялтырый иде. Аның карашыннан мин аның үзе түгел, ә Ходайның Дәвалаучы булуын тоюымны теләгәнен аңладым.

Мин хәзер дә авыр көмеш һәм кургаш беләзек киям, ул үткән көннең истәлеге, һәрвакыт кадерле булган көн - чыннан да кешедән өстен зат белән яшәвемне яңадан аңлагач. Соңрак, дусларымны дәвалану өчен Шри Юктесварга алып килгәч, ул һәрвакыт...

асылташлар яки белөзек, мактау аларның куллану ничек бер гамәл ...ның астрологик зирәклеке.

Балачактан ук астрологиягә карата тискәре карашым бар иде, өлешчә күп кешеләрнең аңа нык бәйләнгән күзәткән, өлешчә гаилә астрологыбызның фаразы аркасында: "Син өч тапкыр өйләнәчәксез, ике тапкыр тол калачаксың", - дип уйландым. өчлөтә никах гыйбадәтханәсе алдында корбан көтеп торган кәжә кебек хис итү.

"Язмышыңа буйсынсаң да була", - диде абыем Ананта. "Синең язылган гороскопың синең балачагыңда өеңнән Гималай тауларына очачаксың, ләкин көчлөп кире кайтарылачаксың дип дәрәс әйткән. Никахларың турындагы фараз да дәрәс булырга тиеш."

Бер кичне миңа пәйгамбәрлекнең бөтенләй ялган булуы турында ачык интуиция килде. Мин гороскоп төргәген яндырдым, көлне кәгазь капчыкка салдым, анда мин болай дип яздым: "Үткән карма орлыклары илаһи зирәклеке утында кыздырылса, шытып чыга алмый". Мин капчыкны күренекле урынга куйдым; Ананта шунда ук минем каршы фикеремне укыды.

"Син бу кәгазь төргәкне яндырган кебек хакыйкәтне җиңел генә юк итә алмыйсың." Абыем мыскыллап көлде.

Мин олы яшькә җиткәнче, гаиләм өч тапкыр минем кияүгә чыгарга тырышканы чынбарлык. Һәр юлы мин бу планнарда кушылудан баш тарттым, **16-3** Аллаһыга булган мәхәббәтемнең үткәндәге теләсә нинди астрологик ышандырулардан да көчлерәк булуын белү.

"Кеше үз-үзен тирәнрәк аңлаган саен, ул үзенең нечкә рухи тибрәнүләре белән бөтен Галәмгә шулкадәр күбрәк йогынты ясый, һәм ул үзе дә феноменаль агымга шулкадәр азрак дучар була." Остазның бу сүзләре еш кына минем исемә илһамланып килә иде.

Кайвакыт мин астрологларга планета күрсәткечләренә карап, иң начар айлыкларымны сайларга кушам, һәм Мин үземә куйган нинди генә бурычны да үтәр идем. Мондый вакытлардагы уңышларымның гадәттән тыш кыенлыктар белән бергә булды. Ләкин минем ышануым һәрвакыт акланды: илаһи яклавына ышану һәм кешенең Ходай биргән ихтыярын дәрәс куллану - "төп савыт" җыя алырлык көчләрдән тыш көчле көчләр.

Кеше тугандагы йолдызлы язу, мин аңладым, кеше үзенең үткәннең курчагы дигән сүз түгел. Аның хәбәре, киресенчә, горурлыкка этәргеч; күкләр үзе үк кешенең һәр чикләүдән азат булу теләген уятырга омтыла. Ходай һәр кешене җан итеп яраткан, аңа индивидуальлек бирелгән, шуңа күрә ул универсаль структура өчен мөһим, вакытлыча багана яки паразит ролендә булсынмы. Аның

иреге, әгәр ул теләсә, соңгы һәм тиз арада бирелә; ул тышкы жиңүләргә түгел, ә эчке жиңүләргә бәйле.

Шри Юктесвар 24,000 еллык көн-төн циклының хәзерге чорга математик кулланылышын ачты. **16-4** Бу цикл 12000 еллык "Үсүче Дуга" һәм "Төшүче Дуга"га бүленә. Һәр Дуга эчендә дүрт *Юга* яки Гасрлар бар, алар *Кали* , *Двапара* , *Трета* һәм *Сатья дип атала* , бу грекларның Тимер, Бронза, Көмеш һәм Алтын Гасырлар турындагы фикерләренә туры килә.

Минем гуру төрле исәпләүләр ярдәмендә соңгы *Кали Юга* яки Тимер гасыры, Күтәрелү Аркасының, якынча 500 елында башланган дип билгеләде. Тимер гасыры, 1200 ел дәвам итә, материализм чоры; ул якынча 1700 елында тәмамланды. Бу ел *Двапара Юга башланды*, 2400 еллык электр чоры. һәм атом энергиясе үсеш, телеграф, радио, самолетлар һәм башка космик юк итү чаралары гасыры .

Трета Юганың 3600 еллык чоры безнең эраның 4100 елында башланачак; аның чоры телепатик элемент һәм башка вакытны юкка чыгаручылар турындагы гомуми белем белән билгеләнәчәк. *Сатья Юганың 4800 елы дәвамында*, күтәрелүче дуганың соңгы чорында, кешенең акылы тулысынча үсеш алачак; ул илаһи план белән гармониядә эшләрчәк.

12000 еллык төшү дугасы, 4800 еллык төшү чоры белән башлана, аннары **16-5** **елларда башлана.** дөнья өчен; кеше әкрәкләп наданлыкка чума. Бу цикллар - *майяның мәңгелек түгәрәкләре*, феноменаль галәмнең контрастлары һәм чагыштырмачалыклары. **16-6** Кеше, берәм-берәм, Яратучы белән аерылгысыз илаһи бердәмлеген аңлап уянганда, яратылышның икеләнү төрмәсеннән кача.

Остаз минем астрологияне генә түгел, ә дөнья изге язмаларын да аңлавымны киңәйтте. Изге текстны акылының тапсыз өстәленә куеп, ул аларны скальпель белән ярып чыга алды. интуитив фикерләү, һәм галимнәрнең хаталарын һәм интерполяцияләрен башта пәйгамбәрләр тарафыннан белдерелгән хакыйкәтләрдән аеру.

"Күрүеңне борын очына кара." *Бхагавад Гита* строфасының бу төгәл булмаган аңлатмасы, **16-7** Көнчыгыш белгечләре һәм Көнбатыш тәржемәчеләре тарафыннан киң кабул ителгән, Остазның көлке тәнкыйтен уятыр өчен кулланылган.

"Йог юлы үзенчәлекле", - диде ул. "Ни өчен аңа үзен дә кәкре итәргә кирәк дип киңәш бирергә? Насикаграмманың чын мәгънәсе "борынның чыгышы", "борынның очы" түгел. Борын ике каш арасындагы ноктадан, рухи күрү урыныннан башлана." **16-8** **Бер Санкхья** **16-9** аркасында афоризм, " *Исвар-ашидха* ", - "Барлыкка Китерүче Ходайны чыгарып булмый" яки "Аллаһы исбатланмаган", **16-10** -күп галимнәр бөтен фәлсәфәне атеистик дип атыйлар.

"Бу шигыр нигилистик түгел", - дип аңлатты Шри Юктесвар. "Ул бары тик аңламаган кеше өчен, барлык соңгы карарлар өчен хисләренә таянып, Аллаһының дәлилләре билгесез һәм шуңа күрә юк булып калырга тиешлеген аңлата. Чын *Санкхья* тарафдарлары, медитациядән туган ныклы аңлау белән, Ходайның бар һәм танып була торган икәнен аңлыйлар."

Остаз христиан Инжилен бик ачык итеп аңлатты. Мин, христиан әгъзалыгының

чакыруына ышанмаган Һинд гуруымнан, Изге Язмаларның үлемсез асылын аңларга һәм Мәсихнең раславындагы хакыйкәтне аңларга өйрәндем - һичшиксез, ул иң дулкынландыргыч һәм тайпылышсыз: "Күкләр һәм җир юкка чыгар, ләкин Минем сүzlәрәм юкка чыкмас".

16-11

Һиндстанның бөек осталары үз тормышларын Гайсәне рухландырган шул ук илаһи идеаллар белән формалаштыралар; бу кешеләр аның игълан ителгән туганнары: "Күктәге Атамның ихтыярын үтәүче..."

минем абыем да, сеңлем дә, әнием дә шул ук." **16-12** «Әгәр сез Минем сүземне үтәсәгез,» дип билгеләп үтте Мәсих, «шулай итеп сез чыннан да Минем шәкертләрем булачаксыз; һәм сез хакыйкәтне белерсез, һәм хакыйкәт сезне азат итәр». **16-13** Барысы да ирекле кешеләр, үзләренең хужалары, Һиндстанның Йоги-Мәсихләре үлемсез туганлыкның бер өлеше: Бер Ата турында азатлык белеменә ирешкәннәр.

«Адәм белән Һава турындагы хикәя минем өчен аңлашылмый!» – дип әйттем мин бер көнне, бу аллегория белән көрәшкәндә, бик кайнарланып. «Ни өчен Аллаһы гаепле парны гына түгел, ә гаепсез тумаган буыннарны да жәзалады?»

Остаз минем наданлыгымнан да көчлерәк көлдә. " *Яратылыш китабы* тирән символик мәгънәгә ия һәм аны туры мәгънәдә аңлап булмый", - дип аңлатты ул. "Аның "тормыш агачы" - кеше тәне. Арка мие - аска әйләнгән агач кебек, аның тамырлары - кеше чәче, ә ботаклары - афферент һәм эфферент нервлар. Нерв системасы агачы күп кенә ләззәтле җимешләр, ягъни күрү, тавыш, ис, тәм һәм тою хисләрен бирә. Аларда кеше хаклы рәвештә ләззәтләнә ала; ләкин аңа җенси мөнәсәбәтләр тәҗрибәсе, тән бакчасының үзәгендәге "алма" тыелган иде. **16-14**

"Елан" җенси нервларны стимуллаштыра торган бөтерелгән арка мие энергиясен аңлата. "Адәм" - акыл, ә "Хава" - хис. Теләсә нинди кешедәге хис яки Хава аңы җенси импульс белән җиңелсә, аның акылы яки Адәм дә җиңелә. **16-15**

"Аллаһ кеше төрен Үз ихтыяры көче белән ир-ат һәм хатын-кыз гәүдәләрен ясап яраткан; Ул яңа төргә охшаш балалар тудыру көче биргән." «пакъ» яки илаһи рәвештә. **16-16** Аның индивидуальләштерелгән җанда чагылышы моңа кадәр хайваннар белән чикләнгән, инстинктларга бәйлә һәм тулы акыл мөмкинлекләре булмаганлыктан, Аллаһы беренче кеше тәннәрен ясаган, алар символик рәвештә Адәм һәм Хава дип аталган. Өскә таба өстенлекле эволюция өчен, Ул аларга ике хайванның җаннарын яки илаһи асылын күчөргән. **16-17** Адәмдә дә, кешедә дә акыл өстенлек иткән; Һавада да, хатында да хис өстенлек иткән. Шулай итеп, феноменаль дөньяларның нигезендә яткан икелек яки полярлык чагылган. Акыл һәм хис бер урында кала. кеше акылы хайваннарга хас булган омтылышларның елан энергиясе белән алданмаган булса, хезмәттәшлек шатлык җәннәте.

"Шуңа күрә кеше тәне хайваннардан эволюция нәтижәсе генә түгел, ә Ходай тарафыннан махсус яратылыш нәтижәсендә барлыкка килгән. Хайван формалары тулы илаһилыкны чагылдырырлык дәрәжәдә тупас булмаган; кешегә уникаль рәвештә гаять зур акыл сәләте - "мең таң яфраклы лотос" бирелгән." ми, шулай ук умыртка баганасыдагы кискен уянган оккульт

үзөклөре.

"Аллаһы Тәгалә, яки беренче яратылган пар эчендәге Илаһи Аң, аларга барлык кеше хисләреннән ләззәт алырга, ләкин игътибарларын тою хисләренә тупламаска киңәш иткән. **16-18** Бу женес органнарының үсешенә юл куймау өчен тыелган иде, чөнки бу кешелекне хайваннарның түбән үрчү ысулы белән тутырачак иде. Аңсыз рәвештә булган хайвани истәлекләрне торгызмаска дигән кисәтүгә колак салынмады. Тупас үрчү юлын дәвам итеп, Адәм белән Һава күк шатлыгыннан башлангыч камил кешегә әйләнделәр.

"Белем ...ның "яхшы" һәм явызлык сылтама бирә га космик дуалистик мәжбүр итү. Егылу астында чайкалу ...ның

Майя үзенәң хис-тойгыларын һәм акылын, яки Хава һәм Адәм аңын дәрәс кулланмау аркасында, кеше илаһи үз-үзен тәмин итүнең күктәге бакчасына керү хокукыннан баш тарта. **16-19** Һәр кешенең шәхси җаваплылыгы - үзенәң "әти-әнисен" яки икеләтә табигатен бердәм гармониягә яки Җәннәткә кайтару."

Яратылыш битләренә яңа хөрмәт белән күз салдым . — Хөрмәтле Хужам, —

дидем мин, — мин беренче тапкыр Адәм белән Һавага карата тиешле

.....
балалык бурычымны тоям!

16-1 : Кемнән астрономик сылтамалар эчендә борынгы һинд изге язмалар, галимнәр бар булган сәләтле га дәрәс ачыклау авторларның даталары. Ришиларның фәнни белемнәре бик зур булган; *Каушитаки Брахманасында* без төгәл астрономик өзеңләргә кайсы күрсәтү ул эчендә 3100 б.э.к. һиндлар иде ерак алдынгы эчендә астрономия, кайсы бар иде бер астрологик йолалар өчен уңайлы вакытларны билгеләүдә гамәли кыйммәт. 1934 елның февралендә *"East-West"* журналында бастырылган мәкаләдә *Джьоутиш* яки *Веда астрономия трактатлары җыелмасы* турында түбәндәге кыскача мәгълүмат бирелә : "Ул Һиндстанны барлык борынгы халыклар арасында алгы сафта тоткан һәм аны белем эзләүчеләрнең Мәккәсенә әйләндергән фәнни белемне үз эченә ала. Бик борынгы *Брахмагупта*... ", бер ...ның *Джьоутиш* эшләре, бу бер астрономик трактат эш итү белән шундый мәсьәләләр ничек гелиоцентрик хәрәкәт планетар тәңнәр эчендә безнең кояш система, авышлык ...ның эклиптик, жирнең сферик форма, чагылыш тапкан яктылык Айның әйләнеше, Жирнең көндәлек күчәр әйләнеше, Киев каз юлында хәрәкәтсез йолдызлар булуы, гравитация законы һәм Көнбатыш дөньясында Коперник һәм Ньютон заманына кадәр ачылмаган башка фәнни фактлар.

Ул бу хәзер танылган ул дип аталган "Гарәпчә саннар," ...сез кемнең символлар алдынгы математика бу авыр, Европага IX гасырда гарәпләр аша, Һиндстаннан килгән, анда бу нота системасы борынгыдан формалаштырылган булган. Алга таба яктылык өстендә Һиндстанның киң фәнни мирас ихтыяр булу табылган эчендә Доктор П. С. Рейның *Тарих ...дан Һинд Химия* , һәм доктор Б.Н. Силның " *Борынгы Һиндларның Позитив . Фәннәре*" китабында

16-2 : ... фатиха кайсы агымнар ...дан гади генә күрү ...ның бер изге.

16-3 : Бер ...ның кызлар кем минем гаилә сайланган ничек бер мөмкин кәләш өчен мин, аннан соң өйләнгән минем туган, Прабхас Чандра Гоше.

16-4 : А серия ...ның унчә мәкаләләр өстендә тарихи тикшерү ...ның Шри Юктесварның *Юга* теория күрендә эчендә журнал

Көнчыгыш-Көнбатыш (Лос Анджелес) ...дан Сентябрь, 1932 ел,

.га Сентябрь, 1933. 16-5: Безнең эраның 12 500 елында

16-6 : ... Һинд изге язмалар урын тәкъдим дөнья чоры ничек барлыкка килгән эчендә *Кали Юга* ...ның бер күп озынрак универсал Шри Юктесвар игътибар иткән гади 24 000 еллык көн-төн тигезлеге циклынан да күбрәк цикл. Изге язмаларның бөтендөнья циклы 4 300 560 000 ел озынлыгында һәм безнең планетага билгеләнгән Яратылу көнен яки гомер озынлыгын үлчи. система эчендә аның тәкъдим форма Бу киң фигура бирелгән тарафыннан ришилар бу нигезләнгән өстендә бер мөнәсәбәтләр арасында озынлык Кояш елының һәм Пи санының тапкырчыгышы (3.1416, әйләнәнең түгәрәк диаметрына нисбәте).

тормыш ара өчен бер бөтен галәм, буенча га борынгы күрәзәчеләр, бу 314,159,000,000,000 җавап еллар, яки ...
". "Бер Яшь Брахманың

Галимнәр смета тәкъдим яшь ...ның жир га булу турында ике миллиард еллар, нигезләү аларның нәтиҗәләре өстендә бер өйрәнү ...ның кургаш кесәләре сул ничек бер нәтиҗә ...ның радиоактивлык эчендә ташлар. ... Һинд изге язмалар белдерү ул бер жир шундый ничек безнеке бу эрегән бер кеше өчен ...ның ике сәбәпләр:

яшәүчеләр ничек бер бөтен булу яки тулысынча яхшы яки тулысынча явызлык ... дөнья фикере шулай итеп, жир
.буларак бергә тотылган әсирлектәге атомнарны азат итүче көч барлыкка китерә

Дүрт игъланнар бар кайвакыт бастырылган турында бер якынлашып килә "ахыр ...ның дөнья." ... соңгы
фаразлау ...ның Пасаденадан булган рухани Час. Г. Лонг "Хөкем көнен" 1945 елның 21 сентябренә билгеләгән.

United Press хәбәрчеләре минем фикеремне сорадылар; мин дөнья цикларының илаһи план буенча тәртипле
алга баруын аңлаттым. Жирдәге жимерелү күренми; безнең планета өчен хәзерге формада ике миллиард еллык
күтәрелүче һәм төшүче тигез көн циклары әле көтә. Ришилар тарафыннан төрле дөнья чорлары өчен бирелгән
саннар Көнбатышта игътибарлы өйрәнүгә лаек; *Time журналы* (1945 елның 17 декабре, 6 бит) аларны
."тынычландыргыч статистика" дип атады

16-8 : "Бу яктылык ...ның тән бу күз: шуңа күрә кайчан синеке күз бу ялгыз, синеке бөтен тән шулай ук бу тулы ...ның яктылык; ләкин синеке булганда күз бу яман, синеке тән шулай ук бу тулы ...ның караңгылык. Алыгыз игътибарлы булыгыз шуңа күрә ул яктылык кайсы бу эчендә син булу түгел караңгылык." - *Лук 11:34-35*

16-9 : Бер ...ның алты системалар ...ның һинд фәлсәфә. *Санкхья* өйрәтә финал эмансипация аша белем ...ның егерме биш принцип, *пракрити* яки табигатьтән башлап һәм *пуруша* яки жан белән тәмамлана.

16-10 : *Санкхья Афоризмнар* ,

1:92. 16-11: *Маттай* 24:35.

16-12 : *Маттай* 12:50.

16-13 : *Яхья* 8:31-32. Изге Яхья шаһитлек бирде: "Әмма Аны кабул иткәннәрнең барысына да Ул Аллаһының уллары булырга көч бирде. җөп га аларны ул ышану өстендә аның исем (хәтта га аларны кем бар урнаштырылган эчендә Мәсих Аң)." - *Джон* 1:12.

16-14 : "Без май ашау ...ның җимеш ...ның агачлар ...ның бакча: ләкин ...ның җимеш ...ның агач кайсы бу эчендә уртада ...ның бакча, Аллаһы әйтте: «Аннан ашамагыз һәм аңа кагылмагыз, югыйсә үлчәксез» (*Яратылыш* 3:2-3).

16-15 : "Бу хатын-кыз кем син гавест га булу белән мин, ул бирде мине ...ның агач, һәм Мин эшләде ашау. ... хатын-кыз диде, Елан мине аздырды, һәм мин ашадым» (*Яратылыш* 3:12-13).

16-16 : "Шулай итеп Аллаһы булдырылган кеше эчендә аның үз рәсем, эчендә рәсем ...ның Аллаһы булдырылган ул аны; ир-ат һәм хатын-кыз булдырылган ул аларны. һәм Аллаһы бәхетле аларны, һәм Аллаһы әйтте га аларны, Бул җимешле һәм тапкырлау, һәм тулыландыру җир, һәм буйсындыру ул." - *Генерал* 1 :27-28.

16-17 : "Һәм Лорд Аллаһы формалашкан кеше ...ның тузан ...ның җир, һәм сулыш алды эченә аның борын тишекләре сулыш ...ның тормыш; һәм кеше тере жанга әйләнде." - *Яратылыш* 2:7

16-18 : "Хәзер елан (женс көч) иде күбрәк нейтраль караганда теләсә нинди жанвар ...ның кыр" (теләсә нинди башка хис ...ның тән). - *Генерал* 3 :1.

16-19 : "Ходай Ходай көнчыгышта, Гадәндә бакча утыртты; һәм үзе ясаган кешене шунда урнаштырды." - *Яратылыш* 2:8. "Шуңа күрә Ходай Ходай аны Гадән бакчасыннан җибәрде, ул алынган җирне эшкәртте." - *Яратылыш* 3:23. Ходай тарафыннан беренче тапкыр ясалган илаһи кешенең аңы маңгайдагы кодрәтле бердәнбер күздә тупланган иде. (көнчыгышка таба). ... тулысынча ижади вәкаләтләр ...ның аның ихтыяр, игътибарлы да ул тап, иде югалган га кеше кайчан ул башлады га "кадәр аның физик табигатенең нигезе".

БҮЛЕК: 17

Саси һәм ... Өч Сапфирлар

"Чөнки син һәм минем ул уйлау шулай югары ...ның Свами Шри Юктесвар, Мин

ихтыяр алу бер караш да аны." ...

Доктор Нараян Чундер Ройның тавыш тоны, ул ярты акылсызларның теләген көлдерә дип әйтергә мөмкин иде. Мин үз ачуымны, прозелитларның иң яхшы традицияләренә нигезләнеп, яшердем.

Минем юлдашым, ветеринар хирург, чынлап та агностик иде. Аның кечкенә улы Сантош миңа әтисе белән кызыксынуымны үтенде. Әлегә кадәр минем бәяләп бетергесез ярдәмем берәз күренми иде.

Икенче көнне доктор Рой мине Серампур эрмитажына озата барды. Остаз аңа кыскача әңгәмә биргәннән соң, күпчелек очракта ике яктан да стоик тынлык хөкем сөрдә, кунак кискен генә китеп барды.

«Нигә ашрамга үлгән кешене алып килергә?» – дип сорады Шри Юктесвар миңа сораулы караш ташлады, Калькутта скептиклары өчен ишек ябылуга ук.

"Әфәндем! Табиб исән!" "Ләкин

эчәндә бер кыска вакыт ул

ихтыяр булу үлдә."

Мин шаккаттым. "Әфәндем, бу аның улына бик нык зыян китерәчәк. Сантош шулай да әтисенең материалистик карашларын үзгәртү өчен вакыт җитәргә өметләнә. Сездән, Хужам, бу кешегә ярдәм итүегезне үтенәм."

"Бик яхшы; сезнең хакка." Минем гурумның йөзе битараф иде. "Горур ат табибы диабет белән авырый, гәрчә ул моны белмәсә дә. Унбиш көннән ул үз урынында ятар. Табиблар аны югалган дип игълан итәрләр; аның бу дөньядан китү вакыты бүгеннән алты атна. Ләкин сезнең ярдәмеgez аркасында ул шул көнне савыгачак. Ләкин бер шарт бар. Сез аңа астрологик беләзек кидерергә тиеш; ул, һичшиксез, операция алдыннан атларының берсе кебек көчле каршы киләчәк!" Оста көлдә.

Тынлык урнашкан, мин Сантош белән баш ваткан табибка каршы ничек итеп мактану осталыгын иң яхшы кулланырга мөмкин дип уйланганнан соң, Шри Юктешвар тагын бер кат ачыклык кертте.

"Кеше савыгу белән, аңа ит ашамаска киңәш бирегез. Ләкин ул бу киңәшкә колак салмаячак, һәм алты айдан соң, үзен иң яхшы хис иткәндә, үлчәк. Хәтта шул алты айлык Аның гомере бары тик синең үтенечең аркасында гына озайтыла."

Икенче көнне мин Сантошка зәркән кибетеннән беләзек заказ бирергә тәкъдим иттем. Ул бер атнадан эзер иде, ләкин доктор Рой аны кияргә баш тартты.

"Минем сәламәтлегем бик яхшы. Син мине бу астрологик ырымнар белән беркайчан да сокландыра алмассың." Табиб миңа ачу белән карады.

Мин Остазның бу кешене акланган ат белән чагыштырганын көлеп искә төшердем. Тагын жиде көн үтте; кинәт авырып киткән табиб, тыйнак кына беләзекне кияргә ризалашты. Ике атнадан соң табиб миңа пациентының хәле өметсез булуын әйтте. Ул диабет китергән зыян турында куркыныч мәгълүмат бирде.

Мин селкенде минем баш "Минем гуру бар әйтте ул, аннан соң бер авыру озакка сузылган бер ай, Доктор Рой ихтыяр булу "Әйе."

Табиб миңа ышанмыйча карады, ләкин ике атнадан соң гафу үтенү йөзе белән мине эзләп тапты.

"Доктор Рой тулысынча савыкты!" - дип кычкырды ул. "Бу минем тәҗрибәмдәге иң гажәеп очрак. Үлем алдындагы кешенең мондый аңлашылмый торган кире кайтуын беркайчан да күргәнем юк иде. Сезнең гуру, чыннан да, дөвалаучы пәйгамбәр булырга тиеш!"

Доктор Рой белән бер әңгәмәдән соң, мин Шри Юктесварның итсез диета турындагы киңәшен кабатлаганнан соң, мин ул кешене алты ай дөвамында башка күрмәдем. Бер кичне мин Гурпар юлындагы гаилә йортымның майданында утырганда, ул сөйләшәргә туктады.

"Укытучыңа әйт, мин еш ит ашау белән көчемне тулысынча кайтардым. Аның диета турындагы фәнни булмаган фикерләре миңа тәэсир итмәде." Доктор Ройның сәламәтлеккә яхшы карашы дөрес иде .

Ләкин икенче көнне Сантош күрше кварталдагы өеннән миңа йөгереп килде. "Бүген иртән әтием үлде!"

Бу очрак Остаз белән минем иң сәер тәҗрибәләремнең берсе булды. Ул фетнәче ветеринар хирургны, ышанмавына карамастан, дөвалады һәм минем чын күңелдән ялваруым аркасында гына, кешенең җирдәге табигый срогын алты айга озайтты. Шри Юктесвар үзенең мәрхәмәтендә чиксез иде, кайчан... гыйбадәт кылучының ашыгыч догасы белән очрашкан.

Колледж дусларымны үземнең гуруым белән очрашуга алып килү минем өчен иң зур горурлык булды. Аларның күбесе - ким дигәндә ашрамда - дини шикләнүләрнең модалы академик плащын читкә куяр иде!

Дусларымның берсе, Саси, Серампурда берничә күңелле атна ахырын үткәрде. Оста малайны бик яратып китте һәм аның шәхси тормышы кыргый һәм тәртипсез булуына үкенде.

"Саси, әгәр син төзәтмәсәң, бер елдан соң син куркыныч авыру булачаксың." Шри Юктесвар дусларыма назлы ачу белән карады. "Мукунда шаһит: соңрак мин сине кисәтмәдем дип әйтмә."

Саси көлдә. "Хужам, мин үземнең кайгылы хәлемдә космосның татлы хәйрия ярдәме белән кызыксынырга сезгә калдырам! Рухым теләктә, ләкин ихтыярым көчсез. Син минем җирдәге бердәнбер коткаручым; мин башка бернәрсәгә дә ышанмыйм."

"Ҳәм иң аз син тиеш кию бер ике каратлы зәңгәр сапфир. Ул ихтыяр ярдәм син."

"Мин алмыйм мөмкинлек бирә бер Ничек кенә булмасын, кадерле гуруҗи, әгәр проблема килә, Мин тулысынча ышану син ихтыяр саклау мине."

"Бер елдан соң син өч сапфир китерәчәксең", - дип җавап бирде Шри Юктесвар серле итеп. "Ул чакта аларның файдасы булмаячак."

Бу әңгәмәдә төрле вариантлар даими рәвештә булды. "Мин төзәтә алмыйм!" - дияр иде Саси көлкө өметсезлек белән. "Һәм сезгә булган ышанычым, Хужам, минем өчен теләсә нинди таштан да кадрларек!"

Бер елдан соң мин Калькуттадагы остазым Нарен Бабуның шәкерте йортында кунакта булдым. Иртәнгә сәгать уннар тирәсендә, Шри Юктесвар белән мин икенче каттагы кунак бүлмәсендә тыныч кына утырганда, алгы ишек ачылган тавыш ишетелде. Остаз катып калды.

"Бу шул Саси," - диде ул җитди генә. "Ел бетте; аның ике үпкәсе дә юк. Ул минем киңәшемне санга сукмады; аңа әйт, мин аны күрәсем килми."

Шри Юктесварның кырыслыгыннан яртылаш аптырап, мин баскычтан төштем. Саси менеп килә иде. "И Мукунда! Мин Остазның монда булуына өметләнәм; мин аның булырга мөмкин дип уйлаган идем."

"Әйе, ләкин ул түгел теләк га булу борчулы."

Саси елап җибәрде һәм минем янымнан үтеп китте. Ул үзен Шри Юктешварның аягына ташлады да, өч матур сапфир куйды.

"Бар нәрсәне белүче гуру, табиблар минем туберкулез белән авырыйм диделәр! Алар миңа өч айдан да артык бирмиләр! Мин сездән тыйнак кына ярдәм сорыйм; мин сезнең мине дөвалый алуыгызны беләм!"

"Хәзер гомерең өчен борчылыр өчен берәз соң түгелме? Асыл ташларың белән кит; аларның файдалы вакыты үттә." Аннары Оста сфинкс кебек тын гына утырды, малайның мәрхәмәт сорап елавы аны бүлдерде.

Шри Юктесварның Сасиның илаһи дөвалау көченә ышануын сынап каравы гына миңа интуитив рәвештә аңлашылды. Бер сәгатьтән соң Остаз минем йөзтүбәндәге дустанга кызганучан караш ташлагач, мин гәҗәпләнмәдем.

"Тор, Саси; син башка кешеләрнең өйләрендә нинди шау-шу чыгарасың! Сафирларыңны зәркәнгә кире кайтар; алар хәзер кирәксез чыгым. Ләкин астрологик беләзек ал да ки. Курыкма; берничә атнадан син савыгырсың."

Сасиның елмаюы аның күз яшьләреннән бозылган йөзен чыланган пейзаж өстендә кинәт кояш нуры кебек яктыртты. "Сөекле гуру, табиблар билгеләгән даруларны эчәргәме?"

Шри Юктешварның карашы озын иде. "Теләсәң, эч яки ташла; ул "Мөһим түгел. Кояш белән Айның урыннарын алыштыруы, синең туберкулездан үлүеңә

караганда, күбрәк мөмкин." Ул кинәт өстәде: "Кит хәзер, мин фикеремне үзгәрткәнче!"

Дустым дулкынланып баш иеп, ашыгыч рәвештә китеп барды. Киләсе берничә атна эчендә мин аның янына берничә тапкыр бардым һәм аның хәленең начарлана баруын күреп, бик нык аптырадым.

"Саси булмый соңгы аша төн." Болар сүзләр ...дан аның табиб, һәм тамаша ...ның минем

Дустым, хәзер инде скелетка әйләнгән килеш, мине ашыгыч рәвештә Серампурга җибәрде. Гурум минем күз яшьләре белән сөйләгәнемне салкын тыңлады.

"Ни өчен эшләү син килү монда га борчый мин? Син бар инде ишетелде мине ышандыру Саси ...ның аның торгызылу."

Мин аның алдында зур хөрмәт белән баш идем дә, ишеккә чигендем. Шри Юктешвар бер сүз дә әйтмәде, ләкин тынлыкка чумды, күзләрен яртылаш ачып, күз карашлары башка дөньяга качты.

Мин шунда ук Калькуттадагы Сасиньң өенә кайттым. Дустымны сөт эчеп утырганда гажәпләнәп таптым.

"И Мукунда! Нинди могҗиза! Дүрт сәгать элек мин бүлмәдә Остазның булуын тойдым; минем куркыныч симптомнарым шунда ук юкка чыкты. Аның рәхмәте белән мин тулысынча сәламәт икәнемне сизәм."

Берничә атнадан Саси элеккегә караганда ябыгып китте һәм сәламәтлеге яхшырды. **17-1** Ләкин аның бердәнбер Аның савыгуына реакция рәхмәтсезлек белән карады: ул Шри Юктешварга сирәк кенә килә иде! Беркөнне дустым миңа элеккеге тормыш рәвешә өчен шулкадәр үкенүен әйтте ки, Остаз белән очрашудан ояла .

Мин бары тик Сасиньң авыруы аның ихтыярын катырткан һәм гадәтен бозган дигән нәтиҗәгә генә килә алдым.

Шотландия Чиркәү Колледжындагы беренче ике елым тәмамланып килә иде. Дәрәсләргә йөрүем бик сүлпән иде; мин гаиләм белән тынычлык саклау өчен генә укыдым. Ике шәхси репетиторым даими рәвештә өемә килә иде; мин даими рәвештә дәрәсләрдә юк идем: мин уку карьерасындагы ким дигәндә бер даимилекне күрә алам!

Һиндстанда ике уңышлы колледж елы урта сәнгать дипломы бирә; аннары студент тагын ике ел һәм үзенең АВ дәрәжәсен көтә ала.

Алда куркынычлы рәвештә урта сәнгать буенча чыгарылыш имтиханнары якынлашып килә иде. Мин Пурига качтым, анда минем гурум берничә атна яши иде. Ул минем мәктәпкә килмәвемне хуплар дип өметләнәп. Финалда мин үземнең оятлы әзерлексезлегем турында сөйләдем.

Ләкин Остаз юатып елмайды: "Син рухи бурычларыңны чын күңелдән үтәдең һәм колледждагы эшеңне оңытмыйча кала алмадың. Киләсе атнага китапларыңа тырышып бир: син бу сынауны уңышсызлыксыз җиңеп чыгарсың."

Мин Калькуттага кайттым, вакыт-вакыт борчулы мыскыллау белән туа торган барлык акылга сыярлык шикләрне нык басып. Өстәлемдәге китаплар тавына карап, үземне чүлдә адашкан сәяхәтче кебек хис иттем. Озак вакытлы медитация миңа хезмәтне коткаручы илһам бирде. Һәрберсен ачу Китапны очраклы рәвештә алып, мин шулай ачык калган битләрне генә өйрәндем. Бу курсны атна дәвамында көненә унсигез сәгать өйрәнәп, мин үземнең барлык киләчәк буыннарга да китапны бастыру осталыгы буенча киңәш бирергә хокуклы дип санадым.

Киләсе көннәр тикшерү залларында минем очраклы процедурамны аклау өчен иде. Мин барлык тестларны да уңышлы үттем, ләкин берәз гына булса да. Дусларымның һәм гаиләмнең котлаулары, гажәпләнүләрен белдереп, әякуляцияләр белән бергә көлкө рәвештә кушылды.

Пуридан кайткач, Шри Юктесвар миңа күңелле сюрприз ясады. "Синең Калькуттадагы укуың тәмамланды. Мин синең соңгы ике еллык университет эшеңне монда, Серампурда дәвам итүеңне күзәтермен ."

Мин аптырашта калдым. "Әфәндем, бу шәһәрдә сәнгать бакалавры курсы юк." Серампур көллияте, бердәнбер югары уку йорты, урта сәнгать буенча ике еллык курс кына тәкъдим итә иде.

Оста шаян елмайды. "Мин инде карт, сезнең өчен АВ колледжын ачу өчен иганә жыйрга тиеш түгел. Бу эшне башка кеше аша оештырырга туры килер дип уйлыйм."

Ике айдан соң Серампор көллияте президенты профессор Хауэллс дүрт еллык курс тәкъдим итү өчен житәрлек акча жыюга ирешкәнөн ачыктан-ачык игълан итте. Серампор көллияте Калькутта университетының филиалына әйләнде. Мин Серампорга АВ кандидаты буларак язылган беренче студентларның берсе идем.

"Гуружи, син миңа нинди мәрхәмәтле! Мин Калькуттадан китәргә һәм Серампурда көн саен синең янында булырга хыялландым. Профессор Хауэллс синең тын гына ярдәмеңә күпме бурычлы булуын күз алдына да китерми!"

Шри Юктесвар миңа ялган житдилек белән карады. "Хәзер сиңа поездларда шулкадәр күп вакыт үткәрергә туры килмәячәк; укуың өчен нинди буш вакыт! Бәлки, син соңгы минутта кыенлыктар кичерүче түгел, ә күбрәк галим булырсың." Ләкин ни өчендер аның тавышында ышаныч житмәде.

.....
17-1 : Эчендә 1936 ел Мин ишетелде ...дан бер дус ул Саси иде һәм эчендә бик яхшы сәламәтлек.

"Берничә ел элек, нәкъ менә сез хәзер яшәгән бүлмәдә, бер мөселман
могҗизачысы минем алдымда дүрт могҗиза күрсәтте!"

Шри Юктесвар ясалган бу гажәпләндергеч белдерү вакытында аның беренче килү
га минем яңа кварталлар

Серампур көллиятенә кәргәннән соң, мин якындагы *Панти дип аталган пансионатта бер бүлмә алдым* . Ул Ганг елгасы янындагы иске кирпич йорт иде.

"Хужам, нинди очраклылык! Бу яңа бизәлгән стеналар чыннан да борынғы истәлекләр белән тулымы?" Мин гади генә жиһазландырылган бүлмәм тирәсенә кызыксыну белән карадым.

18-1 *факирның* исеме ." Афзал Хан иде. Ул үзенә гажәеп көчләренә Һинд йогисы белән очраклы очрашу аша ия булган.

"Улым, мин сусадым; миңа су алып кил.' Бер көнне тузан белән капланган *санныяси* Афзалдан бу үтенечне көнчыгыш Бенгалиянең кечкенә бер авылында балачак чагында ясаган.

"Хужам, Мин иртәнге бер Мөхәммәд пәйгамбәр. Ничек булдыра алды син, бер Һинд, кабул итү бер эчемлек ...дан минем куллар?

"Синәң дәрәсләгән мине сөендерә, балам. Мин Аллаһысыз сектантлык кагыйдәләрен үтәим. Бар; тизрәк миңа су китер."

"Афзалның хөрмәтле буйсыну иде бүләкләнгән тарафыннан бер яратучан караш ...дан йога.

"Сезнең элеккеге тормышыгыздан яхшы кармагыз бар", - дип житди итеп әйтте ул. "Мин сезгә күренмәгән дөньяларның берсен идәрә итәргә мөмкинлек бирәчәк йога ысулын өйрәтәчәкмен. Сезгә булачак бөек көчләрне лаеклы максатлар өчен кулланырга кирәк; аларны беркайчан да үз-үзегезгә таянып кулланмагыз! Кызганычка каршы, мин сез үткәннән жимергеч омтылышлар орлыкларын алып килгәнсез дип аңлыйм. Аларга яңа явыз гамәлләр белән сугарып, үсеп чыгарга юл куймагыз. Сезнең катлаулылыгыгыз Элеккеге карма шундый ки, син бу тормышыңны йога казанышларыңны иң югары гуманитар максатлар белән туры китерү өчен кулланырга тиеш.

"Аннары күрсәтмә бирү гажәпләнде малай эчендә бер катлаулы техника, оста юкка чыкты.

Афзал йога белән егерме ел дәвамында тугры шөгыйльләнде. Аның мөҗизалы казанышлары киң игътибарны җәлеп итә башлады. Күрәсен, аның белән һәрвакыт "Хәзрәт" дип атаган тәнсез рух йөри иде. Бу күренми торган зат ФӘКИРНЕҢ иң кечкенә теләген дә үти алды.

"Хужасының кисәтүен санга сукмыйча, Афзал үз көчләрен дәрәс кулланмый башлады. Ул нинди генә әйбергә кагылса да, аннары аны алыштырса да, ул тиздән эзсез югала иде. Бу борчулы хәл гадәттә Мөхәммәдне каршы килә торган кунак итә иде!"

Ул вакыт-вакыт Калькуттадагы зур зәркән кибетләренә кереп, үзен мөмкин булган сатып алучы итеп күрсәтә иде. Ул тоткан теләсә нинди зәркән кибете, ул кибеттән чыкканнан соң, тиздән юкка чыга иде.

"Афзал еш кына берничә йөз студент белән уратып алынган, алар аның серләрен белү өмете белән жәлеп ителгән. Факир *вакыт* -вакыт аларны үзе белән сәяхәт итәргә чакыра иде. Тимер юл вокзалында ул бер төргәк билетларга кагылырга өлгәрә иде. Аларны ул кассирга кире кайтарып: "Мин фикеремне үзгәрттем һәм хәзер аларны сатып алмыйм", - дип әйтә иде. Ләкин ул үзенә озатуындагылар белән поездга утыргач, Афзалда кирәкле билетлар була иде. **18-2**

"Бу батырлыклар ачулы шау-шу тудырды; Бенгал зөркөнчеләре һәм билет сатучылар нервлары какшап үлделәр! Афзалны кулга алырга теләгән полиция үзләрен ярдәмсез хис итте; *Факир* гаепләү дәлилләрен бары тик: "Хәзрәт, моны алып кит", - дип кенә бетерә ала иде.

Шри Юктесвар урыныннан торып, минем бүлмәмнең Ганг елгасына караган балконына атлады. Мин аның артыннан бардым, аптырашта калдыра торган Мөхәммәд Раффллары турында күбрәк ишетергә ашыгып.

"Бу *Ланти* йорты элек минем дустаның иде. Ул Афзал белән танышып, аны монда чакырды. Дустан шулай ук егермеләп күрше чакырды, шул исәптән мине дә. Мин ул вакытта яшә кенә идем, һәм бу мәшһүр *факир турында кызыксына башладым* ." Оста көлдә. "Мин кыйммәтле әйбер кимәскә тырыштым! Афзал миңа кызыксыну белән карады, аннары әйтте:

"Синең көчле кулларың бар. Аска, бакчага төш; шомат таш ал һәм аңа акбур белән үз исеменә яз; аннары ташны мөмкин кадәр еракка, Ганг елгасына ташла."

"Мин буйсындым. Таш ерак дулкыннар астында юкка чыгу белән, Мөхәммәд пәйгамбәр миңа тагын мөрәҗғәгать итте:

"Тутырыгыз бер чүлмәк белән Ганглар су якын алгы як ...ның бу йорт.

"Аннары Мин бар иде кире кайтты белән бер судно ...ның су, *фәкир* елады, Хәзрәт, кую таш эчәндә чүлмәк!

"Таш шунда ук күренде. Мин аны савыттан алдым һәм имзамны укыгандагы кебек ачык күрдәм Мин аны язган идем.

"Бабу, **18-3** Бүлмәдәге дусларымның берсе калын антик алтын сәгать һәм чылбыр кигән иде. Факир *аларга* шомлы соклану белән карады. Тиздән алар югалды!

"Афзал, зинһар кире кайтару минем кадерле мирас! Бабу иде диярлек эчәндә күз яшьләре.

"Мөхәммәд берәз тынып калды, аннары: "Синең тимер сейфта биш йөз рупияң бар. Аларны миңа китер, һәм мин сиңа сәгатенә кайдан табарга икәнән әйтермен", - диде.

"Кайгыга баткан Бабу шунда ук өенә китеп барды. Ул тиздән кире кайтты һәм Афзалга кирәкле сумманы бирде."

"Өең янындагы кечкенә күпергә бар," дип боерды *фәкыйрь* Бабуга. "Хәзрәтне

чакыр, сиңа сәгать һәм чылбырны бирсен."

"Бабу ашыкты еракта Кабызылган аның кире кайту, ул иде кию бер елмаю ...ның ярдәм һәм юк бизәнү әйберләре нәрсә генә булмасын.

"Мин Хәзрәткә боерык биргәч," дип игълан итте ул, "сәгатем һавадан уң кулыма төште! Сез беләсездер, мин мондагы төркемгә кире кушылып алдыннан мирас хәзинәсен сейфка бикләп куйдым!"

Бабуның дуслары, сәгать өчен акча алуның көлке трагедиясенен шаһитлары, Афзалга үпкә белән карап торалар иде. Хәзер ул тынычландыргыч итеп сөйләде.

"Зинһар исем теләсә нинди эчемлек син теләү; Хәзрәт ихтыяр житештерә ул."

Берничәсе сөт сорады, икенчеләре жиләк-жимеш соклары сорады. Борчылган Бабу виски сорагач, мин бик гажәпләнмәдем! Мөхәммәд боерык бирде; изге Хәзрәт һавага очып, идәнгә төшкән мөһерләнгән савытлар жиберде. Һәркем үзенә кирәкле эчемлекне тапты.

"Көннең дүртенче искиткеч батырлыгы турындагы вәгъдә, һичшиксез, хужабызны канәгатьләндерде: Афзал шунда ук төшке аш әзерләргә тәкъдим итте!

"Иң кыйммәтле ризыкларны заказ бирик," дип тәкъдим итте Бабу моңсуланып. "Миңа биш йөз сумга зур ризык кирәк! Барысы да алтын тәлинкәләрдә бирелергә тиеш!"

"Һәркем үз теләген белдерү белән, *фәкыйрь* бетмәс-төкәнмәс Хәзрәткә мөрәжәгать итте. Зур шау-шу купты; оста пешерелгән карри, кайнар *лучи* һәм күп кенә сезонсыз жиләк-жимешләр белән тулы алтын тәлинкәләр безнең аяк астына төште. Барлык ризыклар да бик тәмле иде. Бер сәгать ашаганнан соң, без бүлмәдән чыга башладык. Савыт-саба өелгән кебек көчле тавыш безне борылырга мәжбүр итте. Менә ялтыравыклы тәлинкәләр дә, ризык калдыклары да күренмәде."

— Гуруджи, — дип бүлдердем мин, — әгәр Афзал алтын савыт-саба кебек әйберләргә жинел генә ала алса, ни өчен ул башкаларның милкенә тамагын сузды?

"*Фәкир* рухи яктан югары үсеш алмаган", - дип аңлатты Шри Юктесвар. "Аның билгеле бер йога техникасын үзләштерүе аңа астраль яссылыкка керү мөмкинлеген бирде, анда теләсә нинди теләк шунда ук тормышка ашырыла. Астраль зат, Хәзрәт, ярдәмендә Мөхәммәд чакыра ала иде." теләсә нинди әйбернең атомнары көчле ихтыяр көче белән эфир энергиясеннән. Ләкин астраль рәвештә житештерелгән мондый әйберләр структураль яктан юкка чыга; аларны озак саклап булмый. Афзал һаман да дөнья байлыгына омтыла иде, ул, авыррак табылса да, ышанычлырак ныклыкка ия.

Мин көлдө. "Ул да кайвакыт юкка чыга күпчелек җавапсыз!"

"Афзал Аллаһыны аңлаучы кеше түгел иде", - дип дәвам итте Остаз. "Даими һәм файдалы табигатьле мөҗизаларны чын изгеләр башкаралар, чөнки алар үзләрен кодрәтле Барлыкка Китерүчегә бәйләгәннәр. Афзал гади кеше иде, ул гадәттә үлемгә кадәр кешеләр кермәгән нечкә дөньяга үтеп керә алырлык гажәеп көчкә ия иде."

"Мин аңлау хэзер, Гуружи. ... дөньядан соңгы дөнья күренә га бар кайбер сөйкемле үзенчәлекләр."

Остаз да ризалашты. "Мин шул көннән соң Афзалны беркайчан да күрмәдем, ләкин берничә елдан соң Бабу миңа Мөхәммәд пәйгамбәрнең жәмәгать алдындагы таныклыгы турындагы газета язмасын күрсәтергә килде. Аннан мин сезгә Афзалның иртә дини йоласы турында сөйләгән фактларны бер индуc гурусыннан белдем."

Бастырылган документның соңгы өлешенәң төп эчтәлегә, Шри Юктесвар иске төшергәнчә, болай иде: "Мин, Афзал Хан, бу сүзләрне тәүбә итү һәм эзләүчеләргә кисәтү буларак язам." могҗизалы көчләргә ия булу. Еллар буе мин Аллаһы Тәгалә һәм хужамның рәхмәте белән бирелгән могҗизалы сәләтләрне дәрәс кулланмадым. Мин үземнең гадәти әхлак кануннарыннан читтә калганымны тоеп, эгоизм белән исердем. Ниһаять, минем хисап көнем килеп җитте.

"Күптән түгел мин Калькутта янындагы юлда бер карт белән очраштым. Ул алтынга охшаган ялтыравыклы әйбер күтәреп, авырту белән аксап барды. Мин аңа йөрәгемдә комсызлык белән мөрәҗғәгать иттем."

"Мин иртәнге Афзал Хан, шәп *факир* . Нәрсә бар син анда?

факир өчен кызыклы булырга тиеш түгел . Сездән үтенәм, әфәндем, минем аксавымны дәвалагыз."

"Мин тупка кагылдым да җавап бормичә китеп бардым. Карт минем артымнан акрынлап килде. Тиздән ул кычкырып җибәрде: "Минем алтыным юкка чыкты!"

Мин игътибар итмәгәч, ул кинәт кенә зәгыйфь гәүдәсеннән сәер чыккан озын тавыш белән әйтте :

"Эшлә син түгел тану минме?

"Мин сүзсез калдым, бу тәэсирсез карт гарипнең күптән түгел мине йога белән шөгыйльләнергә өйрәткән бөөк изге кешедән башка беркем дә түгеллеген соң ачыклауга гажәпләндем. Ул үзен туры тотты; аның гәүдәсе шунда ук көчле һәм яшь булып китте."

"Димәк!" Минем гурумның карашы утлы иде. "Мин үз күзләрем белән күрәм, син үз көчеңне газапланучы кешелек өчен түгел, ә гади карак кебек аны талау өчен кулланасың! Мин синең оккульт сәләтләреңне кире алам; хәзер Хәзрәт синнән азат ителде. Син Бенгалда башка куркыныч булмаячаксың!"

"Мин Хәзрәткә кайгылы тавыш белән мөрәҗғәгать иттем; ул беренче тапкыр минем эчке күземә күренмәде. Ләкин эчемдә кинәт кенә ниндидер караңгы пәрдә күтәрелде; мин тормышымның көферлеген ачык күрдем."

"Гурым, озын хыялымны куып чыгарырга килгәнең өчен рәхмәт сиңа.' Мин аның аяклары астында елый идем. "Дөнъяви хыялларымнан баш тартырга вәгъдә бирәм. Явыз үткәнем өчен гафу үтенеп, тауларга Ходай турында ялгыз уйланырга китәм."

"Хужам миңа тыныч кына шәфкатьле карады. "Мин синең ихласлыгыңны

аңлайм", - диде ул ниһаять. "Элеккеге еллардагы катгый тыңлаучанлыгың һәм хәзерге тәүбәң аркасында мин сиңа бер нигъмәт бирермен. Башка көчләрәң юкка чыкты, ләкин ризык һәм киём кирәк булганда, син аларны тәәмин итү өчен Хәзрәткә мөрәжғәгать итә аласың. Үзеңне чын күңелдән илаһилыкка багышла." тау ялгызлыкларында аңлау.

"Шуннан соң минем гурум юкка чыкты; мин күз яшьләрем һәм уйлануларым белән калдым. Хушлаш, дөнъя! Мин Космик Сөеклемнән гафу сорарга китәм."

18-1 : А мөселман йога; ...дан Гарәпчә *фәкыйрь* , ярлы; башта кулланылган га дәрвишләр астында бер ант ...ның ярлылык

18-2 : Минем ата соңрак әйтелгән мине ул аның компания, Бенгал-Нагпур Тимер юл, бар иде булган бер ...ның фирмалар корбан ителгән Афзал Хан тарафыннан.

18-3 : Мин эшләү түгел чакыртып алу исем ...ның Шри Юктесварның дус, һәм тиеш сылтама га аны гади генә ничек "Бабу" (Әфәнде).

БҮЛЕК: 19

Минем Остаз, Эчендә Калькутта, Пәйда була Эчендә Серампур

"Мине еш кына атеистик шикләр биләп ала. Шулай да кайвакыт мине бер газаплы фараз борчый: жанның ачылмаган мөмкинлекләре юкмыни? Кеше, әгәр аларны өйрәнмәсә, үзенең чын язмышын югалтмыймы?"

Панти пансионатындагы бүлмәдәшем Дижен Бабуның бу сүзләре, аны минем гуру белән очрашуга чакырганымнан соң әйтелде.

Крия Йогага өйрәтәчәк ", - дип җавап бирдем мин. "Ул илаһи эчке ышаныч белән дуалистик чуалышларны тынычландыра."

Шул кичне Дижен мине зиратка озата барды. Остаз янында дустым шулкадәр рухи тынычлык алды ки, тиздән ул даими кунакка әйләнде. Көндәлек тормышның вак-төяк мәшәкатьләре кешегә җитми; зирәклең тә - туган ачлык. Шри Юктесвар сүзләре белән әйткәндә, Дижен үз эчендә чын "мин"не табу өчен башта авыртулы, аннары тырышлыксыз азат итү омтылышларына стимул тапты. вакытлыча тууның хурлыклы эгосыннан да күбрәк күкрәге, ул Рух өчен сирәк кенә җитәрлек.

Дижен белән мин Серампур көллиятендә АВ курсыңда укыганда, дәрәсләр тәмамлану белән ашрамга бергә барырга гадәтләндек. Без еш кына Шри Юктесварның икенче каттагы балконында басып, безне елмаеп каршы алуың күрә идең.

Бер көнне төштән соң яшь ирмиҗада яшәүче Канай ишек төбөңдә безне һәм Диженны күңелсез хәбәр белән каршы алды.

"Остаз" бу түгел монда; ул иде чакырылган га Калькутта тарафыннан бер ашыгыч искөрмә."

Икенче көнне мин гурумнан открытка алдым. "Мин чәршәмбе иртәсендә Калькуттадан китәм", - дип язган иде ул. "Сез һәм Дижен тугыз сәгатьлек поезд белән Серампур станциясендә очрашасыз."

Чәршәмбе иртәсе сигезенче яртылар тирәсендә Шри Юктесвардан телепатик хәбәр искә төште: "Мин тоткарландым; тугызынчы сәгать поездына очрамагыз".

Мин тапшырылды соңгы күрсәтмәләр га Дижен, кем иде инде киенгән өчен китү.

"Син һәм синенң интуицияң!" Дустымның тавышы мыскыллау белән кырысланды. "Мин Остазның язма сүзенә ышанырга өстен күрәм."

Мин жилкәләремне сикертеп, тыныч кына утырдым. Ачу белән пышылдап, Дижен ишеккә таба атлады һәм аны артыннан шау-шу белән япты.

Бүлмә шактый караңгы булганлыктан, мин урамга караган тәрәзөгә якынлаштым. Кояш нурлары кинәт көчле яктылыкка әйләнде, тимер рәшәткәле тәрәзә бөтенләй юкка чыкты. Бу күз явын алырлык фонда ачыктан-ачык гәүдәләнгән Шри Юктесвар пәйда булды!

Шаккатып, мин урындыгымнан торып, аның алдында тезләндем. Гадәттәгечә, гуруымның аягына хөрмәт белән сәлам биреп, мин аның аяк киemenә кагылдым. Бу миңа таныш иде, кызгылт сары төстәге тукумадан тукуылган, табаннары бау белән капланган иде. Аның охрадан ясалган тукумалары миңа бөрелде; мин аның халатының текстурасын гына түгел, ә аяк киemenең комлы өслеген һәм алар эчендәге бармакларының басымын да ачык сиздем. Бер сүз дә әйтә алмаганлыктан, мин торып бастым һәм аңа сораулы караш ташладым.

"Телепатик хәбәремне алуыңа мин бик шат идем." Остазның тавышы тыныч, гадәти иде. "Мин хәзер Калькуттадагы эшемне тәмамладым һәм Серампурга сәгать ун поезд белән барып житәчөкмен."

Мин һаман да тын гына карап торганда, Шри Юктесвар дәвам итте: "Бу жан түгел, ә минем канымнан һәм тәнемнән. Миңа сезгә жир йөзәндә сирәк очрый торган бу тәҗрибәне бирергә илаһи әмер бирелгән. Минә вокзалда каршы алыгыз; сез һәм Дижен мине хәзерге киёмдә сезгә таба килгәнәмне күрерсез. Минем алда башка пассажир - көмеш кувшин күтәргән кечкенә малай - баракак."

Укытучым ике кулын да башыма куйды, пышылдап фатиха бирде. Ул сүзен: "*Таба Аси*", - дип тәмамлады, **19-1** Мин үзенчәлекле гөрелдәү тавышы ишеттем. **19-2** Аның гәүдәсе үткен яктылыкта әкрәләп эри башлады. Башта аның аяклары һәм аяклары юкка чыкты, аннары гәүдәсе һәм башы, төрелгән төргәк кебек, юкка чыкты. Иң ахырына кадәр мин аның бармакларының чөчләремә җиңелчә тигәнән сиздем. Балкыш юкка чыкты; алдымда рәшәткәле тәрәзәдән һәм аксыл кояш нурларыннан башка бернәрсә дә калмады.

Мин галлюцинация корбаны булмадыммы икән дип шикләнеп, аптырашта калдым.

Тиздән бүлмәгә аптыраган Дижен килеп керде.

"Хужа сәгать тугыздагы поездда да, хәтта тугыз яртыдагы поездда да юк иде."
Дустым бу хакта берәз гафу үтенгән кыяфәт белән әйтте.

"Әйдә, кил инде; мин аның сәгать унда киләчәген беләм." Мин Диженның кулыннан тоттым һәм аны көчләп үзем белән алып киттем, аның каршы килүләренә игътибар итмәдем. Ун минут чамасы вакыт эчендә без вокзалга кердек, анда поезд инде туктап калган иде.

"Бөтен поезд Остазның аурасы нуры белән тулган! Ул анда!" - дип

шатланып кычкырдым мин. "Син шулай төш күрәсеңме?" - дип

мыскыллап көлдә Дижен.

"Әйдәгез, монда көтик." Мин дустика гуруыбызның безгә ничек якынлашуы турында жентекләп сөйләдем. Мин тасвирламаны тәмамлагач, Шри Юктешвар күренде, ул күптән түгел күргән киёмнәрем белән иде. Ул көмеш кувшин күтәргән кечкенә малай артыннан әкрән генә атлады.

Бер мизгелгә миндә салкын курку дулкыны пәйда булды, бу минем моңарчы күрелмәгән сәерлек кичерешләремнән. Мин егерменче гасырның материалистик дөнъясы миннән читкә тайпыла баруын тойдым; мин диңгездә Гайсә Петер каршында күренгән борынгы көннәргә кайттыммы?

Заманча йоги-Христос Шри Юктесвар, Дижен белән мин телсез калган урынга килеп житкәч, Остаз дустика елмаеп әйтте:

"Мин жибәрелде син бер хәбәр шулай ук, ләкин син иде сәләтсез га тою ул."

Дижен тынып калды, ләкин миңа шикленеп карады. Гуруыбызны аның зиратына озаткач, дустика белән мин Серампур көллиятенә таба юл тоттык. Дижен урамда туктап калды, аның һәр тишегеннән ачу агып чыкты.

"Шулай итеп!" Оста жибәрелде мине бер хәбәр! Шулай да син яшеренгән ул! Мин сорау бер аңлатма!

"Әгәр синең акыл көзгәң шулкадәр тынычсызланып тирбәлсә, син безнең гуру күрсәтмәләрен аңлай алмыйсың икән, мин ярдәм итә аламы?" - дип жавап бирдем мин.

Диженның йөзеннән ачу юкка чыкты. "Нәрсә әйтергә теләгәнеңне аңлайм", - диде ул моңсуланып. "Ләкин зинһар, кувшинлы бала турында ничек белергә мөмкин икән аңлатыгыз."

Ул иртән Остазның пансионда гажәеп күренүе турындагы хикәяне тәмамлаганчы, мин дустика белән Серампур көллиятенә барып житкән идек.

«Гуруыбызның көче турында ишеткән хикәя,» диде Дижен, «дөнъядагы теләсә нинди университет та балалар бакчасы гына дигән хис тудыра».

Бүлөк 19 Искөрмөлөр

19-1 : ... Бенгал "Хушлашу"; сүзгә-сүз, ул бу бер өметле парадокс:

"Аннары Мин киләләр." 19-2: Физик атомнарның

дематериализациясенең характерлы тавышы.

БҮЛЕК: 20

Без Эшлә Юк Килегез Кашмир

"Әти, мин жәйге каникул вакытында Остазны һәм дүрт дустымны Гималай таулары итәгенә чакырырга телим. Кашмирга алты поезд абонементы һәм юл чыгымнарын капларга житәрлек акча бирә аламмы?"

Мин көткәнчә, әтием чын күңелдән көлдә. "Сез миңа әтәч һәм үгез турындагы шул ук әкиятне өченчә тапкыр сөйләсез. Узган жәйдә дә, аннан алдагы елда да шундый ук үтенеч белән мөрәжәгать итмәдегезме? Соңгы мизгелдә Шри Юктесварджи барырга баш тарта."

"Дерес, әти; ни өчен минем гуру миңа Кашмир турында төгәл сүзен әйтми икәннән белмим. 20- 1 Ләкин мин аңа синнән пасларны инде алганмын дип әйтсәм, ничектер бу юлы ул сәяхәткә чыгарга ризалашчак."

Әти ул вакытта ышанмый иде, ләкин икенче көнне, яхшы күңелле сүзләр әйткәннән соң, ул миңа алты рәхсәт һәм бер төргәк ун рупия акча бирде.

"Мин диярлек уйлау синең теоретик сәяхәт ихтыяжлар шундый практик реквизитлар," ул билгеләп үтте, "ләкин монда алар бар."

Шул көнне төштән соң мин Шри Юктесварга табышымны күрсәттем. Ул минем дәртәмне күреп елмайды, ләкин сүзләре бик нык иде: "Мин барырга телим; күрербез". Мин үзенең кечкенә шәкерте Канайдан безнең белән барырга сорагач, ул бернинди дә сүз дә әйтмәде. Мин шулай ук тагын өч дустымны - Раджендра Натх Митраны, Джотин Оддины һәм тагын бер малайны чакырдым. Безнең китү көне киләсе дүшәмбегә билгеләнде.

Шимбә һәм якшәмбе көннәрендә мин Калькуттада туктадым, анда туганымның никах йолалары гаиләмдә үткәрелә иде. Мин дүшәмбе иртәсендә чемоданым белән Серампурга килеп життем. Раджендра мине гермитаж ишеге янында каршы алды.

"Остаз" бу чыгып, йөрү. Ул бар баш тартты га бар."

Мин дә шулай ук кайгырдым һәм үжәтләндем. "Мин әтиемә Кашмир

өчен химерик планнарымны мәсхәрәләргә өченче мөмкинлек
бирмәчәкмен. Әйдә; калганнарыбыз барыбер китәбез."

Раджендра килешенгән; Мин сул ашрамга табу бер хезмәтче. Канай, Мин
белгән, булыр иде түгел алу сәяхәт

Хужасыз, һәм йөкләрне карап торырга кеше кирәк иде. Мин үземне элек гаиләмдә хезмәтче булып эшләгән, хәзер Серампур мәктәп укытучысында эшли торган Бехари турында күз алдыма китердем. Мин тиз генә атлап барганда, Серампур суд бинасы янындагы христиан чиркәве каршында үземнең гурум белән очраштым .

"Кайда бар син барамы? Шри Юктесварның йөз иде елмаюсыз.

"Әфәндем, ишеттем, сез һәм Канай без планлаштырган сәяхәткә бармаячаксыз. Мин Бехарины эзим. Исегездәдер, узган ел ул Кашмирны күрергә шулкадәр теләгән ки, хәтта түләүсез хезмәт итәргә дә тәкъдим иткән."

"Мин хәтерлим. Шулай да, Бехари барырга теләмәс дип

уйлыйм." Мин ачуландым. "Ул бу мөмкинлекне

түземсезлек белән көтә!"

Укытучым тыныч кына йөрүен дәвам итте; мин тиздән укытучының йортына барып життем. Ишегалдындагы Бехари мине дустанә жылылык белән каршы алды, ул мин Кашмир турында сөйләүгә үк юкка чыкты. Хезмәтче гафу үтенү сүзләрен пышылдатып, мине калдырып, хужасының йортына керде. Мин ярты сәгать көттем, Бехариның тоткарлануының сәбәбе аның сәяхәтенә әзерлек булуына борчылып ышандым. Ниһаять, алгы ишекне шакыдым.

«Бехари арткы баскычтан утыз минут элек чыгып китте», – диде миңа бер ир. Аның иреннәрендә җиңелчә елмая пәйда булды.

Мин моңсу гына китеп бардым, чакыруым артык мәжбүри булдымы, әллә Остазның күренмәгән йогынтысымы икән дип уйладым. Христиан чиркәве яныннан үтеп барганда, мин тагын бер тапкыр остазымның миңа таба әкрән генә килүен күрдем. Минем отчетымны тыңларга көтмичә, ул кычкырып җибәрде:

"Шулай итеп Бехари булыр иде түгел бар! Хәзер, нәрсә бар синең планнар?

Мин үземне оста әтисенә каршы чыгарга тәвәккәл булган баш июче бала кебек хис иттем. "Әфәндем, мин абыемнан хезмәтчесе Лал Дхарины миңа бирүен сораячакмын."

"Теләсәң, абыең белән күреш", - дип көлеп җавап бирде Шри Юктесвар. "Ләкин мин сиңа бу очрашу ошар дип уйламыйм."

Борчылган, ләкин фетнәчел булып, мин гуруымны калдырып, Серампур суд бинасына кердем. Әтиемнең абыйсы, дәүләт адвокаты Сарада Гхош, мине

яратып каршы алды.

"Мин бүген дусларым белән Кашмирга китәм", - дидем мин аңа. "Мин еллар буе бу Гималай сәяхәтен түземсезлек белән көтеп йөрдем."

"Мин синең өчен бик шат, Мукунда. Сәяхәтеңне уңайлырак итәр өчен мин нәрсә эшли алам ?"

Болар игелекле сүзләр бирде мине бер лифт ...ның дэртлэндерү. "Хөрмәтле абый,"
Мин диде, "булдыра ала" син мөмкин запас

мине синең хезмәтче, Лал Дхари?"

Минем гади үтенечем жир тетрәү кебек тәәсир итте. Абый шулкадәр көчле сикереп төште ки, урындыгы әйләнәп төште, өстәлдәге кәгазьләр һәр якка очты, һәм аның озын, кокос сабаклы трубкасы, көчле тавыш белән идәнгә төште.

— Син үз-үзеңә генә ышанучы егет, — дип кычкырды ул, ачудан калтырап, — нинди мәгънәсез фикер! Әгәр син минем хезмәтчемне ләззәт сәяхәтеңә алып барсаң, мине кем карый алып?

Мин гажәпләнүемне яшердем, ягымлы абыемның кинәт йөзен үзгәртүе аңлашылмаучанлыкка тулысынча багышланган көндә тагын бер табышмак кына булуын уйладым. Суд бинасыннан чыгуым хөрмәтле түгел, ә жиңелрәк булды.

Мин дусларым көтеп жыелган зиратка кайттым. Остазның бу карашы артында ниндидер бик житди булса да, сәбәп бар дигән ышаныч арта барды. Үкенү хисе мине үз гурумның ихтиярын бозарга тырышканым өчен биләп алды.

"Мукунда, син минем белән тагын берәз калырга теләмисеңме?" - дип сорады Шри Юктесвар. "Раджендра һәм башкалар хәзер алга бара алалар һәм сине Калькуттада көтә алалар. Калькуттадан Кашмирга китәчәк соңгы кичке поездга утырырга вакыт житәрлек булачак."

"Әфәндем, Мин эшләмә кайгырту га бару ...сез син," Мин әйтте моңсу рәвештә.

Дусларым минем сүзләренә игътибар итмәделәр. Алар каретаны чакыртып, барлык багажны алып китеп бардылар. Канай белән мин тыныч кына гурубызның аяклары янында утырдык. Ярты сәгатьлек тынлыктан соң, Оста торып, икенче каттагы аш бүлмәсенә таба атлады.

"Канай, зинһар хезмәт күрсәтү Мукунда ризык. Аның поезд яфраклар тиздән."

Юрган урындыгымнан торып, мин кинәт кенә косудан һәм ашказанымда коточкыч чымырдау хисеннән селкенеп куйдым. Кадау авыртуы шулкадәр көчле иде ки, мин кинәт кенә ниндидер көчле жәһәннәмгә ташланган кебек тоелды. Сукур гына гурума таба барып, мин аның алдына егылдым, Азия холерасының барлык симптомнары да мине жәфалады. Шри Юктешвар һәм Канай мине кунак бүлмәсенә алып киттеләр.

Авыртудан интегеп, мин: «Хужам, мин сиңа гомеремне бирәм»,— дип кычкырдым, чөнки ул чыннан да тәнем ярларыннан тиз генә агып төшә дип уйладым.

Шри Юктесвар кую минем баш өстендә аның әйләнә, сыйпау минем маңгай белән

фәрештә кебек назлылык

"Хәзер күрәсең, әгәр син дусларың белән вокзалда булсаң, нәрсә буласын," диде ул. "Мин сиңа сәер караш белән карарга тиеш идем, чөнки син нәкъ менә шушы вакытта сәяхәткә чыгу турындагы фикеремә шикләнәргә сайладың."

Ниһаять, мин аңладым. Бөек осталар үз көчләрен ачыктан-ачык күрсәтергә сирәк кенә тиешле дип санаганлыктан, очраклы күзәтүче ...ның көнлек вакыйгалар булып иде бар күз алдына китерелгән ул аларның эзлеклелек иде шактый табигый

Минем гуруның катнашуы бик сизелмәслек булганлыктан, ул үз теләген Бехари, минем абыем Сарада, Раджендра һәм башкалар аша шулкадәр сизелмәслек итеп эшләде ки, миннән кала барысы да хәлләрнең логик яктан нормаль булуын уйлагандыр.

Шри Юктесвар һәрвакыт үзенең социаль бурычларын үтәмәгәнлектән, Канайга белгеч чакыртырга һәм абыемга хәбәр итәргә кушты.

"Хужа", Мин протест белдерде, "бары тик син банка дөвалау мин. Мин иртәнге да ерак китте өчен теләсә нинди табиб."

"Балам, сине Илаһи рәхим саклый. Табиб турында борчылма; ул сине бу хәлдә тапмаячак. Син инде савыккансың."

Укытучымның сүзләре белән, мин газаплы газапларны ташладым. Мин хәлсезләнеп утырдым. Тиздән табиб килеп җитте һәм мине җентекләп тикшерде.

"Син иң авыр чорны кичергәнсең кебек", - диде ул. "Мин үзем белән лаборатория тикшерүләре өчен берничә үрнәк алырмын."

... артыннан бару иртә табиб килде ашыгыч рәвештә. Мин иде утыру өскә, эчендә яхшы рухлар.

"Менә, менә син, үлем белән якын элементдә булмаган кебек, елмаеп, сөйләшеп торасың." Ул минем кулымны йомшак кына сыйпады. "Мин синең авыруың Азия холера икәнен ачыклаганнан соң, сине исән табармын дип уйламаган идем. Син бәхетле, егет, илаһи дөвалау көченә ия булган остаң бар! Мин моңа ышанам!"

Мин чын күңелдән ризалаштым. Табиб китәргә әзерләнгәндә, ишек төбөндә Раджендра белән Одди пәйда булдылар. Аларның йөзләрендәге үпкә кызгануга әйләнде, алар табибка, аннары минем берәз зәгыйфь йөземә карадылар.

"Без иде ачулы кайчан син эшләмәде борылыш өскә ничек килешенгән да Калькутта поезд Син бар булган авырыймы?"

"Әйе." Дусларым чемоданны кичәге почмакка куйганда, мин көлүдән тыелып кала алмадым. Мин өземтә китердем: "Испаниягә бара торган бер кораб бар иде; ул килгәч, ул тагын кире кайтты!"

Хужа бүлмәгә керде. Мин үземә савыгучы ирек бирдем һәм аның кулын яратып тоттым.

"Гуруҗи," дидем мин, "уникенче яшәтән бирле мин Гималай тауларына барып җитү өчен күп тапкыр уңышсыз омтылышлар ясадым. Ниһаять, мин ышанам ки,

сезнең фатихагыз булмаса, Парвати Алиһәсе **20-2** мине кабул итмәячәк!"

.....
20-1 : Гәрчә Оста уңышсызлыкка очрады га ясау теләсә нинди аңлатма, аның теләмәүчәнлек га килү Кашмир
вакытында шулар ике жәйләр анда аның авыруы өчен вакыт җитмәгәннен алдан белү булгандыр (22 нче
бүлекне карагыз).

20-2 : Чын мәгънәсендә, "ның таулар." Парвати, мифологик яктан күрсәтелгән ничек бер кыз ...ның Химават яки
изге

БҮЛЕК: 21

Без Килегез Кашмир

«Син хәзер сәяхәт итәрлек көчлесең. Мин синең белән Кашмирга кадәр барам»,
– диде Шри Юктесвар миңа Азия холерасыннан мөгжизалы рәвештә савыкканнан соң ике көн үткәч.

Шул кичне алты кешедән торган төркем төньякка таба юл тотты. Беренче тапкыр тыныч кына тукталышыбыз Гималай калкулыклары тәхетендә урнашкан патшабикәләр шәһәре Симлада булды. Без текә урамнар буйлап йөрдек, гажәеп күренешләргә сокландык.

"Инглиз җиләкләре сатуда", - дип кычкырды матур ачык базар мәйданында чүгәләп утырган карт хатын.

Хужа сәер кечкенә кызыл җимешләр турында кызыксынды. Ул бер кәрзин тутырып сатып алды һәм аны якында гына булган Канайга һәм миңа тәкъдим итте. Мин бер җиләкне ашап карадым, ләкин аны тиз генә җиргә төкердем.

"Әфәндем, нәрсә бер өчә җимеш! Мин булдыра алды беркайчан да кебек җиләк!"

Минем остазым көлдә. "Әйе, сезгә алар Америкада ошар. Анда кичке ашта хужабикә аларны шикәр һәм каймак белән бирәчәк. Ул җиләкләрне чәнечке белән изгәннән соң, сез аларны татып караячаксыз һәм: "Нинди тәмле җиләк!" - дип әйтерсез. Шуннан соң сез бу көнне Симлада искә алырсыз."

Шри Юктесварның фаразы минем башымнан югалды, ләкин күп еллардан соң, Америкага килгәннән соң күп тә үтми, кабат пәйда булды. Мин Массачусетс штатының Вест Сомервилл шәһәрәндәге Элис Т. Хейси ханымның (Йогмата апа) өендә кичке аш кунакы идем. Өстәлгә җиләкле десерт куелгач, хужабикә чәнечкесен алып, җиләкләремне изде, каймак һәм шикәр өстәде. "Җимешләр берәз әчкелтем; мин уйлыым, сезгә ошар", - диде ул.

Мин авызымны йотып алдым. "Нинди тәмле жиләк!" - дип кычкырдым мин. Шунда ук Симладагы гуруымның фаразы хәтернең тирән мәгарәсеннән күренде. Күптән түгел Шри Юктесварның Ходай тарафыннан көйләнгән акылы киләчәк эфирында адашкан кармак вакыйгалар программасын сизгер рәвештә сизгәнән аңлау гажәп хәл иде.

Безнең төркем тиздән Симладан чыгып, Равалпиндига юл тотты. Анда без ике ат жигелгән зур ландау ялладык, анда без Кашмир башкаласы Шринагарга жиде көнлек сәяхәткә чыктык. Төнъякка сәяхәтебезнең икенче көнендә без чын Гималай киңлекләрен күрдек. Арбабызның тимер тәгәрмәчләре эссе, ташлы юллар буйлап шыгырдаганда, без тауларның гүзәллегенә үзгәрүчән күренешләренә сокландык.

"Әфәндем," Ауди әйтте га Остаз, "Мин иртәнге бик нык ләззәт алу болар данлы күренешләр эчендә синең изге компания."

Оддиның рәхмәтен күреп, мин берәз ләззәтләндем, чөнки мин бу сәяхәттә хужа булып эшләдем. Шри Юктесвар минем уйларымны аңлады; ул миңа борылып пышылдады:

"Үзеңне мактама; Одди табигать күренешләренә түгел, ә безне тәмәке тартыр өчен озакка калдырып китү мөмкинлегенә соклана."

Мин шаккаттым. "Әфәндем," дидем мин йомшак тавыш белән, "зинһар, бу күңелсез сүзләр белән безнең татулыгыбызны бозмагыз. Оддиның тәмәке тартырга теләвенә ышана алмыйм." **21-1** Мин гадәттә тыелгысыз остама борчылып карадым.

"Ярар; мин Оддига берни дә әйтмәячәкмен." Оста көлеп жибәрде. "Ләкин тиздән күрерсең, ландо туктагач, Одди үз мөмкинлектән файдаланырга ашыга."

Карета кечкенә көрвансарайга килеп җитте. Атларыбызны сугарырга алып баргач, Одди сорады: "Әфәндем, мин шофер белән берәз йөрсәм, каршы түгелме? Мин берәз һава суларга теләр идем".

Шри Юктесвар бирде рөхсәт, ләкин билгеләп үтте га мин, "Ул тели яңа төтен һәм түгел яңа һава."

Ландау тузанлы юллар буйлап шау-шулы хәрәкәтен давам итте. Хужаның күзләре ялтырады; ул миңа: "Муеныңны арба ишегеннән күтәр дә, Оддиның һава белән нәрсә эшләгәнән кара", - дип боерды.

Мин буйсындым һәм Оддиның тәмәке төтене божраларын чыгарып торуын күреп шаккаттым. Шри Юктешварга карашым гафу үтенү йөзеннән иде.

"Һәрвакыттагыча, сез хаклы, әфәндем. Одди панорама белән бергә пырхылдап та ләззәтләнә." Мин шулай дип фаразладым. Дустым такси йөртүчедән бүләк алган иде; мин Оддиның Калькуттадан бернинди сигарет та алып килмәгәнән белдем .

Без лабиринт юлыннан давам иттек, анда елгалар, үзәннәр, текә кыялар һәм

күпсанлы тау калкулыклары күренешлөре күренә иде. Һәр кичне без авыл кунакханәләрендә тукталдык һәм үзебез ризык әзерләдек. Шри Юктесвар минем диетамны аеруча кайгырта иде, барлык ашларда да лайм согы эчәргә кушты. Мин һаман да көчсез идем, ләкин көннән-көн хәлем яхшыра барды, гәрчә гөжлөгән арба уңайсызлык өчен махсус эшләнгән булса да.

Кашмир үзәгенә, лотос күлләре, йөзүче бакчалар, шат чатырлы көймәләр, күп күперле Джелум елгасы һәм чәчәкләргә бай көтүлекләр жиренә якынлашканда, күңелләребезне шатлыклы көтүләр биләп алды, болар барысы да Гималайның бөеклеге белән әйләндереп алынган иде.

Биек, кунакчыл агачлар тыкрыгы. Без затлы калкулыкларга караган ике катлы кунакханәдә бүлмәләр тутырдык. Агып торган су юк иде; без якындагы коедан су алдык. Жәйге һава торышы идеаль иде, көннәр жылы, төннәр берәз салкын иде.

Без борынгы Свами Шанкара гыйбадәтханәсенә хаж кылдык. Күккә карап кыю басып торган тау башындагы тау башындагы йортка карап, мин бик дулкынландым. Күз алдыма ерак жирдә калкулык башындагы йорт килде. Алдымдагы биек Шанкара ашрамы, еллар узгач, мин Америкада Үз-үзеңне тану жәмгыяте штаб-фатирын урнаштырган бинага әверелде. Мин беренче тапкыр Лос-Анджелеска килгәч һәм Вашингтон тавы түбәсендәгә зур бинаны күргәч, аны Кашмирдагы күптәнге күренешләремнән шунда ук таныдым һәм башка жирдә

Берничә көн Шринагарда; аннары алты мең аяк биеклектәгә Гульмаргка ("чәчәкләр тау сукмаклары") бардым. Анда мин беренче тапкыр зур атта йөрдем. Раджендра кечкенә чабучы атка атланды, аның йөрәгә тизлеккә омтылыш белән яна иде. Без бик текә Хиланмаргка чыктык; сукмак куе урман аша уза иде, анда агач-гөмбәләр күп иде, анда томан белән капланган сукмаклар еш кына куркыныч иде. Ләкин Раджендраның кечкенә хайваны минем зур атыма бер минутка да тынычланырга рөхсәт итмәде, хәтта иң куркыныч борылышларда да. Раджендраның аты, ярыш шатлыгыннан башка бернәрсәгә дә игътибар итмичә, арымыйча килә иде.

Безнең авыр ярышыбыз тынны алырлык күренеш белән бүләкләнде. Бу гомеремдә беренче тапкыр мин барлык якка да кар белән капланган бөөк Гималай тауларына карадым, алар кат-кат зур силуэтлар кебек сузылган иде. Ак аюлар. Күзләрем кояшлы зәңгәр күк йөзә фонындагы чиксез бозлы тауларга текәлде .

Мин яшь юлдашларым белән, барысы да пальто кигән килеш, ялтыравыклы ак битләүләр буйлап күңелле рәвештә тәгәрәп бардым. Аска таба барганда, без ерактан сары чәчәкләр белән бизәлгән киң келәм күрдек, алар караңгы калкулыкларны тулысынча үзгәртеп тора иде.

Киләсе экскурсияләребез Шалимар һәм Нишат Баглардагы император Жһангирның мәшһүр "ләззәт бакчаларына" юнәлтелде. Нишат Багтагы борынгы сарай турыдан-туры табигый шарлавык өстендә төзелгән. Таулардан агып төшкән агым, төрле төстәгә террасалар аша агып, күз явын алырлык чәчәк түтәлләре арасындагы фонтаннарга әверелер өчен, оста корылмалар ярдәмендә көйләнгән. Агым шулай ук сарайның берничә бүлмәсенә керә, ахыр чиктә астагы күлгә тылсымлы чәчәкләрне төшерә. Зур бакчалар төрле төстәгә розалар, шәп аждаһалар, лаванда, бәләкәчләр, мак чәчәкләре. Бер зөбәржәт тирәли план бу бирелгән тарафыннан симметрик рәтләр чинарлар , **21-2** кипарислар, чия агачлары; алар артында Гималай тауларының ак

аскетлыклары биеклектә.

Калькуттада Кашмир йөземнәре сирәк очрый торган деликатес дип санала. Кашмирга барып житкәч, үзенә чын мәгънәсендә мәжлес вәгъдә иткән Раджендра анда зур йөзем бакчалары тапмагач, күңеле кайтты. Вакыт-вакыт мин аның нигезсез өметләре өчен шаяртып үпкәләдем.

«Их, мин йөзем белән шулкадәр туйдым ки, йөри алмыйм!» – дия идем мин. «Күренми торган йөзем эчемдә пешә!» Соңрак мин Кабулда, Кашмирның көнбатышында татлы йөзем мул үсә дип ишеттем. Без үзебезне куертылган сөттән ясалган *рабри туңдырмасы белән юаттык* һәм

тәмләткечле белән бөтен фисташка чикләвекләр.

шикараларда яки көймәләрдә, кызыл чигелгән чатырлар белән күлгәләнгән килеш, берничә тапкыр сәяхәт иттек , Дал күленең катлаулы каналлары буйлап, сулы үрмәкүч челтәре кебек каналлар челтәре буйлап бардык. Монда бүрәнә һәм туфрак белән тупас итеп ясалган күп санлы йөзүче бакчалар гажәпләнү уята, чөнки зур сулар арасында үскән яшелчәләр һәм кавыннар беренче тапкыр күрү белән шулкадәр туры килми. Кайвакыт крестьянның, "туфракка тамырланырга" теләмичә, үзенең квадрат "жирен" күп бармаклы күлдәге яңа урынга сөйрәп алып китүен күрәсең.

Бу хикәяле үзәнлектә жир йөзендәге барлык матурлыкларның гәүдәләнешен табарга мөмкин. Кашмир ханымы тау тажлары белән бизәлгән, күлләр белән бизәлгән һәм чәчәк бәйләмнәре белән бизәлгән. Соңрак елларда, күп ерак жирләргә сәяхәт иткәннән соң, мин Кашмирның ни өчен дөньядагы иң матур урын дип аталуын аңладым. Анда Швейцария Альплары, Шотландиядәге Лох-Ломонд һәм матур инглиз күлләренең кайбер матурлыклары бар. Кашмирдагы Америка сәяхәтчесе аңа Алясканың ташлы бөекlege һәм Денвер янындагы Пайкс пикы турында искә төшерерлек күп нәрсә таба.

Матурлык конкурсында катнашу өчен мин беренче призга Мексикадагы Ксочимильконың матур күренешен тәкъдим итәм. Анда таулар, күк йөзе һәм топольләр уйнаклы балыклар арасындагы күпсанлы су юлларында чагылыш таба. Яки Гималай тауларының катгый күзәтүе астында матур кызлар кебек сакланган Кашмирның асылташ кебек күлләрен. Бу ике урын минем хәтеремдә жирдәге иң матур урыннар буларак саклана.

Шулай да мин Йеллоустон милли паркының, Колорадоның Зур каньонының һәм Алясканың могжизаларын беренче тапкыр күргәч тә сокландым. Йеллоустон паркы, мөгаен, сансыз гейзерларның һавага биек атылуын күрергә мөмкин булган бердәнбер төбәк, алар елдан-ел сәгать механизмы белән эшлиләр. Аның опал һәм сапфир күлләре, кайнар күкертле чишмәләре, аюлары һәм кыргый жан ияләре монда табигать үзенең иң беренче ижатының үрнәген калдырганын искә төшерә. Автомобильдә бару Вайоминг юлларынан кайнар күбекләнгән балчыктан торган "Шайтан буяу чүлмәге"нә кадәр, чылтырап аккан чишмәләр, парлы фонтаннар һәм һәрьяктан гөрләп торган гейзерлар белән, мин Йеллоустонның үзәнчәлекlegе өчен махсус бүләккә лаек дип әйтергә омтылдым.

Йосемитның борынгы мәһабәт секвойялары, үзләренең зур колонналарын чиксез күккә сузып, осталык белән эшләнгән яшел табигый соборлар. Көнчыгышта гажәеп шарлавыклар булса да, Канада чигендәге Ниагараның ташкынлы матурлыгы белән тиңләшеп булмый. Кентуккидагы Мамонт мөгарәләре һәм Нью-Мексикодагы Карлсбад мөгарәләре, төсле бозсыман формалашулары белән, гажәеп әкият илләре. Аларның мөгарәдән асылынып

торган сталактит шпилларының озын энэләре. түшәмнәр һәм көзгеле эчендә
жир асты сулар, тәкъдим бер караш ...ның башка дөньялар ничек кеше
тарафыннан яратылган.

Дөньякүләм матурлыклары белән дан тоткан Кашмирның күпчелек һинд
динендәге кешеләре, европалылар кебек үк ак тәнле һәм охшаш йөз
сыйфатларына һәм сөяк төзелешенә ия; күбесенең зәңгәр күзләре һәм сары
чәчләре бар. Көнбатыш киёмнәре кигән алар америкалыларга охшаган. Салкын
Гималай таулары кашмирлыларны эссе кояштан саклый һәм саклау аларның
яктылык тире төсләре. Ас бер сәяхәтләр га көньяк һәм тропик киңлекләр
Һиндстан халкы караңгырак һәм караңгырак була бара икәннен ул ачыклай.

Кашмирда бәхетле атналар үткәргәннән соң, мин Серампур көллиятенең көзгә семестрына Бенгалиягә кайтырга мәжбүр булдым. Шри Юктесвар Сринагарда, Канай һәм Одди белән калды. Мин киткәнче, Остас аның гәүдәсе Кашмирда газәпланачагына ишарә итте.

— Әфәндем, сез сәламәтлеккә бик

охшагансыз, — дип каршы төштем мин. —

Хәтта бу дөнъядан китәргә дә мөмкинмен.

"Гуружи!" Мин ялвару ишарәсе белән аның аягына егылдым. "Зинһар, хәзер гәүдәңнән китмәячәгеңә вәгъдә бир. Мин синсез дәвам итәргә бөтенләй әзер түгел."

Шри Юктесвар тын гына калды, ләкин миңа шулкадәр кызганучан елмайды ки, мин тынычландым. Мин аны теләмичә генә калдырдым.

"Хужам куркыныч авырый." Оддидан килгән бу телеграмма миңа Серампурга кайткач күп тә үтми килеп житте .

"Әфәндем," дип сорадым мин гурума ачу белән. "Мин сездән мине ташлап китмәскә вәгъдә бирүегезне сорадым. Зинһар, гәүдәгезне саклагыз; югыйсә мин дә үлчәкмен."

"Бул ул ничек син теләк." Бу иде Шри Юктесварның җавап ...дан Кашмир.

Берничә көннән Оддидан хат килде, анда миңа Остасның савыгуы турында хәбәр ителде. Киләсе ике атна эчендә ул Серампурга кайткач, мин гуруымның гәүдәсенең гадәти авырлыгының яртысына кадәр кимегәнән күрәп бик кайгырдым.

Бәхеткә, өчен аның шәкертләре, Шри Юктесвар янган күп ...ның аларның гонаһлар эчендә ут ...ның аның Кашмирда көчле температура. Авыруның физик күчүенең метафизик ысулы югары дәрәжәдәге йогларга билгеле. Көчле кеше көчсезрәк кешегә авыр йөген күтәрергә ярдәм итеп ярдәм итә ала; Рухи супермен үз шәкертләренең үткән гамәлләренең кармасын уртаклашып, аларның физик яки психик йөкләрен киметергә сәләтле. Бай кеше үзенең акылсыз улы өчен зур бурычын түләгәндә акчасын югалткан кебек, ул шулай итеп үз акылсызлыгының авыр нәтижәләреннән котылган кебек, остас да шәкертләренең кайгысын җиңеләйтү өчен тән байлыгының бер өлешен теләп корбан итә. **21-3**

Йоги яшерен ысул белән үзенең акылын һәм астраль коралын газәпланучы кешенең акылы белән берләштерә; авыру тулысынча яки өлешчә изгенә

тәненә күчә. Аллаһыны физик кырда жиңгәннән соң, остаз бу матди форма белән нәрсә булачагына игътибар итми. Ул башкаларга ярдәм итү өчен билгеле бер авыруны теркәүгә юл куйса да, аның акылына беркайчан да тәәсир итми; ул үзен мондый ярдәм күрсәтә алуы белән бәхетле дип саный.

Раббыда соңгы котылуга ирешкән тугры кеше үз тәне үз максатын тулысынча үтәгәнән күрә; аннары ул аны үзе теләгәнчә куллана ала. Аның дөнъядагы эше - кешелекнең кайгыларын жиңеләйтү, рухи чаралар яки акыл киңәше, ихтыяр көче яки авыруларның физик күчүе аша булсын. Теләгән вакытта супераңга качып, остаз физик газәпләрдән мәхрүм кала ала; кайвакыт ул

Шәкертләргә үрнәк итеп, тән авыртуын стоик рәвештә күтәрергә сайлый. Башкаларның авыруларын үз өстенә алып, йог алар өчен сәбәп һәм нәтижә кармак законын канәгатьләндерә ала. Бу закон механик яки математик яктан эшли; аның эшләвен илаһи кешеләр фәнни яктан манипуляцияли ала. зирәкле.

Рухи канун остаздан башка кешене дөвалаган саен авырып китүне таләп итми. Дөвалану гадәттә изгенәң төрле тиз дөвалау ысулларын белүе аша була. эчендә кайсы юк авырту га рухи дөвалаучы бу катнашкан Кабызылган сирәк очраклар, шулай да, бер шәкертләренәң эволюциясен тизләтергә теләгән остаз, аннары үз тәнендә аларның теләмәгән кармасының зур өлешен ирекле рәвештә эшкәртә ала.

Гайсә үзен күпләрнең гәнаһлары өчен йолым итеп күрсәтте. Илаһи көчләре белән, **21-4** Әгәр ул сәбәп һәм нәтижәнең нечкә космик законы белән теләп хезмәттәшлек итмәсә, аның тәне беркайчан да хачка кадакланып үлемгә дучар ителмәс иде. Шулай итеп, ул башкаларның, бигрәк тә шәкертләренәң кармасының нәтижәләрен үз өстенә алды. Шулай итеп, алар югары дәрәжәдә чистартылдылар һәм соңрак аларга иңгән һәръяклап аңны кабул итәргә яраклы булдылар.

Үз-үзен аңлаган остаз гына үзенәң яшәү көчен күчерә ала, яки башкаларның авыруларын үз тәненә күчерә ала. Гади кеше бу йога ысулын куллана алмый, һәм аның моны эшләве дә кирәк түгел; чөнки начар физик корал Ходай медитациясенә комачаулый. Һинд изге язмалары кешенең беренче бурычы - тәнен яхшы хәлдә тоту дип өйрәтә; югыйсә аның акылы гыйбадәт кылуга туплана алмый.

Ләкин бик көчле акыл барлык физик кыенлыкларны җиңеп, Ходайны аңларга ирешә ала. Күп кенә изгеләр авыруларны игътибарсыз калдырдылар һәм үзләренәң илаһи эзләнүләрендә уңышка ирештеләр. Ассизи Изге Франциск, авырулардан нык интегә, башкаларны дөвалый һәм хәтта үлеләрне дә терелтә.

Мин бер Һинд изгесен белә идем, аның тәне бервакыт яртысы яралар белән эренләгән иде. Аның шикәр диабеты шулкадәр кискен иде ки, гадәти шартларда ул берьюлы унбиш минуттан артык тыныч кына утыра алмый иде. Ләкин аның рухи омтылышы аңлашылмый иде. "Ходаем," дип дога кылды ул, "Син керерсеңме?" "Минем ватык гыйбадәтханәм?" Туктаусыз ихтыяр көче белән, изге көн саен утыра ала башлады. унсигез сәгать бие лотос позасында, экстатик транскә чумып.

"Җәм," диде ул миңа, "өч ел үткәч, мин ватык гәүдәемдә Чиксез Яктылыкның януын күрдем. Шатлыклы балкыштан шатланып, мин тәнне оныттым. Соңрак мин аның Илаһи Рәхмәт аша бөтен булуын күрдем."

Тарихи дэвалау вакыйгасы Һиндстандагы Могол империясенэ нигез салучы Бабер патша (1483-1530) белэн бэйле. Аның улы, принц Хумаюн, үлемечле авыру белэн авырый. Этисе авыруны кичерүен һәм улын исэн калдыруын теләп дога кыла. Барлык табиблар өметен өзгәннән соң, Хумаюн савыга. Бабер шунда ук авырый башлый һәм улын жәфалаган авырудан үлә. Хумаюн Бабердан соң Һиндстан императоры була.

Күп кеше һәр рухи остазның Сандоуныкы кебек сәламәтлеге һәм көче бар яки булырга тиеш дип уйлый. ... фараз бу нигезсез. А авыру белэн тән эшли түгел күрсәтү ул бер гуру бу түгел эчендә кагылу

Илаһи көчләр белән, гомерлек сәламәтлек эчке яктылыкны күрсәтүдән дә артыграк. Башкача әйткәндә, физик тәннең торышын остазның сынауы итеп карарга ярамы. Аның үзенчәлекле сыйфатларын аның үз өлкәсендә, рухи өлкәдә эзләргә кирәк.

Көнбатыштагы күп кенә аптырашта калган эзләүчеләр метафизика турында оста сөйләүче яки язучы оста булырга тиеш дип ялгыш уйлыйлар. Шулай да, ришилар останың кислота сынавының кешенең теләсә кайсы вакытта сулыш алу халәтенә керү һәм нирбикалпаның өзелмәгән самадхисын саклап калу сәләте булуын *билгеләп үтәләр* . **21-5 Кеше бары тик шушы казанышлар белән генә** *майяны яки дуалистик Космик Алдауны "үзләштергәннен"* исбатлый ала . Ул гына аңлау тирәнлегеннән болай дип әйтә ала: " *Экам сат* ", - "Бер генә бар".

" *Ведалар* , шәхси жан белән Югары "Мин" арасында кечкенә генә аерма ясау белән канәгать булган надан кеше куркыныч астында кала дип белдерәләр", дип язган бөөк монист Шанкара. "Наданлык аркасында икелек булган жирдә, кеше бар нәрсәне дә "Мин"нән аерым күрә. Барысы да "Мин" буларак каралганда, "Мин"нән башка бер атом да калмый..."

"Ас тиздән ничек белем ...ның Чынбарлык бар сиптерелгән өскә, анда банка булу юк җимешләр ...ның үткән гамәлләр уянганнан соң төш күрмәгән кебек, тәннең чынбарлыкка туры килмәве аркасында кичерелергә тиеш ."

Шәкертләрнең кармасын бары тик бөөк гурулар гына кабул итә ала. Шри Юктесвар, үзәндәге Рухтан үз шәкертләренә шулай сәер ысул белән ярдәм итәргә рөхсәт алмаган булса, Кашмирда газәпланмас иде. Илаһи боерыкларны үтәү өчен минем Аллаһы тарафыннан көйләнгән Остазымнан да сизгеррәк зирәклең белән җиһазландырылган изгеләр аз иде.

Кайчан Мин куркыныч астына куелган бер берничә сүзләр ...ның теләктәшлек өстеннән аның арыган фигура, минем гуру әйтте шат күңелле:

еллар буге кимәгән кечкенә *ганҗиларны (ишек күлмәкләрен)* кия алам !"

Остазның шаян көлүен тыңлап, мин Изге Франциск де Салесның сүзләрен искә төшердем: "Кайгылы изге - кайгылы изге!"

.....
21-1 : Ул бу бер билге ...ның хөрмәтсезлек, әчәндә һиндстан, га төтен әчәндә булу ...ның

берәүнең өлкәннәр һәм югарырак кешеләр. 21-2: Көнчыгыш чинары..

21-3 : Күп христиан изгеләр, шул исәптән Терезалар Нейман (карагыз бүлек 39), бар таныш белән метафизик күчерү авырулардан .

21-4 : Мәсих диде, гади генә алдыннан ул иде алып барды еракта га булу хачка кадаланган: "Уйлагыз син ул

Мин булмый хәзер дога кылу га минем Әти, һәм ул булырга тиеш хәзерге вакытта бирү мине күбрәк караганда уникалегионнар ...ның фәрештәләре? Ләкин ничек аннары булырга тиеш изге язмалар булу канәгәтләндерелгән, ул шулай итеп шулай булырга тиешме?" - *Маттай* 26:53-54.

21-5 : Карагыз бүлекләр 26, 43 язмалар .

БҮЛЕК: 22

... Йөрәк ...дан А Таш Рәсем

"Тугры һинд хатыны буларак, мин иремнән зарланырга теләмим. Ләкин мин аның материалистик карашларыннан баш тартуын күрәсем килә. Ул минем медитация бүлмәсендә изгеләрнең рәсемнәрен мыскыллаудан ләззәт ала." Хөрмәтле абый, Мин бар тирән иман ул син банка ярдәм аны. Вильям син?"

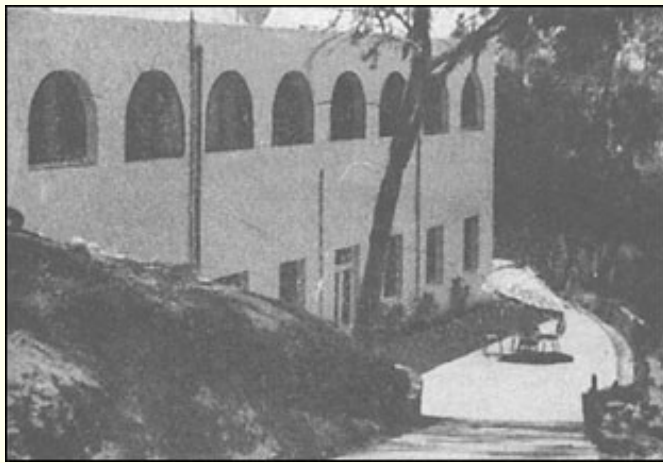
Олы апам Рома миңа ялварып карады. Мин аның Калькуттадагы Гириш Видяратна урамындагы өенә кыска гына кунакка бардым. Аның ялваруы мине тетрәндерде, чөнки ул минем балачагыма тирән рухи йогынты ясады һәм әниемнең үлеме аркасында гаиләдә калган бушлыкны яратып тутырырга тырышты.

"Сөекле апам, әлбәттә, мин кулымнан килгәннең барысын да эшләргәмен." Мин елмайдым, аның йөзәндәге ачык күренеп торган караңгылыкны, гадәттәгечә тыныч һәм шат йөзәннән аермалы буларак, җиңеләйтергә ашкынып.

Крия Йога белән шөгыйльләнергә сорады, һәм ул анда сизелерлек уңышларга иреште.

Минем бер илһам биләп алды. "Иртәгә," дидем мин, "Мин Дакшинесвар гыйбадәтханәсенә барам. Зинһар, минем белән килегез һәм ирегезне безнең белән барырга күндерегез. Мин шул изге урынның тибрәнүләрендә Илаһи Ана аның йөрәгенә кагылып дип уйлыйм. Ләкин аның китүен теләү максатыбыз турында әйтмәгез."

Апа өмет белән ризалашты. Икенче көнне иртән мин бик шатландым, Рома һәм аның ире иде эчәндә әзерлек өчен сәяхәт. Ас безнең Хакни карета шырылдаган буйлап Өске Түгәрәк юл якка Дакшинесвар, минем каената, Сатиш Чандра Бозе, күңелле үзе үткән, хәзергә һәм киләчәк рухи гуруларын мәсхәрәләп. Мин Романың тыныч кына елавын күрдем.



Үз-үзеңне аңлау Чиркәү ...ның Барысы да Диннәр, Сан Диего,
Калифорния



Мин стенд белән минем ике апалар, Рома (да сулда) һәм Налини



Минем апа Ума, ничек бер яшь кыз

"Сеңлем, күңелең күтәрелсен!" - дип пышылдадым мин. "Иреңә без аның мыскыллавын җитди кабул итәбез дип ышанып канәгатьлек бирмә."

«Мукунда, син ничек файдасыз мыскылларга соклана аласың?» – диде Сатиш. «САДХУНЫҢ тышкы кыяфәте үзе үк җирәнгеч. Ул я скелет кебек ябык, я фил кебек пычрак симез!»

Мин көлеп кычкырдым. Минем яхшы күңелле реакциям Сатишны ачуландырды; ул моңсу тынлыкка чумды. Безнең такси Дакшинсвар территориясенә кергәч, ул киная белән елмайды.

"Бу экскурсия, Мин фаразла, бу бер схема га реформа мин?"

Мин җавап бирмичә борылып киткәч, ул кулымны тотты. "Яшь монах әфәнде," диде ул, "төшке ашыбызны әзерләү өчен гыйбадәтханә җитәкчеләре белән тиешле килешүләр төзәргә онытмагыз."

"Мин хәзер медитациягә барам. Төшке аш турында борчылма", - дип кискен җавап бирдем мин. "Илаһи Әнием моны карап торачак."

"Мин Илаһи Әниемнең минем өчен бер нәрсә дә эшләгәнә ышанмыйм. Ләкин мин сине ризыгым өчен җаваплы дип саныйм." Сатишның тавышы куркыныч иде.

Мин ялгызым Кали, ягъни Табигать-Ана гыйбадәтханәсе каршындагы колоннадалы залга киттем. Баганалар янындагы күлэгәле урын сайлап, гәүдәемне лотос позасында урнаштырдым. Сәгать җиделәр тирәсе булса да,

иртэнге кояш тиздән көчле булып иде.

Дөнья мин гыйбадәт кылуга тартылгач, артка чигенде. Минем зиненем Кали алиһәсенә тупланган иде, аның Дакшинешвардагы сурәте бөек остаз Шри тарафыннан махсус хөрмәт объекты булган иде. Рамакришна Парамханса. Эчәндә җавап га аның газапланган таләпләр, таш рәсем ...ның бу бик

гыйбадәтханә бар иде еш кына алынган бер яшәү форма һәм сөйләште белән аны.

«Тыныч, таш йөрәкле Ана», – дип дога кылдым мин, – «Син сөекле тугрың Рамакришна үтенече буенча тормыш белән тулдың; ни өчен Син дә бу сагынучан улыңның елавына колак салмыйсың ?»

Минем омтылышым чиксез артты, илаһи тынычлык белән бергә. Шулай да, биш сәгать үткәч, эчемнән күз алдына китергән Алиһәм җавап бирмәгәч, мин берәз күңелсезләндем. Кайвакыт догаларның үтәлешен кичектерү Аллаһы Тәгалә тарафыннан сынау була. Ләкин Ул ахыр чиктә тырыш гыйбадәт кылучыга нинди генә формада булса да күренә. Диндар христиан Гайсәне күрә; индус кешесе, гыйбадәте шәхси булмаган борылыш алса, Кришнаны, яки Кали Алиһәсен, яки киңәюче Яктылыкны күрә.

Мин, теләмичә генә, күзләремне ачтым һәм гыйбадәтханә ишекләрен рухани бикләгәнән күрдем, бу көндезге гадәт буенча иде. Мин ачык, түбәле зал астындагы яшерен урындыгымнан торып, ишегалдына чыктым. Аның таш идәне көндезге кояш астында кызып тора иде; ялан аякларым бик нык пешкән иде.

"И Ходай Әнием," дип мин эчтән генә каршы килдем, "Син миңа күренештә килмәдең, хәзер Син гыйбадәтханәдә ябык ишекләр артында яшеренгәнсең. Мин бүген каенатам исеменнән Сиңа махсус дога кылырга теләдем."

Эчке үтенечем шунда ук кабул ителде. Башта аркамнан һәм аякларым астыннан рәхәт салкын дулкын төште, барлык уңайсызлыklarны бетерде. Аннары, гажәпләнүемә каршы, гыйбадәтханә бик зурайды. Аның зур ишеге әкрән генә ачылды һәм Кали алиһәсенә таш сынын күрсәтте. Әкрәнләп ул тере формага әйләнде, елмаеп баш кагып сәламләде, мине тасвирлап бетергесез шатлык белән дулкынландырды. Әйтерсең лә, серле шприц белән сулыш үпкәләремнән алынды; тәнем тынычланды, ләкин хәрәкәтсез түгел иде.

Аннан соң аңым экстатик рәвештә күтәрелде. Мин сул яктагы Ганг елгасы өстеннән берничә чакрым ераклыкта һәм гыйбадәтханәдән соң Дакшинсварның бөтен территориясен ачык күрә алдым. Барлык биналарның диварлары да үтә күренмәле булып ялтырый иде; алар аша мин ерак гектарлар аша кешеләрнең йөрүен күзәттем.

Сулыш кысылып, гәүдәм сәер тыныч хәлдә булса да, кулларымны һәм аякларымны иркен хәрәкәтләндерә алдым. Берничә минут дәвамында мин күзләремне йомып һәм ачып карадым; ике очракта да. Мин Дакшинсвар панорамасын ачык күрдем.

Рухи күрү, рентген нурлары кебек, барлык матдәләргә үтеп керә; илаһи күз һәркайда үзәктә, әйләнә беркайда да юк. Мин кояшлы ишегалдында басып

торып, кеше Аллаһының адашкан баласы булудан туктагач, чын мәгънәсендә хыял дөньясына чумгач, күбек кебек нигезсез, мәңгелек дөньяларын яңадан мирас итеп алачагын яңадан аңладым. Әгәр "качу" кешенең тар шәхесенә кысылган ихтыяжы булса, һәркайда булуның бөөклегә белән бернинди качу да чагыштырырлыкмы?

Эчендә минем изге тәҗрибә да Дакшинесвар, бары тик гадәттән тыш-
зурайтылган объектлар иде

гыйбадәтханә һәм Алиһәнең формасы. Калган һәрнәрсә үзенең гадәти үлчәмнәрендә күренде, гәрчә һәрберсе иде ябык эчендә бер гало ...ның йомшак ачык-ак, зәңгәр, һәм пастель салават күпере төсмерләр. Минем гәүдә кебек тоелды га булу ...ның эфир матдә, әзер га левитацияләү Тулысынча аңлы ...ның минем матди тирә-якка карап, бәхетле күренешнең өзлексезлеген бозмыйча, берничә адым атладым.

бел агачының чәнечкеле ботаклары астында утырган каенанамны күрдем . Мин аның уйларының барышын жиңел генә аңлый алдым. Дакшинешварның изге йогынтысы астында берәз күтәренке булса да, аның акылында минем турында начар уйлар туа иде. Мин турыдан-туры Алиһәнең мәрхәмәтле формасына борылдым.

«И Ходай Әнием», – дип дога кылдым мин, – «Син минем сөңлемнең

ирен рухи яктан үзгәртмәссеңме?» Гүзәл гәүдә, әлегә кадәр тын

гына, ниһаять, әйтте: «Теләгән үтәлде!»

Мин Сатишка шатланып карадым. Ниндидер рухи көчнең эшләвен инстинктив рәвештә сизгән кебек, ул жирдә утырган урыныннан үпкә белән торды. Мин аның чыбык артына йөгәргәнән күрдем; ул миңа якынлашты, йодрыгын селкеде.

Бар нәрсәне дә үз эченә алган күренеш юкка чыкты. Мин инде данлыклы Алиһәне күрә алмадым; биек гыйбадәтханә үзенең үтә күренмәлеләгеннән кала гадәти зурлыгына кадәр кимегән иде. Кояшның көчле нурлары астында тәнем тагын кайнады. Мин баганалы залга сикердем, анда Сатиш мине ачу белән куып килде. Мин сәгатемә карадым. Сәгать бер иде; илаһи күренеш бер сәгать дәвам иткән иде.

«Син, кечкенә акылсыз», – дип кычкырды каенанам, – «син анда алты сәгать буе аякларыңны һәм күзләреңне чишеп утырасың. Мин сине карап йөрдем. Минем ризыгым кайда? Хәзер гыйбадәтханә ябык; син хакимияткә хәбәр итмәдең; без төшкә ашсыз калдык!»

Алиһәнең барлыгында кичергән зур шатлык әле дә йөрәгемдә иде. Мин: "Безне Илаһи Әни ашатыр!" – дип кычкырырга батырчылык иттем.

Сатиш ачудан аптырап калды. "Бер тапкыр һәм мәңгегә", - дип кычкырды ул, - "Мин сезнең Илаһи Әниегезнең безгә алдан килешсез ризык бирүен күрәсем килә!"

Аның сүзләр иде диярлек әйтелгән кайчан бер гыйбадәтханә рухани кисешкән ишегалды һәм кушылды безне

"Улым," - дип миңа мөрәжәгать итте ул, - "Мин синең медитация сәгатьләрендә тыныч кына балкып торган йөзеңне күзәттем. Мин бүген иртән синең кичәңнең килүен күрдем һәм төшкә ашка житәрлек ризык калдырырга теләдем. Гыйбадәтханә кагыйдәләренә алдан үтенеч бирмәгәннәренә ашату каршы килә, ләкин мин синең өчен искәrmә ясадым."

Мин аңа рәхмәт әйттем һәм туры Сатишның күзләренә карадым. Ул хисләрдән кызарды, тын гына тәүбә итеп күзләрен аска төшерде. Безгә мул ризык, шул исәптән сезонсыз манго да бирелгәч, мин каенатамның ашпетиты аз икәнен күрдем. Ул аптырап, уй океанына чумды. Калькуттага кайткач, Сатиш, йомшак йөз белән,

вакыт-вакыт миңа ялварып карап куйды. Ләкин рухани безне төшке ашка чакырырга килгән мизгелдән соң, ул бер сүз дә әйтмәде, әйтерсең лә, Сатишның чакыруына турыдан-туры җавап биргәндәй.

... артыннан бару көндөз Мин булды минем апа да аның өй Ул сәламләде

минә назлы итеп. "Кадерле туганым," дип кычкырды ул, "ни могҗиза! Кичә

кич ирем минем алдымда ачыктан-ачык елады.

"Сөекле *деви* ', **22-1** Ул болай диде: «Мин абыеңның бу реформалаштыру схемасы үзгәрешләргә китергәнәнә сүз белән әйтеп бетергесез шатмын. Мин сиңа эшлэгән һәр начарлыгымны төзәтәчәкмен. Бүген кичтән без зур йокы бүлмәбезне гыйбадәт кылу урыны итеп кенә кулланачакбыз; сиңең кечкенә медитация бүлмәңне». йокы бүлмәсенә алыштырылачак. Сөзгә мыскыл иткәнем өчен чын күңелдән гафу үтенәм. абый. Оятлы эшем өчен, рухи юлда алга киткәнче, Мукунда белән сөйләшмичә үземне җәзалаячакмын. Хәзер мин Илаһи Ананы тирәнтен эзләчәкмен; кайчан да булса мин Аны һичшиксез табармын!

Еллар узгач, мин Делидагы каенатам янына кунакка бардым. Аның үз-үзеңне аңлауда югары үсеш алган һәм Илаһи Ана күренеше белән фатихаланган иде. Аның янында булганда, мин Сатишның һәр төннең күп өлешен яшерен рәвештә илаһи медитациядә үткәрүен күрдем, гәрчә ул җитди авырудан интегә һәм көндөзләрен... аның офисы.

Каенатамның гомере озын булмаячак дигән уй килде. Рома минем уйларымны укыгандыр.

"Кадерле туганым," диде ул, "мин яхшы, ә ирем авырый. Шулай да, мин сезгә шуны әйтергә теләм: мин тугры һинд хатыны буларак, беренче булып үлчәкмен. **22-2** Мин хәзер күп тә үтмәячәкмен.

Аның шомлы сүзләренә аптырап калсам да, мин аларның чынбарлыкка тиюен аңладым. Сеңлем үлгәндә, мин Америкада идем, ул фаразлаганнан соң якынча бер ел үткәч. Кече энем Бишну соңрак миңа бу хәлнең нечкәлекләрен сөйләде.

«Рома белән Сатиш үлгән вакытта Калькуттада иделәр», - диде миңа Бишну. «Шул иртәдә ул үзенең туй киёмнәрен киде.

"Ни өчен бу махсус костюм? Сатиш дип сорады.

"Бу минем җирдәге сиңа хезмәт итүемнең соңгы көне", - дип җавап бирде Рома. Берәздән аның йөрәге өянәге булды. Улы ярдәм сорап йөгәргәндә, ул болай диде:

"Улым, мине ташлап китмә. Моңың файдасы юк; табиб килгәнче мин китеп барам." Ун минуттан соң, иренең аякларын хөрмәтләп тотып, Рома аңлы рәвештә, бәхетле һәм газәпланмыйча, аның гәүдәсеннән чыгып китте.

"Сатиш булды бик ялгызлык аннан соң аның хатынның үлем," Бишну дәвам итте.
"Бер көн ул һәм Мин иде

карап да бер зур елмаючан фотосурәт ...ның Рома.

— Нигә елмаясың? — дип кычкырды Сатиш кинәт, хатыны да шунда булган кебек. — Син миннән алда барырга оештырганда үзеңне оста дип уйлайсың. Мин синең миннән озак кала алмавыңны исбатлармын; тиздән мин сиңа кушылырмын.

"Бу вакытта Сатиш авыруыннан тулысынча савыгып, сәламәтлеге бик яхшы булса да, фотосурәт алдындагы сәер сүзләреннән соң күп тә үтми, ул бернинди сәбәпсез вафат булды."

Шулай итеп, минем кадерле олы апам Рома һәм аның ире Сатиш пәйгамбәрлек рәвешендә үттеләр, ул Дакшинешварда гади дөньяви кешедән тын гына яшәүче изгегә әйләнде.

.....
22-1 : Алиһә.

22-2 : ... һинд хатын ышана ул бу бер билге ...ның рухи алгарыш әгәр ул үләр алдыннан аның ир, ничек бер дәлил ...ның аның аңа тугры хезмәт итү, яки "жиһазда үлү".

БҮЛЕК: 23

Мин Алу Минем Университет Дәрәжә

"Син фәлсәфә буенча дәрәслек биремнәреңне санга сукмыйсың. Шиксез, син имтиханнарны уңышлы тапшыру өчен тырышлыксыз "интуиция"гә таянасың. Ләкин син үзеңне фәнни яктан тырышмасаң, мин синең бу курсны уңышлы тапшырмавыңны тикшерермен."

Серампур көллиятенә профессоры Д.С. Гошал миңа катгый мөрәҗәгать итте. Әгәр мин аның язма аудиториядәге соңгы имтиханын уңышлы тапшыра алмасам, мин йомгаклау имтиханнарын бирә алмас идем. Аларны Калькутта университеты факультеты формалаштыра, анда Серампур көллияте аның филиаллары арасында. Һиндстан университетларында бер фәннән АВ финалында уңышсызлыкка очраган студент киләсе елда *барлык фәннәрдән дә яңадан имтихан бирергә тиеш*.

Серампур көллиятендәге укытучыларым гадәттә миңа яхшы мөгамәлә итәләр

иде, күңелле түземлелек белән түгел. "Мукунда дин белән артык исерек". Шулай итеп, мине кыскача әйткәндә, алар мине сыйныф сорауларына җавап бирү оятыннан коткардылар; алар мине АВ кандидатлары исемлегеннән чыгару өчен соңгы язма тестларга ышандылар. Классташларым чыгарган хөкем аларның миңа куйган кушаматларында чагылыш тапты - "Акылдан язган монах".

Мин профессор Гошалның фәлсәфәдән уңышсызлык белән янавын юкка чыгару өчен оста адым ясадым. Соңгы имтиханнар нәтижәләре игълан ителергә жыенганда, мин сыйныфташымнан... мине профессор кабинетына озата бар.

"Әйдә, шаһит кирәк", - дидем мин юлдашыма. "Әгәр мин инструкторны алдап жиңә алмасам, бик нык күңеләм төшәр."

Профессор Гошал селкенде аның баш аннан соң Мин бар иде сорашты нәрсә рейтинг ул бар иде бирелгән минем кәгазь

— Син имтиханны уңышлы тапшыручылар арасында түгел, — диде ул жиңу белән. Ул өстәлендәгә зур өем арасыннан эзләп карады. — Синен эшен бөтенләй юк; син, һәрхәлдә, имтиханга килмәгән өчен уңышсызлыкка очрадың.

Мин көлеп жибәрде. "Әфәндем, Мин иде анда. Май аенда Мин караш аша өем үземне?"

Профессор, аптырап, рөхсәт бирде; мин тиз арада эшемне таптым, анда мин теркәлү номерымнан башка бернинди таныклык билгесен дә төшереп калдырган идем. Минем исемемнең "кызыклы билгесе" белән дә кызыксынмыйча, укытучы минем җавапларыма югары бәя бирде, хәтта алар дәреслектәгә цитаталар белән бизәлмәгән булса да. **23-1**

Минем хәйләмне күреп, ул хәзер күкрәп куйды: "Чын бәхет!" Ул өмет белән өстәде: "Син, әлбәттә, АВ финалында оттыра алмыйсың".

Башка фәннәрдән тестлар өчен мин берәз остазлык алдым, аеруча кадерле дустым һәм туганым Прабхас Чандра Гхосе, **23-2** Сарада абыемның улы. Мин барлык соңгы имтиханнарны да авырту белән, ләкин уңышлы - мөмкин кадәр түбән балл белән - уңышлы тапшырдым.

Хәзер, дүрт ел колледжда укыганнан соң, мин АВ имтиханнарын бирергә хокуклы идем. Шулай да, мин бу өстенлектән файдалана алырмын дип уйламаган идем. Серампор колледжының финал экзаменнары Калькутта университеты тарафыннан АВ дәрәжәсе өчен билгеләнәчәк каты экзаменнарга караганда, балачак уены кебек иде. Шри Юктесварга көн саен диарлек баруым колледж залларына керергә вакыт калдырмады. Анда сыйныфташларымның гажәпләнүенә сәбәп булган нәрсә - юклыгым түгел, ә минем булуым иде !

Гадәттәгечә, иртәнге тугызынчы яртылар тирәсендә велосипедта юлга чыгу иде. Бер кулымда *М и н г у р у м а к о р б а н к и т е р ө и д е м* - *Панти пансионат* бакчасыннан берничә чәчәк . Мин ягымлы каршы алып, Остаз мине төшке ашка чакыра иде. Мин һәрвакыт тиз арада ризалаштым,

көнгө колледж турында уйларны юкка чыгарырга шат идем. Шри Юктесвар белән сәгатьләр буге эшлэгәннән соң, аның тиндәшсез зирәклеге тыңлаганнан яки ашрам бурычларында ярдәм иткәннән соң, мин төн уртасында Пантига китәргә теләмичә китә идем . Кайвакыт мин төне буге гурум белән кала идем, аның сөйләшүенә шулкадәр шатланып чумдым ки, караңгылык таңга әйләнгәнән сизми дә калдым.

Бер төнне, сәгать унберләр тирәсендә, мин аяк киёмнәремне киеп йөргәндә –
23-3 Пансионатка барырга әзерләнеп, хужа миңа житди сораулар бирде.

"АВ имтиханнары кайчан башлана?"

"Биш көннөн соң, әфәндем."

"Мин өмет син бар эчендә әзерлек өчен аларны."

Куркудан аптырап, мин бер аяк киemen һавага күтәрдем. "Әфәндем," дип каршы төштем мин, "сез беләсезме, минем көннәрем профессорлар белән түгел, ә сезнең белән ничек үткән. Ничек мин шул авыр финалларга барып, фарс уйный алам?"

Шри Юктешварның күзләре минекенә төбәлгән иде. "Син килергә тиеш." Аның тоны салкын гына үжәт иде. "Без әтиеңнең һәм башка туганнарыңның синең ашрам тормышына өстенлек бирүеңне тәнкыйтьләүләренә сәбәп бирмәскә тиеш. Имтиханнарга киләчәгеңә вәгъдә бир; аларга мөмкин кадәр яхшырак җавап бир."

Йөземнән тыя алмаслык яшьләр ага иде. Хужамның боерыгы акылсыз, һәм аның кызыксынуы, иң кимендә, соңга калган кебек тоелды.

"Теләсәгез, мин килеп җитәрмен", - дидем мин елап. "Ләкин тиешенчә әзерләнәргә вакыт юк." Мин тынымсыз гына пышылдадым: "Мин сорауларга җавап итеп битләргә сезнең тәгълиматларыгыз белән тутырырмын !"

Икенче көнне, гадәттәгечә, иртәнге аш бүлмәсенә кәргәч, мин чәчәк бәйләмен моңсу тантаналык белән бүләк иттем. Шри Юктешвар минем кайгылы йөземә көлдә.

"Мукунда, Ходай сезне кайчан да булса имтиханда яки башка

урында ташладымы?" "Юк, әфәндем", - дип жылы җавап бирдем

мин. Рәхмәтле хатирәләр яңартучы ташкын булып килде.

"Сезгә югары уку йортларында мактаулы урыннар эзләргә ялкаулык түгел, ә Аллаһка булган ашкыну комачаулады", - диде минем гурум ягымлы итеп. Тынычлыктан соң, ул болай диде: "Барыннан да элек Аллаһ Патшалыгын һәм Аның гаделлеген эзләгез; һәм боларның барысы да сезгә өстәлер". **23-4**

Меңенче тапкыр мин Остаз алдында йөгемнең җиңеләюен тойдым. Иртә төшке ашны ашап бетергәч, ул миңа Пантига кайтырга тәкъдим итте .

"Дустың Ромеш Чандра Датт әле дә сезнең пансионатта

яшиме?" "Әйе, әфәндем."

"Алыгыз эчендә кагылу белән аны; Лорд ихтыяр илһамландыру аны га ярдәм син белән имтиханнар."

"Ярар, әфәндем; ләкин Ромеш гадәттән тыш мәшгуль. Ул безнең сыйныфта хөрмәтле кеше, һәм башкаларга караганда авыррак юл йөри."

Оста кул болгады читкә минем каршылыклар. "Ромеш ихтыяр табу вакыт өчен син. Хәзер бар."

Лантига велосипедта кайттым . Пансионат территориясендә очраткан беренче кешем галим Ромеш иде. Көннәре буш кебек үткән кебек, ул минем шикләнгән үтенечемне ризалашты.

"Әлбәттә; мин сезнең хезмәтегездә." Ул көндезге һәм аннан соңгы көннәренң берничә сәгатен миңа төрле фәннәр буенча дәресләр бирүгә багышлады.

"Мин инглиз әдәбиятындагы күп сораулар Чайлд Гарольд юлында тупланачак дип уйлыйм", - диде ул миңа. "Безгә тиз арада атлас ясарга кирәк."

Мин Сарада абыемның өенә ашыктым һәм атлас алдым. Ромеш Байронның романтик сәяхәтчесе барган урыннарны Европа картасына язып куйган иде.

А берничә сыйныфташлар бар иде жыелган тирәсендә га тыңлау га репетиторлык. "Ромеш бу киңәш бирү "Син ялгыштың", - дип аңлатты аларның берсе миңа сессия ахырында. "Гадәттә сорауларның илле проценты гына китаплар турында; икенче яртысы авторларның тормышы белән бәйлә булачак."

Икенче көнне инглиз әдәбиятыннан имтихан биргәч, сорауларга беренче карашымнан рәхмәт яшьләре ага башлады, кәгазьләремне чылаттым. Класс мониторы өстәлем янына килде һәм кызгану белән сорады.

"Турум миңа Ромеш ярдәм итәчәген алдан әйтте", - дип аңлаттым мин. "Карагыз эле; миңа Ромеш әйткән сораулар имтихан кәгазендә! Бәхеткә, бик аз сораулар бар. Быелгы сораулар, минемчә, тормышлары тирән серләр белән капланган инглиз авторларына !

Мин кайткач, пансионат шау-шу купты. Мине мыскыллаган малайлар Ромешның тренерлык ысулы миңа сокланып карады, котлаулар белән колагымны саңгырау иттереп жибәрде. Имтиханнар атнасында мин Ромеш белән күп сәгатьләр үткәрдем, ул профессорлар тарафыннан бирелергә мөмкин дип уйлаган сорауларны төзде. Көн саен Ромешның сораулары имтихан битләрендә бер үк формада күренә башлады.

Колледжда могжизага охшаган нәрсә булачагы һәм игътибарсыз "Акылдан язган монах"ның уңышка ирешәчәге турында хәбәр киң таралды. Мин эшнең фактларын яшерергә тырышмадым. Урындагы профессорлар Калькутта университеты тарафыннан оештырылган сорауларны үзгәртә алмадылар.

Инглиз әдәбиятыннан имтихан турында уйлап карагач, бер иртән житди хата ясаганымны аңладым. Сорауларның бер өлеше ике өлешкә бүленгән иде: А яки В, һәм С яки D. Һәр өлештән бер сорауга җавап бирү урынына, мин I төркемдәге ике сорауга да ваемсыз җавап бирдем һәм II төркемдәге

бернәрсәне дә исәпкә алмадым. Бу очракта мин жыя алган иң яхшы билге эш 33 булыр иде, бу 36 баллдан өчкө кимрәк. Мин остаз янына ашыктым һәм борчуларымны сөйләп бирдем.

"Әфәндем, мин гафу ителмәслек хата ясадым. Мин Ромеш аша бирелгән илаһи фатихага лаек түгел; Мин бөтенләй лаексыз.

"Күнелеңне күтәр, Мукунда." Шри Юктесварның тавышы жиңел һәм битараф иде. Ул күк йөзенең зәңгәр гөмбәзенә төртеп күрсәтте. "Кояш белән айның галәмдә үз урыннарын алышуы, синең дәрәжәңне ала алмавыңа караганда, күбрәк мөмкин!"

Мин эрмитаждан тынычрак кәеф белән чыктым, гәрчә математик яктан моны күз алдына да китереп булмый торган кебек тоелса да Мин үтеп китә алам. Бер-ике тапкыр курку белән күккә карадым; Көн Хужасы гадәти орбитасына ныклы беркетелгән кебек тоелды!

Лантига барып җиткәч, сыйныфташымның сүзләрен ишеттем: "Мин яңа гына белдем, быел беренче тапкыр инглиз әдәбиятыннан кирәкле күчү билгесе төшерелгән".

Мин керде малайның бүлмә белән шундый тизлек ул ул карады өскә эчендә тревога Мин сорау астына алынган аны теләп.

"Озын чәчле монах," диде ул көлеп, "нигә схоластик мәсьәләләргә кинәт кызыксыну? Нигә унберенче сәгатьтә елыйсың? Ләкин уңышлы үтү билгесе 33 баллга кадәр төшерелүе дөрес."

Берничә шатлыклы сикереш мине үз бүлмәмә алып керде, анда мин тезләнеп, Илаһи Атамның математик камиллегенә мактадым.

Көн саен мин рухи яктан мине Ромеш аша алып барган кебек тоелган хәл белән дулкынландым. Бенгал телендәге имтихан белән бәйле мөһим вакыйга булды. Бу темага аз кагылган Ромеш, бер көнне иртән, имтихан залына барганда, миңа кире шалтыратты.

"Синең өчен Ромеш кычкыра", - диде миңа бер сыйныфташым түземсезлек белән. "Кайтма; без коридорда соңга калырбыз."

Игътибарсыз калдыру киңәш, Мин йөгерде аркага йорт

«Гадәттә, безнең бенгал малайлары бенгал имтиханын жиңел генә тапшыра», - диде миңа Ромеш. «Ләкин мин быел профессорлар студентларны борынгы әдәбиятыбыздан сораулар биреп, аларны юк итәргә уйлаганнардыр дип уйлыйм». Аннары дустым танылган филантроп Видясагарның тормышыннан ике хикәяне кыскача сөйләде.

Мин Ромешка рәхмәт әйттем һәм тиз генә колледж залына велосипедта киттем. Бенгал телендәге имтихан битен ике өлештән торган булып чыкты. Беренче күрсәтмә: "Видясагарның хәйрия эшләренең ике мисалын языгыз".

Күптән түгел алган белемнәремне кәгазьгә күчергәндә, мин Ромешның соңгы минуттагы чакыруын тыңлаганым өчен берничә рәхмәт сүзен пышылдадым. Өгәр мин Видьясагарның кешелеккә (шул исәптән үземнең дә) күрсәткән изгелекләрен белмәгән булсам, мин Бенгал имтиханын бирә алмас идем. Бер фәннән уңышсызлыкка очрасам, киләсе елда барлык фәннәрдән дә имтиханны яңадан бирергә мәжбүр булыр идем. Мондый перспектива, аңлашыла торган жирәнгеч иде.

Биттәге икенче күрсәтмәдә болай дип язылган иде: "Сезне иң рухландырган кешенең тормышы турында бенгал телендә инша языгыз." Хөрмәтле укучы, мин сезгә тема өчен нинди кешене сайлаганымны әйтергә тиеш түгел. Мин бер биттән икенче биткә кадәр остазымны мактап утырдым, пышылдаган фаразымның чыңга ашуын аңлап елмайдым: "Мин битләрен сезнең тәгълиматларыгыз белән тутырырмын!"

Мин Ромештан фәлсәфә курсы турында сорарга теләмәдем. Шри Юктесвар житекчелегендә озак укыганымга ышанып, дәреслек аңлатмаларын игътибарсыз калдырдым. Минем теләсә нинди эшем өчен иң югары билге фәлсәфә буенча куелган иде. Башка барлык фәннәрдән дә балларым уңышлы гына иде.

Ул бу бер ләззәт га язма ул минем фидакәр дус Ромеш алынган аның үз дәрәжә *сперма мактау*.

Әтием минем чыгарылышымны күргәч елмаеп куйды. "Мин синең уңышлы чыгарсың дип уйламаган идем, Мукунда", - дип таныды ул. "Син үзеңнең гуруың белән шулкадәр күп вакыт үткәрәсең." Остас чыннан да әтиемнең әйтелмәгән тәнкыйтен дәрес аңлаган иде.

Еллар буе мин исемемнән соң АВ булачак көнне күрерменме дип шикләнеп йөрдем. Мин бу исемне сирәк кулланам, чөнки ул миңа билгеле булмаган сәбәпләр аркасында бирелгән илаһи бүләк иде. Кайвакыт колледж студентларының уку йортын тәмамлаганнан соң аларда тупланган белемнәрен бик аз өлеше калган дип әйтүләрен ишетәм. Бу кабул итү минем академик житешсезлекләрем өчен берәз юаныч бирә.

Калькутта университетыннан диплом алган көнне мин гурумның аягына тезләндем һәм аңа тормышыннан минем тормышымга килгән барлык фатихалар өчен рәхмәт әйттем.

— Тор, Мукунда, — диде ул йомшак кына. — Ходай сине башкаруны уңайлырак дип тапты. Кояш һәм Айны яңадан урнаштырудан да күбрәк чыгарылыш сыйныф укучысы!

.....
23-1 : Мин тиеш эшләү Профессор Гошал гаделлек ...ның тану ул киеренке мөнәсәбәтләр арасында безне иде түгел тиешле га теләсә нинди житешсезлек ...ның аның, ләкин бары тик га минем юклыклар ...дан дәресләр һәм игътибарсызлык эчендә аларны Профессор Гошал иде, һәм бу, бер киң фәлсәфи белемгә ия булган гажәеп оратор. Соңрак без үзара тирән аңлашуга килдек..

23-2 : Гәрчә минем туган һәм Мин бар шул ук гаилә исем ...ның Гош, Прабхас бар күнеккән үзе га аның исемин инглиз телендә Ghose дип транслитерациялим; шуңа күрә мин монда аның үз язылышын кулланам.

23-3 : А шәкерт һәрвакыт бетерә аның аяк киеме эчендә бер

Һинд 23-4 : *Маттай* 6:33.

Мин Булу А Монах ...дан ... Свами Заказ

"Хужам, этием минем Бенгал-Нагпур тимер юлында житәкче вазифага урнашуымны бик теләде. Ләкин мин, әлбәттә, баш тарттым." Мин өмет белән өстәдем: "Әфәндем, мине Свами орденының монахы итмәссезме?" Мин гурума ялварып карадым. Алдагы елларда, минем ныклыгымны сынап карау өчен, ул шул ук үтенечне кире каккан иде. Ләкин бүген ул ягымлы елмайды.

"Ярар; иртәгә мин сине суда йөзүгә кертәм." Ул тыныч кына дәвам итте: "Мин синең монах булу теләгендә нык торуыңа шатмын. Лахири Махасая еш кына: "Әгәр син Аллаһыны жәйге кунагың итеп чакырмасаң, Ул синең гомереңнең кышында килмәячәк", - дип әйтә иде.

"Хөрмәтле хужам, мин сезнең хөрмәтле шәхесегез кебек Свами Орденына керү максатыма беркайчан да тайпылмыйм." Мин аңа чиксез наз белән елмайдым.

"Өйләнмәгән кеше Раббыга ничек ярарга дип, Раббыга караган нәрсәләр турында кайгырта, ә өйләнгән кеше хатынын ничек ярарга дип, дөньяви нәрсәләр турында кайгырта." **24-1** Мин рухи тәрбия алганнан соң, өйләнгән күп дусларымның тормышын анализладым. Дөньяви җаваплылык диңгезенә чумып, алар тирәнтен уйланырга карар кылуларын онытканнар иде.

Минем өчен, Аллаһыга тормышта икенчел урын бирү мөмкин түгел иде. Ул галәмнең бердәнбер хужасы булса да, безгә тормыштан тормыш бүләкләрен тын гына биреп торса да, аның үзәндә булмаган һәм һәр кеше йөрәге аны яшерергә яки бүләк итәргә сәләтле булган бер нәрсә кала - кеше мәхәббәте. Барлыкка Китерүче, яратылган дөньяларның һәр атомында үзенең барлыгын сер белән каплау өчен чиксез тырышлык куйганда, бары тик бер генә сәбәпкә ия була алыр иде - кешеләрнең Аны ирекле ихтыяр аша гына эзләүләрен теләгән сизгер теләк. Ул һәр тыйнаклыкның бәрхет перчаткасы белән кодрәтнең тимер кулын капламаган!

Икенче көн минем тормышымда иң истә калырлык көннәрнең берсе булды. 1914 елның июлендә, колледжны тәмамлаганнан соң берничә атна үткәч, кояшлы пәнжешәмбе иде, дип хәтерлим. Эчке балконда Серампур чиркәвендә Остаз яңа ак ефәк кисәген Свами орденының традицион төсә булган охра буявына манып алды. Тукума кипкәч, гурум аны миңа ваз кичүче халаты итеп төреп куйды.

"Кайчан да булса син Көнбатышка барачаксың, анда ефәккә өстенлек бирелә", - диде ул. "Симптом буларак, мин синең өчен гадәти мамык урынына бу ефәк тукума сайладым."

Һиндстанда, монахлар ярлылык идеалын кабул иткәндә, ефәк киёмле свами гадәти күренеш түгел. Ләкин күп йогилар ефәктән киёмнәр кияләр, чөнки ул тәннең кайбер нечкә агымнарын мамыкка караганда яхшырак саклый.

"Мин иртәнге каршы га тантаналар," Шри Юктесвар билгеләп үтте. "Мин ихтыяр ясау син бер свами эчендә *бидгать*

(тантаналы булмаган) ысул."

Бибидиса яки свамишиплыкка катлаулы башлангыч ут *белән* башлану йоласын үз эченә ала, аның барышында символик жөназа йолалары башкарыла. Шәкертнең физик гәүдәсе үлгән килеш күрсәтелә, зирәклең ялкында яндырыла. Аннары яңа ясалган свамига "Бу *атма* - Брахма" кебек жыр әйтелә **24-2** яки "Син шул" яки "Мин Ул." Ләкин Шри Юктесвар, гадилекне яратуы белән, барлык рәсми йолалардан баш тартты һәм миннән яңа исем сайларга гына сорады.

"Мин ихтыяр бирү син өстенлек ...ның сайлау ул үзең," ул диде, елмаеп.

"Йогананда", - дип жавап бирдем мин, берәз уйланып торганнан соң. Исем, туры мәгънәдә, " Илаһи берлек (*йога*) аша бәхет (*ананда*)" дигәнне аңлата.

"Шулай булсын. Мукунда Лал Гхош дигән гаилә исемегездән баш тартып, сез Свами Орденының Гири тармагыннан Йогананда дип аталачаксыз."

Шри Юктесвар алдында тезләнеп, аның минем яңа исемемне беренче тапкыр әйткәннен ишеткәч, йөрәгем рәхмәт хисләре белән тулып ташты. Ул ничек яратып һәм армый-талмый тырышкан, малай Мукунда кайчан да булса монах Йоганандага әйләнсен өчен! Мин шатланып Шанкара Хужасының озын санскрит жырыннан берничә куплет жырладым:

"Акыл да, акыл да, эго да, хис тә; мин
күк тә, жир дә, металл да түгел."
Мин Ул, Мин Ул, Изге Рух, Мин Ул! Минем
тууым да, үлемем дә, кастам да юк; Әтием
дә, әнием дә юк.
Мин Ул, Мин Ул, Изге Рух, Мин Ул! Хыял
очышларыннан тыш, Мин формасыз, Барлык
тереклекнең аяк-кулларына үтеп керәм;
Мин коллыктан курыкмыйм; Мин ирекле,
һәрвакыт ирекле, Мин Ул, Мин Ул, Изге Рух,
Мин Ул!

Һәр свами хәзерге формасында Шанкара тарафыннан оештырылган борынғы монастырь орденына карый. **24-3** Бу рәсми орден булганлыктан, анда изге вәкилләрнең өзлексез нәселе актив лидерлар булып хезмәт иткәнлектән, беркем дә үзенә свами титулын бирә алмый. Ул аны хаклы рәвештә бары тик башка свамидан гына ала; шулай итеп, барлык монахлар да үзләренең рухи нәселләрен бер уртак гуруга, Лорд Шанкарага тоташтыралар. Фәкыйрьлек,

сафлык һәм рухи остазга буйсыну антлары белән күп католик христиан монах орденнары Свамилар орденына охшата.

ананда белән тәмамланган яңа исеменнән тыш , свами Свами Орденының ун бүлекчәсенә берсе белән рәсми бәйләнешен күрсәтүче титул да ала. Бу *дасанамилар* яки

Ун агноменга *Гири* (тау) керә, анда Шри Юктешвар, һәм шуңа күрә мин дә карыйм. Башка тармаклар арасында *Сагар* (диңгез), *Бхарати* (жир), *Аранья* (урман), *Пури* (торпак), *Тирта* (зыярат урыны) һәм *Сарасвати* (табигать зирәклеге) бар.

Шулай итеп, свами алган яңа исем икеләтә әһәмияткә ия һәм ул ниндидер илаһи сыйфат яки халәт - мәхәббәт, зирәклеке, тугрылык, хезмәт, йога аша һәм табигать белән гармония аша югары бәхеткә (*ананда*) ирешүне аңлата, бу аның океаннар, таулар, күкләрнең чиксез киңлегендә чагыла.

Бөтен кешеләккә фидакарь хезмәт итү, шәхси бәйләнешләрдән һәм амбицияләрдән баш тарту идеалы күпчелек свамиларны Һиндстанда, яисә кайвакыт чит илләрдә гуманитар һәм мәгариф эшләрендә актив катнашырга этәрә. Каста, дин, сыйныф, төс, женес яки раса турындагы барлык тискәре карашларны исәпкә алмыйча, свами кешелек туганлыгы кагыйдәләрен үти. Аның максаты - Рух белән тулы бердәмлек. Уяу һәм йокыдагы аңын "Мин Ул" дигән фикер белән сугарып, ул дөньяда канәгать булып йөри, ләкин дөньяда түгел. Шулай итеп, ул үзенә свами титулын аклый ала - берләшкән ирешергә омтылучы кеше. *Сва яки Уз-үзе* белән . Рәсми исем алган барлык свамилар да үзләренең югары максатларына ирешүдә бертигез уңышлы түгел дип өстәргә кирәкми.

Шри Юктешвар свами да, йоги да булган. Борынгы тәртип белән бәйләнешчә аркасында формаль рәвештә монах булган свами һәрвакытта да йоги түгел. Аллаһ белән бәйләнешнең фәнни ысулын кулланучы һәркем йоги; ул я өйләнгән, я өйләнмәгән, я дөньяви кеше, яисә рәсми дини бәйләнештә булган кеше булырга мөмкин. Свами, бәлки, коры фикерләү, салкын фикерләү юлыннан гына барадыр. ваз кичү; ләкин йоги үзен билгеле бер, адым саен үтә торган процедурада катнаша, аның ярдәмендә тән һәм акыл тәртипкә китерелә, ә жан азат ителә. Йоги хисләргә яки иманга нигезләнеп бернәрсәне дә исәпкә алмыйча, беренче тапкыр иртә ришилар тарафыннан планлаштырылган күнегүләр сериясен башкара. Йога Һиндстанның һәр чорында чын мәгънәсендә ирекле, чын йоги-Мәсих булган кешеләрне тудырган.

Башка фәннәр кебек үк, йога да һәр климат һәм заман кешеләренә кагыла. Кайбер надан язучылар тарафыннан йоганың "Көнбатыш кешеләре өчен яраксыз" булуы турындагы теория бөтенләй ялган һәм кызганычка каршы, күп кенә ихлас студентларга аның күпкырлы фатихаларын эзләүгә комаңаулы. Йога - фикерләренә табигый дулкынлануын тую ысулы, ул башкача гадел рәвештә комаңаулы. барлык кешеләр, барлык жирләрдән дә, үзләренең чын Рух табигатен күрүдән баш тарталар. Йога бернинди киртә дә белми Көнчыгыш һәм Көнбатыш кояшның шифалы һәм гадел нуры кебек үк. Кешенең тынгысыз уйлар белән акылы булганчы, йогага яки контрольгә гомуми ихтыяж шулкадәр озак булачак.



"by Б. К. Митра эчендә "Каляна- Калпатур"

ТӘ ХОДАЙ IN АНЫҢ АСПЕКТ AS ШИВА

Кришна кебек тарихи шәхес булмаган Шива - Ходайга Аның өч төрле табигате (Барлыкка Китерүче-Саклаучы-Жимерүче) белән бирелгән исем. *Майя* яки алдауны юк итүче Шива, изге язмаларда символик рәвештә Ваз кичүчеләр Хужасы, Йогилар Патшасы буларак сурәтләнә. Һинд сәнгатендә Ул һәрвакыт чәчләрендә яңа ай белән һәм яманлыкны жиңү һәм камил зирәклекең борыңгы символы булган капюшонлы еланнар бәйләме белән сурәтләнә. Аның маңгаенда "бердәнбер" белем күзе ачык.

Борыңгы риши Патанджали "йога"ны "акылның тирбәнешләрен контрольдә тоту" дип билгели. 24-4 Аның бик кыска һәм оста итеп язылган "*Йога сутралары*" Һинд фәлсәфәсенең алты системасының берсен тәшkil итә. 24-5 Көнбатыш фәлсәфәләреннән аермалы буларак, алты индуизм системасының барысы да теоретик тәгълиматларны гына түгел, ә гамәли тәгълиматларны да үз эченә ала. Һәрбер мөмкин булган онтологик тикшеренүдән тыш, алты система газәпларны һәм... мәңгелеккә бетерүгә юнәлтелгән алты конкрет дисциплинаны формалаштыра. вакытсыз бәхеткә ирешү.

Алты системаны да бәйләүче уртақ жеп - кеше өчен чын ирекнең иң югары Чынбарлыкны белмичә мөмкин түгел дигән белдерү. Соңрак барлыкка килгән *Упанишадлар* , алты система арасында, *хакыйкатъне турыдан-туры кабул итүгә ирешү өчен иң нәтижәле ысулларны үз эченә алган Йога Сутраларын* якыйлар . Йоганың гамәли ысуллары аша кеше спекуляциянең буш дөньяларын мәңгегә калдыра һәм чын Асылны кичерештә таный.

Патанджали билгеләгән йога системасы Сигез катлы юл дип атала. Беренче адымнар, (1) яма *һәм* (2) *нијама* , ун тискәре һәм уңай әхлакны саклауны таләп итә - башкаларга зыян китерүдән, ялган сөйләүдән, урлаудан, тыелып торудан, бүләк алудан (бу бурычлар китерә) качу; һәм тән һәм акыл сафлығы, канәгатьлек, үз-үзеңне тәрбияләү, өйрәнү һәм Аллаһыга тугрылык.

Киләсе адымнар: (3) *асана* (дәрәс торыш); умыртка бағанасы туры тотылырга, ә тән медитация өчен уңайлы хәлдә нык торырга тиеш; (4) *пранаяма* (*прананы* контрольдә тоту , нечкә тормыш агымнары); һәм (5) *пратьяхара* (тышкы әйберләрдән хисләргә чыткә алып китү).

Соңгы адымнар - йоганың чын формалары: (6) *дхарана* (игътибарны туплау); акылны бер фикергә туплау; (7) *дхьяна* (медитация) һәм (8) *самадхи* (аң өстендә кабул итү). Бу - Йоганың сигез катлы юлы **24-6. бу Кайвальяның** (*Абсолютлыкның*) соңгы максатына китерә , бу терминны аңлаешлырак итеп "барлык интеллектуаль аңлаудан тыш Хакыйкәтне аңлау " дип атарга мөмкин.

"Кайсысы зуррак," дип сорарга мөмкин, "сваими яки йогими?" Әгәр һәм Аллаһ белән тулысынча бердәмлеккә ирешелсә, төрлө юллар арасындагы аермалар юкка чыга. Ләкин *Бхагавад Гита* йога ысулларының барысын да үз эченә алганлыгын күрсәтә. Аның ысуллары билгеле бер төрләр һәм темпераментлар өчен генә түгел, мәсәлән, монастырь тормышына омылчулар өчен; йога формаль тугрылыкны таләп итми. Йога фәнене гомуми ихтияжны канәгатьләндергәнгә күрә, аның табигый универсал кулланылышы бар.

Чын йог дөньяда изгелек белән кала ала; анда ул судагы май кебек, ә жиңел сыекланучы һәм тәртипсез кешелек сәте кебек түгел. Йог, эгоистик теләкләр белән акылын бәйләмичә, Аллаһының ихтияр коралы буларак үз ролен уйнаса, жирдәгә бурычларын үтәү - чыннан да югарырак юл.

Бүгенге көндә Америка, Европа яки башка һинд булмаган тәннәрдә яшәүче берничә бөек жан бар, алар, бәлки, "*йоги*" һәм "*свами*" сүзләрен беркайчан да *ишетмәгәндер* , ләкин шул терминнарның чын үрнәгә булып калалар. Кешелеккә битараф хезмәт итүләре, яки хисләр һәм уйлар өстеннән хакимлек итүләре, яки Аллаһка булган бердәнбер мәхәббәتلәре, яки игътибарны туплауның зур көчләре аша, алар, билгеле бер мәгънәдә, йогалар; алар үзләренә йога максатын куйганнар - үз-үзләрен... контроль. Әгәр аларга йоганың төгәл фәнене өйрәтсәләр, бу ир-атлар тагын да зуррак биекләкләргә күтәрелә алырлар иде, бу исә кешенең акылын һәм тормышын аңлырак юнәлештә алып барырга мөмкинлек бирә.

Йога кайбер Көнбатыш язучылары тарафыннан өстән-өстән генә аңлашылмаган, ләкин аны тәнкийтләрчеләр беркайчан да аңлашылмаган. аның практиклар. Арасында күп уйчан хөрмәтләрләргә га йога май булу искә алынган бер тарафыннан Доктор С.

Г. Юнг, танылган Швейцария психолог.

"Дини ысул үзен "фәнни" дип күрсәткәндә, ул Көнбатыштагы жәмәгәтчелеккә ышанычлы була ала. Йога бу өметне аклый", - дип яза доктор Юнг. **24-7**
"Яңалыкның сөйкемлелегеннән һәм яртылаш аңлаган кешеләрнең

кызыксынуунан тыш, йоганың күп тарафдарлары булуына житди сәбәпләр бар." Ул контрольдә тотылырга мөмкин булган тәҗрибә мөмкинлеген тәкдир итә һәм шулай итеп "фактлар"га фәнни ихтыяҗны канәгатьләндерә, һәм моннан тыш, үзенең киңлеген һәм тирәнлеген, хөрмәтле яшә, тәғлиматы һәм ысулы аркасында, тормышның һәр этабын үз эченә алган, ул хыялланмаган мөмкинлекләр вәгдә итә.

"Һәр дини яки фәлсәфи практика психологик дисциплина, яғни психик гигиена ысулын аңлата. Йоганың күпкырлы, саф тән процедуралары **24-8** шулай ук гадәти гимнастика һәм сулыш күнегүләреннән өстенрәк булган физиологик гигиенаны да аңлата, чөнки ул механик һәм фәнни генә түгел, ә фәлсәфи дә; тән өлешләрен өйрәтүдә ул

берләштерә аларны белән бөтен ...ның рух, ничек бу шактый ачык, өчен мисал, эчендә *Пранаяма*

күнегүләр кайда *Прана* бу икесе дә сулыш һәм универсаль динамика ...ның космос

"Кеше эшлэгән эш шулай ук космик вакыйга булганда, тәндә кичерелгән эффект (иннервация) рух хисе (гомуми идея) белән кушыла, һәм шуннан бернинди техника да, нинди генә фәнни булмасын, тудыра алмаган жанлы бердәмлек барлыкка килә. Йога практикасын күз алдына да китереп булмый, һәм йога нигезлэнгән төшенчэләрдән башка нәтижәсез дә булыр иде. Ул тән һәм рухыны бер-берсе белән гажәеп тулы рәвештә берләштерә."

"Көнчыгышта, бу идеяләр һәм практикалар үсеш алган урында, һәм берничә мең дәвамында еллар дәвамында өзелмәгән традиция кирәкле рухи нигезләрне булдырды. Йога, мин ышана алам, тән һәм акылны берләштерүнең камил һәм урынлы ысулы, шуңа күрә алар шик астына куелырлык бердәмлек барлыкка китерә. Бу бердәмлек психологик халәт тудыра, ул аңны узып китә торган интуицияләрне мөмкин итә.

Көнбатыш көне чыннан да якынлаша, ул вакытта үз-үзеңне контрольдә тотуның эчке фәне табигатьне тышкы яктан яулап алу кебек үк кирәк булачак. Бу яңа Атом гасыры кешеләрнең акылын фәнни яктан бәхәссез хакыйкәт белән аекландырачак һәм киңәйтәчәк, ягъни материя чынлыкта энергия тупланмасы. Кеше акылының нечкә көчләре ташлар һәм металллардагы энергияләрдән дә зуррак энергияләрне азат итә ала һәм азат итәргә тиеш, югыйсә яңа гына азат ителгән матди атом гиганты дөньяга акылсыз жимерү белән һөжүм итмәсен. **24-**

9

.....
24-1 : Мин *Коринфлылар* 7:32-33 .

24-2 : Чын мәгънәсендә, "Бу жан бу Рух." ... Иң югары Рух, Булдырылмаган, бу тулысынча шартсыз (*нети*, *нети* түгел бу, алай түгел), ләкин *Ведантада* *еш кына Сат-Чит-Ананда* , ягъни Акыл-Бәхет дип атала .

24-3 Кайвакыт Шанкарачарья дип атала. *Ачарья* "дин укытучысы" дигәнне аңлата. Шанкараның датасы гадәти схоластик үзәк бәхәс. А берничә язмалар күрсәтү ул тиңдәшсез монист яшәгән ...дан 510 га 478 б.э.к.; Көнбатыш тарихчылар аны безнең эраның VIII гасыр ахырына билгеләгез. Шанкараның *Брахма Сутраларының мәшһүр аңлатмасы белән кызыксынучы укучылар* доктор Пол Деуссенның " *Веданта системасы*" нда (Чикаго: Open Court Publishing Company, 1912). Кыска экстрактлар ...дан аның язмалар ихтыяр булу табылган эчендә *Сайланган Әсәрләр ...дан Шри Шанкарачария* (Натесан & Ко., Мадрас).

24-4 : "*Читта*" *вритти ниродха*"-Йога *Сутра* 1:2. Патанджалиның дата бу билгесез, ләкин бер номер ...ның галимнәр урын аны эчендә икенче гасыр б.э.к. ... ришилар бирде алга трактатлар өстендә барысы да субъектлар белән шундый аңлау ул яшь бар булган көчсез модадан чыгу аларны; әле, га аннан соңгы курку ...ның тарихчылар, акыл ияләре ясалган юк тырышлык га беркетү аларның үз даталар һәм шәхесләр га аларның әдәби эшләр. Алар белгән аларның гомерләр иде бары тик вакытлыча мөһим ничек ялтыраулар ...ның бөек, чиксез тормыш; һәм бу хакыйкәт вакытсыз, аны тамгалау мөмкин түгел, һәм аларның шәхси милке юк.

24-5 : ... алты ортодоксаль системалар (*саддарсана*) бар *Санкхья*, *Йога*, *Веданта*, *Мимамса*, *Ньяя*, һәм *Вайсесика* . Укучылар бер фәнни иелгән ихтыяр ләззәт эчендә нечкәлекләр һәм киң колач ...ның болар борынгы

формулар ничек йомгаклап, эчендә англиз, Профессор Сурендранат ДасГуптаның *"Һинд фәлсәфәсе тарихы"*, I том (Кембридж университеты нәшрияты, 1922).

24-6 : Юк га булу буталган белән "Асыл Сигез катлы Юл" ...ның Буддизм, бер юл күрсәткеч га ир-атның тәртип ...ның тормыш, ничек иярә (1) Уң Идеаллар, (2) Уң Мотив, (3) Уң Сөйләм, (4) Уң Гамәл, (5) Уң Уңайлыклар ...ның Яшәү шартлары, (6) Уң Тырышлык, (7) Үзеңне дәрәс искә алу, (8) Дәрәс аңлау (*самадхи*).

24-7 : Доктор Юнг катнашты Һинд Фән Конгресс эчендә 1937 ел һәм алынган бер хөрмәтле дәрәжә ...дан Университет Калькуттадан .

24-8 : Доктор Юнг бу монда сылтама га *Хатха Йога* , бер махсуслашкан тармак ...ның тән позалар һәм техникалар өчен сәламәтлек һәм

озын гомерлелек *Хатха* бу файдалы, һәм житештерә гаҗәеп физик нәтиҗәләр, ләкин бу тармак ...ның йога бу
.кечкенә кулланылган тарафыннан йогалар рухи азатлыкка омтылган

24-9 Платонның Атлантида турындагы *Тимей* хикәясендә ул кешеләрнең фәнни белемнәренә алга киткән дәрәжәсе турында сөйли. Югалган континент якынча б.э.к. 9500 елда табигать катаклизмы аркасында юкка чыккан дип санала; ләкин кайбер метафизик язучылар, дәүләт ул Атлантидалылар иде җимерелгән ничек бер нәтиҗә ...ның аларның дәрәҗәсе кулланмау ...ның атом көч Ике Французча язучылар күптән түгел *Атлантида библиографиясен* төзеделәр , анда 1700 дән артык тарихи һәм башка чыганаклар күрсәтелгән.

БҮЛЕК: 25

Абый Ананта һәм Сеңел Налини

"Ананта булмый яшәү; комнар ...ның аның карма өчен бу тормыш бар йөгерү чыгып."

Бу сүзләр бер иртә тирән уйлану белән утырганда эчке аңыма килеп җитте. Свами Орденына кергәннән соң күп тә үтмәде, мин туган җирем Горахпурга, өлкән абыем Анантаның кунагы буларак, бардым. Кинәт авыру аны караватка ятты; мин аны яратып имездем.

Эчәмдәге тантаналы карар мине кайгы белән тулды. Горахпурда озаграк калырга түзә алмавымны сиздем, ләкин ярдәмсез карашым алдында абыемның читтә калганын күрдем. Туганнарымның аңлашылмаган тәнкыйте арасында мин Һиндстаннан беренче булган көймәдә киттем. Ул Бирма һәм Кытай диңгезе буйлап Япониягә йөздә. Мин Кобеда төштем, анда берничә көн генә үткәрдәм. Йөрәгем бик авыр иде, күренешләрне карарга.

Һиндстанга кайткач, көймә Шанхайга килеп туктады. Анда корабның табибы доктор Мисра мине берничә кызыклы әйберләр кишетенә алып барды, анда мин Шри Юктесвар, гаиләм һәм дусларым өчен төрле бүләкләр сайладым. Ананта өчен мин зур уеп ясалган бамбук кисәгә сатып алдым. Кытай сатучысы миңа бамбук сувенирын бирүгә, мин аны идәнгә ташладым һәм кычкырып: "Мин моны кадерле үлгән абыем өчен сатып алдым!" - дип кычкырдым.

Аның жаны Чиксезлектә азат ителә башлавын ачык аңладым. Сувенир төшеп кискен һәм символик рәвештә ярылды; елаулар арасында мин бамбук өслегенә яздым: "Сөөкле Ананта өчен, хәзер юк".

Минем юлдашым, табиб, бу вакыйгаларны кинаяле елмаю белән күзәтеп тора иде. "Күз яшьләреңне сакла", - диде ул. "Нигә аның үлгәненә ышанмыйча, аларны түкәргә?"

Көймөбез Калькуттага барып житкөч, минем белән тагын бер тапкыр доктор Мисра да барды. Иң кече энем Бишну мине пристаньда каршы алырга көтеп тора иде.

"Мин Анантаның бу дөнъядан киткәнен беләм", - дидем мин Бишнуга, ул сөйләшөргә өлгермичә. "Зинһар, миңа һәм мондагы табибка Ананта кайчан үлгәнен әйтегез."

Бишну аталган дата, кайсы иде бик көн ул Мин бар иде сатып алынган сувенирлар эчендә Шанхай.

"Кара әле!" - дип кычкырды доктор Мисра. "Моңың турында бер сүз дә сөйләмәгез! Профессорлар медицина курсына психик телепатияне өйрөнү буенча бер еллык дәрес өстәчәкләр, ул инде житәрлек озынлыктагы дәрес!"

Өтием мине жылы итеп кочаклады, мин Гурпар урамындагы өебезгә кердем. "Син килдең", - диде ул назлы итеп. Күзләреннән ике зур яшь тамчысы чыкты. Гадәттә, ул миңа мондый наз билгеләрен беркайчан да күрсәтмәде. Тышкы яктан ул каты әти, эчке яктан ул эрегән йөрөккә ия иде. ...ның бер әни. Эчендә барысы да аның килешүләр белән гаилә, аның икеләтә ата-ана роль иде ачык күренә.

Ананта вафат булганнан соң күп тә үтми, минем кече сеңлем Налини илаһи дөвалау ярдәмендә үлем ишегеннән кире кайтты. Бу хикәяне сөйләр алдыннан, мин аның алдагы тормышының берничә этабына сылтама ясармын.

Балачакта Налини белән минем арадагы мөнәсәбәтләр бик бәхетле булмаган иде. Мин бик ябык идем; ул тагын да ябыкрак иде. Психиатрлар ачыкларга кыенлыктар кичермәячәк аңсыз мотив яки "катлау" ярдәмендә мин еш кына сеңлемнең мәет кыяфәте белән шаярта идем. Аның җавапларында да яшь чактагы каты ачыклык чагыла иде.

Кайвакыт әнием аралашып, балаларча талаш-тартышларны вакытлыча гына туктата иде, колагыма өлкән колак кебек йомшак кына төртеп.

Вакыт үтте; Налини яшь Калькутта табибы Панчанон Бозе белән кияүгә чыкты. Ул әтисеннән юмарт бирнә алды, күрәсең (мин апама әйткәнчә) бу хезмәт хакын каплау өчен. булачак кияү, үзен кеше борчак таягы белән берләштерүдә, язмышы өчен җаваплы.

Тәфсилләү никах йолалар иде бәйрәм ителгән эчендә тиешле вакыт Кабызылган туй төн, Мин кушылды Калькуттадагы өебезнең кунак бүлмәсендә туганнарның зур һәм күңелле төркеме. Кияү егете зур алтын парчалы мендәрдә, янында Налини иде. Матур шәмәхә төстәге ефөк *сари* **25-1** кызганычка каршы, аның почмакылыгын бөтенләй яшерә алмадым. Мин яңа пәрдәнең мендәре артына сыендым каенатасына карап, аңа дустанә елмайды.

Ул Налинины туй көненә кадәр күргәне юк иде, ниһаять, никах лотереясында нәрсә отканын белгәч.

Минем кызгануымны сизеп, доктор Бозе күзгә ташланмыйча Налинига төртеп күрсәтте һәм колагыма пышылдады: "Әйт әле, бу нәрсә?"

"Ни өчен, "Доктор," Мин җавап бирде, "ул бу бер скелет өчен синең күзәтү!"

Шаярудан калтырап торганга, безгә һәм каенатамга җыелган туганнарыбыз алдында тиешле әдәп-әхлакны сакларга авыр булды.

Еллар узу белән, доктор Боз безнең гаиләгә ошады, алар авыру башланган саен аңа мөрәжғәгать итә иделәр. Без ул белән якын дуслар булып киттек, еш кына шаярта идек, гадәттә Налини безнең максат итеп куелды.

"Бу медицина белән кызыксыну бит", - диде беркөнне миңа каенанам. "Мин синең ябык балыгың өчен барысын да сынап карадым - треска бавыры мае, ак май, солод, бал, балык, ит, йомырка, тониклар. Шулай да ул йөздән бер дюймга да кабармый." Икебез дә көлештек.

Берничә көннән соң мин Бозның өенә бардым. Анда минем эшем берничә минут кына дәвам итте; мин чыгып китәм, Налини мине сизмәстән дип уйладым. Алгы ишеккә житкәч, аның жылы, ләкин боерыклы тавышын ишеттем.

"Абый, кил монда. Бу юлы син миңа бернәрсә дә әйтмәячәксең. Мин

синең белән сөйләшергә телим." Мин аның бүлмәсенә баскычтан

мендем. Гажәпләнүемә, ул елый иде.

"Кадерле туганым," диде ул, "әйдәгез, иске балтаны күмик. Аякларың хәзер рухи юлга нык басканыңны күрәм. Мин һәрьяклап сиңа охшарга телим." Ул өмет белән өстәде: "Син хәзер тышкы кыяфәтеңдә нык; миңа ярдәм итә аласыңмы? Ирем миңа якын килми, һәм мин аны бик нык яратам!"

Ләкин мин тагын да күбрәк Аллаһыны аңлауда алга барырга телим, хәтта 25-2 секунд эчендә ябык булып калырга тиеш булсам да, һәм жәлеп итмәслек."

Аның үтенече йөрәгемне тирәнтен тетрәндерде. Безнең яңа дуслыгыбыз нык үсте; беркөнне ул минем шәкертем булырга сорады.

"Мине теләсәң ничек өйрәт. Мин тоникларга түгел, ә Аллаһыга ышанам." Ул бер кочак дарулар жыеп, түбәдәге канализациягә түкте.

Ас бер сынау ...ның аның иман, Мин сорады аның га төшереп калдыру ...дан аның диета барысы да балык, ит, һәм йомыркалар.

Берничә айдан соң, Налини мин билгеләгән төрле кагыйдәләргә катгый үтәгән һәм күпсанлы кыенлыкларга карамастан, вегетариан диетасын тотканнан соң, мин аның янына бардым.

"Сеңлем, син рухи күрсәтмәләргә намус белән үтәдең; бүлгәң якын," Мин шаян елмайдым. "Ничек тулы булырга телисең инде син - еллар буе аякларын күрмәгән апабыз кебек симез?"

"Юк! Ләкин Мин озын га булу ничек калын ничек син бар."

Мин житди жавап бирдем. "Аллаһы Тәгаләнең рәхмәте белән, мин һәрвакыт дәрәсә сөйләгән кебек, хәзер дә дәрәсә сөйлим. **25-3** Илаһи нигъмәтләр ярдәмендә, сезнең тәненң бүгенгедән чыннан да үзгәрәчәк; бер айдан ул минеке кебек үк авырлыкта булачак."

Йөрәгемнән чыккан бу сүзләр чыңга ашты. Утыз көн эчендә Налининың авырлыгы минеке белән тигезләнде. Яңа түгәрәкле аңа матурлык бирде; ире аңа бик нык гашыйк булды. Аларның никахы шулай башланды

бәхетсез рәвештә, борылган тышка га булу идеаль рәвештә бәхетле.

Япониядән кайткач, мин юкта Налининың тиф белән авыруын белдем. Мин аның өенә ашыктым һәм аны скелетка әйләнгән килеш күреп бик нык гажәпләндем. Ул комада иде.

«Авыру аның башын бутаганчы,— диде миңа каенанам,— ул еш кына: «Әгәр Мукунда абый монда булса, мин мондый хәлдә калмас идем»,— дип әйтә иде». Ул өметсезлек белән өстәде: «Башка табиблар һәм үзем күрү юк өмет. Кан дизентерия бар жыелма эчендә, аннан соң аның озын сугыш белән тиф."

Мин догаларым белән күкне һәм жирне әйләндерә башладым. Миңа тулы ярдәм күрсәткән англиз-һинд шәфкать туташын яллап, мин сөңлемә йоганың төрле дөвалау ысулларын кулландым. Кан дизентериясе юкка чыкты.

Ләкин доктор Бозе кайгылы рәвештә башын чайкады. "Аның башка

каны калмады." "Ул савыгачак," дип җавап бирдем мин нык итеп.

"Җиде көннән аның температурасы төшәчәк."

Бер атнадан соң мин Налининың күзләрен ачып, миңа мөхәббәт белән карауларын күреп бик шатландым. Шул көннән соң аның савыгуы тиз булды. Гадәти авырлыгына кайтса да, үлемгә якин авыруының бер кайгылы эзе калды: аяклары параличланган иде. Һиндстан һәм англиз белгечләре аны өметсез гарип дип игълан иттеләр.

Аның гомере өчен дога белән алып барган өзлексез сугыш мине арыттырды. Мин бардым Серампордан Шри Юктесвардан ярдәм сорарга кушты. Мин аңа Налининың авыр хәле турында сөйләгәндә, аның күзләре тирән кызгану хисләрен чагылдырды.

"Сөңлеңнең аяклары бер ай ахырында нормаль булчак." Ул өстәде: "Аңа, тиресе янына, йозак белән тотылган, тишексез ике каратлы энҗе белән бизәлгән каеш кияргә рөхсәт ит."

Мин сәждә кылды үзем да аның аяклар белән шатлыклы җиңеллек.

"Әфәндем, сез оста; аның савыгуы турындагы сүзегез җитә. Әмма сез нык торсагыз, мин аңа шунда ук энҗе алып бирермен."

Минем гурум баш какты. "Әйе, шулай эшлә." Ул беркайчан да күрмәгән Налининың физик һәм психик үзенчәлекләрен дөрес тасвирлады.

"Әфәндем," Мин сорады, "бу бу бер астрологик анализ? Син эшләү түгел белү аның туу көн яки сәгать."

Шри Юктесвар елмайды. "Календарьлар һәм сәгатьләр шаһитлегенә бәйле булмаган тирәнрәк астрология бар. Һәр кеше - Барлыкка Китерүченең, яки Космик Кешенең бер өлеше; аның күк гәүдәсе дә, жир гәүдәсе дә бар. Кеше күзе физик форманы күрә, ләкин эчке күз тирәнрәк үтеп керә, хәтта һәр кеше аерылгысыз һәм индивидуаль өлеш булган универсаль схемага да."

Мин кире кайтты га Калькутта һәм сатып алынган бер энже өчен Налини. А ай соңрак, аның параличланган аяклар иде

тулысынча савыккан.

Сеңлем миннән гурума чын күңелдән рәхмәтен җиткерергә кушты. Ул аның сүзләрен тын гына тыңлады. Ләкин мин саубуллашырга киткәндә, ул бик авыр сүз әйтте.

"Сеңлеңә күп табиблар аның беркайчан да бала таба алмаячагын әйттеләр. Аңа берничә елдан ике кыз табачагына ышандыр."

Кайберләре еллар соңрак, га Налини шатлык, ул бораулау бер кыз, иярде эчендә бер берничә еллар тарафыннан башка кызы.

"Сезнең остазыгыз безнең өебезне, бөтен гаиләбезне фатихалады", - диде сеңлем. "Мондый кешенең булуы - бөтен Һиндстан өчен изгелек. Хөрмәтле туганым, зинһар, Шри Юктесварҗига сезнең аша мин үземне аның *Крия Йога* шәкертләренең берсе дип санийм дип әйтегез."

.....
25-1 : ... нәфис рәвештә уратып алынган күлмәк ...ның Һинд хатын-кызлар.

25-2 : Чөнки күпчелек шәхесләр эчендә Һиндстан бар нечкә, акыллы тулылык бу каралган бик теләкле

25-3 : ... Һинд изге язмалар белдерү ул шулар кем гадәттә сөйләшергә хакыйкәт ихтыяр үстерү көч ...ның материализацияләү аларның сүзләре. Алар чын күңелдән әйткән әмерләр тормышта чынга ашачак.

БҮЛЕК: 26

... Фән ...дан Крия Йога

Крия Йога фәне хәзерге Һиндстанда минем гуруымның гурусы Лахири Махасая ярдәмендә киң билгеле булды. Крияның санскрит тамыры - кри , *эшләү, гамәл кылу һәм реакция ясау; шул ук тамыр карма* сүзендә , сәбәп һәм нәтиҗәнең табигый принцибында да очрый. Шулай итеп, *Крия Йога* - "билгеле бер гамәл яки йола аша Чиксезлек белән берләшү (йога). Аның техникасын тугры үтәгән йоги кармадан яки сәбәп-нәтиҗә чылбырыннан экренләп азат ителә.

Борынгы йога күрсәтмәләре аркасында, мин киң җәмәгатьчелек өчен язылган китап битләрендә *Крия Йога турында тулы аңлатма бирә алмыйм. Чын техниканы Криябан* яки *Крия Йогидан өйрәнергә кирәк* ; монда киң белешмәлек җитә.

Крия Йога бу бер гади, психофизиологик метод тарафыннан кайсы кеше кан бу декарбонизациялэнгән

һәм кислород белән тулыландырыла. Бу өстәмә кислород атомнары ми һәм аркамие үзәкләрен яңарту өчен тормыш агымына әйләнә. **26-1** Вена канының жыелуын туктатып, йоги тукумаларның таркалуын киметә яки булдырмый кала ала; алдынгы йоги үз күзәнәкләрен саф энергиягә әйләндерә. Ильяс, Гайсә, Кабир һәм башка пәйгамбәрләр элеккеге заманнарда *крия* яки охшаш ысулны куллану осталары булганнар, алар ярдәмендә үз тәннәрен теләгәнчә материализациядән мәхрүм иткәннәр.

Крия - борынгы фән. Лахири Махасая аны үзенә гурусы Бабаджидан алган, ул бу техниканы караңгы гасырларда югалганнан соң яңадан ачкан һәм ачыклаган.

« Мин бу унтугузынчы гасырда сезнең аша дөньяга бирә торган *Крия Йогасы* ,» диде Бабаджи Лахири Махасаяга, «ул Кришнаның мең еллар элек Арджунага биргән, соңрак Патанджалига, Мәсихкә, Изге Яхьяга, Изге Паулга һәм башка шәкертләргә билгеле булган шул ук фәннең яңарышы».

Крия Йога турында Һиндстанның иң бөек пәйгамбәре Кришна *Бхагавад Гитаның бер строфасында искә ала* : "Йоги сулышны чыгарып, сулышны чыгарып, бу ике сулышны да нейтральләштерә; шулай итеп, ул йөрәктән яшәү көчен чыгара һәм аны үз контроленә ала." **26-2** **Аңлатма болай:** "Йоги яшәү көчә өстәп, тәндәге черүне туктата һәм *апан (токны бетерү)* ярдәмендә тәндәге үсеш мутацияләрен туктата . Шулай итеп, йөрәкне тынычландыру аша черүне һәм үсешне нейтральләштереп, йоги тормышны контрольдә тотарга өйрәнә."

Кришна шулай ук **26-3** **турында сөйли** нәкъ менә ул, элеккеге гәүдәләнештә, җимерелмәс йоганы борынгы иллюминат Вивасватка җиткергән, ә ул аны бөек закон чыгаручы Мануга биргән. **26-4** Ул, үз чиратында, Һиндстанның кояш сугышчылары династиясенә атасы Икшвакуга күрсәтмәләр биргән. Шулай итеп, берсеннән икенчесенә күчеп, патша йогасы материалистик чорлар килгәнче ришилар тарафыннан сакланган. **26-5** Аннары, руханиларның серлелеге һәм кешенең битарафлыгы аркасында, изге белемгә әкрәнләп кереп булмый башлады.

Крия Йога турында йоганың төп белгече, борынгы акыл иясе Патанджали ике тапкыр искә ала, ул болай дип язган: " *Крия Йога* тән тәрбиясеннән, акыл контроленнән һәм *Аум турында уйланудан тора* ". **26-6** **Патанджали Аллаһы турында** медитациядә ишетелгән *Аумның* чын Космик Тавышы дип сөйли . **26-7** *Аум* - ижади сүз, **26-8** Вибрацияле мотор тавышы. Хәтта йога белән шөгыйльләнә башлаган кеше дә тиздән эченнән *Аумның гажәеп тавышын ишетә* . Бу бәхетле рухи дәртләндерүне кабул итеп, диндар чынлыкта илаһи дөньялар белән бәйләнештә булуына ышана.

Патанджали тормышны контрольдә тоту яки *Крия техникасына икенче тапкыр болай мөрәжәгать итә*: " Илһамлану һәм сулыш алу юлын аеру юлы белән ирешелә торган *прамаяма* ярдәмендә азатлыкка ирешергә мөмкин ". **26-9**

Изге Павел *Крия Йоганы* , яки аңа бик охшаш техниканы белгән, аның ярдәмендә ул тормыш агымнарын хисләргә һәм хисләрдән күчерә алган. Шуңа күрә ул болай дип әйтә алган: "Чыннан да, мин Мәсихтә булган шатлыгым белән раслыйм, *мин көн саен үләм* ". **26-10** Көн саен үзенең тән тормыш көчен чыгарып, ул аны йога берлеге белән Мәсих аңының шатлыгы (мәңгелек бәхет) белән берләштерде. Шул бәхетле халәттә ул

аңлы рәвештә хәбәрдар ...ның булу үле га алдаучан сенсор дөнья ...ның *майя* .

Аллаһы белән бәйләнешнең башлангыч халәтләрендә (*сабикалпа самадхи*) гыйбадәт кылучының аңы Космик Рух белән кушыла; аның яшәү көче "үле" яки хәрәкәтсез һәм каты булып күренгән тәннән алына. Йоги үзенең туктап калган жанлы тән халәтен тулысынча аңлый. Ул шулай ук югарырак рухи халәтләргә күтәрелә (*нирбикалпа самадхи*), ләкин ул тән фиксациясез һәм гадәти уяу аңында, хәтта дөньяви бурычларны үтәгәндә дә, Аллаһы белән аралаша. **26-11**

" *Крия Йога* - кеше эволюциясен тизләтергә мөмкинлек бирә торган корал", - дип аңлатты Шри Юктесвар үз укучыларына. "Борынгы йогилар космик аң серенең сулыш алу осталыгы белән тыгыз бәйләнгән ачыкладылар. Бу - Һиндстанның дөнья белем хазинасенә керткән уникаль һәм үлемсез өлеше. Гадәттә йөрәк тибешен саклап торучы өчен кулланыла торган тормыш көче сулыш алуның туктаусыз таләпләрен тынычландыру һәм туктату ысулы белән югарырак эшчәнлек өчен азат ителергә тиеш."

Крия Йоги үзенең тормыш энергиясен акыл ягыннан алты арка үзәге (медулляр, муен, дорсаль, бил, сакраль һәм кокцигеаль плексустар) тирәсендә өскә һәм аска әйләнергә юнәлтә, бу зодиакның уникаль астраль билгесенә, символик Космик Кешегә туры килә. Кешенең сизгер арка мие тирәсендә энергиянең ярты минут әйләнеше аның эволюциясендә нечкә алгарышка китерә; бу ярты минутлык *крия бер* еллык табигый рухи ачылуга тиң.

Кешенең астраль системасы, алты (уникаль поляризация буенча) эчке йолдызлыгы белән, барысы да белемле рухи күзнең кояшы тирәсендә әйләнә, физик кояш һәм уникаль зодиак билгесе белән бәйләнгән. Шулай итеп, барлык кешеләргә дә эчке һәм тышкы галәм тәэсир итә. Борынгы ришйалар кешенең җирдәгә һәм күккә мохташ, уникаль еллык циклда, аны табигый юлында алга этәрүен ачыкладылар. Изге язмаларда кешегә космик аңны чагылдырырлык дәрәжәдә камилләштерү өчен миллион еллык нормаль, авырусыз эволюция кирәк дип әйтелә.

мең *крия* белән шөгыйльләнү йогага бер көндә мең еллык табигый эволюциягә тиң: бер елда 365 000 еллык эволюция. Шулай итеп, өч ел эчендә *крия йоги* акыллы үз тырышлыгы белән табигать миллион ел эчендә китергән нәтиҗәгә ирешә ала. *Крия* кыска юлын, әлбәттә, тирән үсеш алган йогалар гына кулланыла ала. Гуру җитәкчелегендә мондый йогалар үз тәннәрен һәм миләрен интенсив практика нәтиҗәсендә барлыкка килгән көчне кабул итәргә җентекләп әзерләгәннәр.

Крия белән шөгыйльләнүче йога күнегүләрен көнөнә ике тапкыр, нибары ундүрттән егерме сигезгә кадәр генә кулланыла. Күп кенә йогилар алты, уникаль, егерме дүрт яки кырык сигез ел эчендә эмансипациягә ирешәләр. үләр

алдыннан ирешү тулы тормышка ашыру йөртө белән аны яхшы карма ...ның аның үткән *Крия* тырышлығы; яңа тормышында ул гармонияле рәвештә үзенен Чиксез Максатына таба этәрелә.

Уртача кеше тәне илле ваттлы лампа кебек, ул миллиардлаган лампаны сыйдыра алмый. *Крияның* артык күп кулланылуы белән уятылган көч ваттлары . *Крияның* гади һәм "каталарга чыдам" ысулларын әкреләп һәм даими рәвештә арттыру аша кеше тәне көннән-көн астраль яктан үзгәрә һәм ниһаять, космик энергиянең чиксез потенциалларын - беренче чиратта матди яктан - белдерергә яраклы була.

актив гыйбарә ...ның Рух.

Крия Йоганың берничә адашкан фанат тарафыннан өйрәтелгән фәнни булмаган сулыш алу күнегүләре белән бернинди уртаклыгы юк. Аларның үпкәләрдә сулышны көчләп тотарга тырышулары табигый түгел, ә бик күңелсез. Икенче яктан, *крия* баштан ук тынычлык урнаштыру һәм умыртка баганасы өчен регенератив йогынты ясау хисләре белән озатыла.

Борынгы йога техникасы сулышны акылга әйләндерә. Рухи үсеш аша кеше сулышны акыл гамәле - төш сулышы буларак аңлый ала.

Күп иллюстрацияләр булдыра алды булу бирелгән ...ның математик мөнәсәбәтләр арасында ир-атның сулыш алу ешлыгы һәм аның аң халәтләрендәге үзгәрешләр. Игътибары тулысынча тупланып торган кеше, мәсәлән, ниндидер тыгыз бәйләнгән интеллектуаль бәхәсне күзәткәндә яки ниндидер нечкә яки авыр физик көч куйганда, автоматик рәвештә бик әкрән сулый. Игътибарның тотрыклылыгы әкрән сулыш алуга бәйле; тиз яки тигез булмаган сулыш алу зарарлы эмоциональ халәтләрнең котылгысыз озатуы: курку, нәфес, ачу. Тынгысыз маймыл, аермалы буларак, минутына 32 тапкыр сулый. кешенең уртача 18 тапкыр. Фил, ташбака, елан һәм башка хайваннар үзләренең Озын гомерле ташбакаларның сулыш алу ешлыгы кешеләрнекеннән кимрәк. Мәсәлән, 300 яшькә житәргә мөмкин булган ташбака **26-12 яшькә житә.** минутына нибары 4 тапкыр гына сулый.

Йокының яңарту йогынтысы кешенең вакытлыча тәннен һәм сулышын белмәве аркасында барлыкка килә. Йоклаучы кеше йогага әйләнә; һәр төнне ул аңсыз рәвештә йога йоласын башкара үзен тән белән танып белүдән азат итү һәм тормыш көчен төп ми өлкәсендәге һәм арка мие үзәкләренең алты субдинамосындагы дөвалау агымнары белән кушу. Шулай итеп, йоклаучы кеше аңсыз рәвештә барлык тереклекне тәмин итүче космик энергия резервуарына чума.

Ирекле йоги гади, табигый процессны аңлы рәвештә башкара, әкрән темпта йоклаучы кебек аңсыз рәвештә түгел. *Крия йоги* үз техникасын барлык физик күзәнәкләрен черемәс яктылык белән туендыру һәм аларны магнитланган хәлдә тоту өчен куллана. Ул фәнни яктан сулышны кирәксез итә, аңсыз йокы яки аңсызлык халәтләрен тудырмый.

Крия сүзләре буенча , чыгып килүче яшәү көче хисләрдә әрәм ителми һәм зыян күрми, ә чикләнә. нечкәрәк арка мие энергияләре белән кабат кушыла. Тормышны шулай ныгыту аша йогның тәне һәм ми күзәнәкләре рухи эликсир белән электрлаша. Шулай итеп, ул үзен табигать законнарын өйрәнүдән читләштерә, бу законнар аны бары тик дәрәс туклану, кояш нуры һәм гармоник фикерләр белән бирелгән әйләнмә юллар белән генә миллион еллык максатка илтә ала. Ми структурасында хәтта сизелерлек кечкенә үзгәрешләр

ясау өчен уникаль еллык нормаль сәламәт яшәү рәвеше кирәк, һәм космик аңны күрсәтү өчен ми нигезен житәрлек дәрәжәдә камилләштерү өчен миллионлаган кояш энергиясе кирәк.

Жанны тәнгә бәйләгән сулыш бавын чишеп, *Крия* гомерне озайта һәм аңны чиксезлеккә кадәр киңәйтә. Йога ысулы акыл һәм матдә белән бәйле хисләр арасындагы тарткалашуны җиңә һәм гыйбадәт кылучыны мәңгелек патшалыгын яңадан мирас итәргә азат итә. Ул үзенә чын табигате физик уратып алу белән дә, сулыш белән дә бәйләнмәгән белә, бу үлемле кешенең һавага, табигатьнең стихиялә мәҗбүриятләренә коллыгы символы.

Үз-үзеңне тикшерү, яки "тынлыкта утыру", - тормыш көче белән бәйләнгән акылны һәм хисләрне аерырга тырышуның фәнни булмаган ысулы.

Илаһилыкка кайтырга тырышучы уйланучы акыл, тормыш агымнары белән даими рәвештә хисләргә тартыла. *Крия*, акылны *турыдан-туры* тормыш көче аша контрольдә тотып, Чиксезлектә якинлашуның иң җиңел, иң нәтижәле һәм иң фәнни юлы. Аллаһка алып баручы әкрән, билгесез "үгез арбасы" теологик юлыннан аермалы буларак, *Крияны* "очкыч" юлы дип атарга мөмкин.

Йога фәне игътибарны туплауның һәм медитация күнегүләренең барлык төрләрен эмпирик яктан карап тикшерүгә нигезләнгән. Йога гыйбадәт кылучыга, теләгәнчә, тормыш агымын сүндерергә яки кабызгырга мөмкинлек бирә. күрү, ишетү, ис сизү, тәм һәм тоюның биш тойгы телефоны. Бу хис-тойгыларны өзеп алу көченә ирешеп, йоги үз акылын илаһи дөньялар яки матдә дөньясы белән берләштерергә җиңел дип таба. Хәзер ул тормыш көче тарафыннан тынычсыз уйлар һәм шау-шулы хисләр дөньясына кире кайтарылмый. Үз тәненең һәм акылының хужасы, *Крия Йоги*. ахыр чиктә "соңгы дошман" - үлемне җиңүгә ирешә.

Кешеләр белән тукланучы үлем белән тукланырсың: Үлем бер тапкыр үлгәннән соң, үлем юк инде . **26-13**

Крия Йогиның тормышына үткән гамәлләрнең йогынтысы түгел, ә җаннан килгән күрсәтмәләр генә тәэсир итә. Шулай итеп, диндар кеше эгоистик гамәлләрнең, яхшы һәм начар гамәлләрнең, гадәти тормышның, бөркет йөрәкләре өчен авыр һәм елан кебек булган әкрән, эволюцион күзәтүчеләреннән кача.

Җан белән яшәүнең югарырак ысулы йогны азат итә, ул үзенең эго төрмәсеннән котылып, һәр җирдә булуның тирән һавасын татый. Табигый яшәүнең көче, киресенчә, хурлыклы темпта бара.

Тормышын эволюцион тәртипкә туры китереп, кеше табигатьтән бернинди дә ташлама бирә алмый, ләкин үзенең физик һәм психик байлыгы законнарына каршы хатасыз яшәп, соңгы азатлыкны белер өчен тагын да миллион ел дәвамында маскарадлар гәүдәләнешә кирәк.

Йогларның телескопик ысуллары, үзләрен физик һәм психик яктан танып белүдән җан-шәхеслектә юнәлтеп, шулай итеп, мең-мең елларга нәфрәт белән караганнарга үзләрен тәкъдим итәләр. Бу санлы периферия гади кеше өчен киңәя, ул хәтта табигать белән дә гармониядә яши, җаны турында әйтеп тә тормый, ә табигый булмаган катлаулылыкларны эзли, шуңа күрә рәнҗетүче эчендә аның тән һәм уйлар татлы акыл кагыйдәләре ...ның табигать. Өчен аны, ике тапкыр бер миллион ел азатлык өчен җитәрлек түгел.

Тупас кеше үз тәне патшалык икәннен сирәк яки беркайчан да аңламый, ул баш сөяге тәхетендә утырган Император Җаны тарафыннан идарә ителә, аның алты

умыртка сөяге үзөгөндө яки сферасында өстөмө регентлар бар. аң. Бу теократия тыңлаучан кешеләр төркемөн үз эченә ала: егерме җиде мең миллиард күзәнәк - алар тән үсеше, үзгәрү һәм таркалуның барлык бурычларын үтәүче ышанычлы автоматик акыл белән җиһазландырылган - һәм кеше аңында уртача алтмыш еллык гомер эчендә илле миллион субстрат фикер, хис һәм алмашынып торучы фазаларның үзгәрүе. Император җанына каршы тән яки ми күзәнәкләренең теләсә нинди күтәрелеше, авыру яки депрессия буларак күренсә дә, гади гражданнар арасындагы тугрылыксызлык аркасында түгел, ә үткән яки хәзерге вакытта аларның дәрәҗә кулланылмавы аркасында була. шәхес яки ирекле ихтыяры булган кеше, аңа җан белән бер үк вакытта бирелгән һәм беркайчан да кире кайтарып булмый торган.

Кеше үзен өстән-өстән генә эго белән чагыштырып, уйлый, тели, сизә, ризыкны эшкөртә һәм исән тота дип саний, беркайчан да уйлану аша (аз гына житәр иде!) гадәти тормышында ул бары тик үткән гамәлләрнең (карманың) һәм табигатьнең курчагына гына икәннән танымый. Яки мохит. Һәр кешенең интеллектуаль реакцияләре, хисләре, кәефләре һәм гадәтләре үткән сәбәпләрнең, бу яки алдагы тормышның йогынтысы белән чикләнгән. Ләкин мондый йогынтылардан өстенрәк... а н ы ң п а т ш а ж а н ы . *Криа Йоги*, вакытлыча хакыйкәтләрен һәм ирекләрен кире кагып, барлык күңелсезлекләрдән дә үзенә чиксез Затына күчә. Барлык изге язмалар да кешене бозыла торган тән түгел, ә тере жан дип игълан итә; *Криа* аңа изге язмалардагы хакыйкәтне исбатлау ысулын бирә.

"Тышкы йола наданлыкны юк итә алмый, чөнки алар бер-берсенә каршы түгел", дип язган Шанкара үзенә мәшһүр " *Шигырьләргә гасыры*" китабында .

"Аңлашылган белем генә наданлыкны юк итә... Белем сораудан башка бернинди юл белән дә барлыкка килә алмый. "Мин кем? Бу галәм ничек барлыкка килде? Аның ясаучысы кем? Аның матди сәбәбе нәрсәдә?" Бу сорау төре турында сүз бара." Акылның бу сорауларга җавабы юк; шуңа күрә ришилар йоганы рухи сорау техникасы буларак үстерделәр.

Криа Йога - Бхагавад Гитада еш кына мактала торган чын "ут йоласы" . Йоганың чистарту утлары мәңгелек яктылык китерә, һәм шулай итеп, хакыйкәтне кабул итү еш кына яндырыла торган тышкы һәм аз нәтиҗәле дини ут йолаларынан, хуш исле сумала белән бергә тантаналы җырлау озатуынан бик нык аерылып тора!

Алга киткән йоги, бөтен акылын, ихтыярын һәм хисләрен тән теләкләре белән ялган бәйләнештән тыеп, акылын умырткалык изге урыннарындагы супераңкөчләре белән берләштереп, бу дөньяда Аллаһы планлаштырганча яши, үткәннән килгән импульслар яки яңа кеше мотивацияләренә яңа акылсызлыклары белән этәрелми. Мондый йоги үзенә Югары Теләген канәгатьләндерә, чиксез бәхетле Рухның соңгы сыену урынында имин була.

Йоги үзенә лабиринтлы кеше теләкләрен тиндәшсез Ходайга багышланган монотеистик учакка тәкъдим итә. Бу, чыннан да, чын йогик ут церемониясе, анда барлык үткән һәм хәзергә теләкләр илаһи мәхәббәт белән яндырыла. Иң югары ялкын барлык кешелек акылсызлыгы корбанын кабул итә, һәм кеше чүптән чиста. Аның сөякләре барлык теләкле итләрдән арылган, карма скелети зирәклекнең антисептик кояшларында агарган, ул ниһаять, чиста, кеше һәм Барлыкка Китерүче алдында зыянсыз.

Йоганың ышанычлы һәм методик нәтиҗәлеләгенә сылтама ясап, Кришна Ходай технологик йогини түбәндәге сүзләр белән мактый: "Йоги тәнне тәрбияләүче аскетлардан да, хәтта зирәклек юлынан (*Джнана Йога*) яки

гамәл юлыннан (*Карма Йога*) баручылардан да бөөкрәк; син, Арджуна
шәкерте, йоги бул!" **26-14**

.....
26-1 : ... билгеләп үтелгән галим, Доктор Джордж В. Криле ...ның Кливленд, аңлатылды алдыннан бер 1940 ел
очрашу ...ның Америка Ассоциация Алга китеш ...ның Фән экспериментлар тарафыннан кайсы ул бар иде
исбатланган ул барысы да тән тукумалар бар электр белән тискәре, ми һәм нерв системасы тукумаларыннан
тыш, алар электр яктан уңай булып кала, чөнки алар яңартучы кислородны тизрәк кулланалар.

26-2 : *Бхагавад Гита* ,

IV:29. 26-3: *Бхагавад Гита*

IV:1-2.

26-4 "Манава Дхарма Шастралары" авторы . Бу канонлаштырылган гомуми хокук институтлары һиндстанда бүгенге көнгә кадәр гамәлдә. Француз галиме Луи Жаколлио Ману датасы "Һиндстанның тарихка кадәрге чоры төнөндә югалган" дип яза; һәм юк галим бар батырчылык итте га баш тарту аны исем ...ның күпчелек борынгы закон чыгаручы эчендә дөнья." Эчендә *Ла Изге Язмалар Данс L'inde , 33-37 нче битләрдә, Жаколлио Юстинианның Рим кодексының Ману законнарына туры килүен исбатлау өчен параллель текст сылтамаларын кабатлый* .

26-5 : ... башлау ...ның материалистик гасырлар, буенча га Һинд Изге Язмаларга нигезләнган исәпләүләр, иде 3102 б.э.к. Бу иде башы Аска таба Двапара Яшь (карагыз [бит 174](#)). Заманча галимнәр, шаянлык белән ышану ул 10,000 еллар элек барысы да ир-атлар иде

баткан эчендә бер вәхи Таш Яшь, кыскача эштән алу ничек "мифлар" барысы да язмалар һәм традицияләрның бик борынгы цивилизацияләр Һиндстанда, Кытайда, Мисырда һәм башка илләрдә

26-6 Патанджалиның *афоризмнары , II:1. Крия Йога* сүzlәрен кулланып , Патанджали өйрәтелгән төгәл техникага мөрәжәгать иткән тарафыннан Бабаджи, яки бер бик охшаш га ул Ул ул иде бер билгеле техника ...ның тормыш контроль бу исбатланган тарафыннан Патанджалиның *Афоризм II:49.*

26-7 : Патанджалиның *Афоризмнар , I:27.*

26-8 : "Эчендә башлангыч иде Сүз, һәм Сүз иде белән Ходай, һәм Сүз иде Ходай.Барысы да әйберләр иде ясалган тарафыннан

дә барлыкка килмәгән; һәм ансыз яратылган бернәрсә дә барлыкка килмәгән." - *Яхъя 1:1-3. Ведаларның Аум (Ом) сүзе изге сүзгә әйләнде Әмин ...ның мөселманнар, Гум ...ның Тибетлылар, һәм Әмин ...ның Мәсихчеләр (аның мәгънә эчендә Иврит булу әлбәттә , тугры). "Амин, тугры һәм хакыйкый шаһит, Аллаһы яратылганның башы, болай .ди."* - *Ачылыш 3:14*

26-9 : *Афоризмнар II:49..*

26-10 : Мин *Коринфлылар 15:31. "Безнең шатлану" бу дөрес тәржемә; түгел, ничек гадәттә бирелгән, "синегә шатлана."* Изге Паул Мәсих аңының *һәркайда булуын күздә тоту* иде ..

26-11 : *Калпа* чаралар вакыт яки зон *Сабикальпа* чаралар тема га вакыт яки үзгәреш; кайбер сылтама белән *пракрити* яки матдә калдыклар.

. *Нирбикалпа* чаралар вакытсыз, үзгәрешсез; бу бу иң югары дәүләт ...ның *самадхи*

26-12 : буенча га *Линкольн Китапханә ...дан Мөһим Мәгълүмат , б. 1030, гигант ташбака гомерләр арасында 200 һәм 300 ел.*

26-13 : Шекспир: *Сонет # 146. 26-*

14: *Бхагавад Гита , VI: 46.*

БҮЛЕК: 27

Нигез салу А Йога Мәктәп Вакытында Ранчи

"Ни өчен бар син каршы га оештыру эш?"

Магистратура сорау куркып калган мине бер бит Ул бу дөрес ул минем шәхси
хөкем да вакыт иде ул

оешмалар иде "хорнетлар" оялар."

"Бу рәхмәтсез эш, әфәндем", - дип җавап бирдем мин. "Җитәкче нәрсә эшләсә дә, эшләмәсә дә, аны тәнкыйтьлиләр."

чаннаны (сөт эремчеген) үзең өчен генә телисеңме?" Минем гурумның җавабы катгый караш белән дәвам итте. "Әгәр юмарт йөрәкле остазлар үз белемнәрен башкаларга җиткерергә теләмәсә, син яки башка берәрсе йога аша Аллаһы белән элемтәгә керә алыр идеңме?" Ул өстәде: "Аллаһы - Бал, оешмалар - умарта кортлары; икесе дә кирәк. Әлбәттә, рухсыз теләсә нинди *форма* файдасыз, ләкин ни өчен рухи нектар белән тулы умарта кортлары башларга кирәк түгел?"

Аның киңәше мине бик нык тетрәндерде. Мин бернинди дә җавап бирмәсәм дә, күңеләмдә ныклы карар туды: мин, көчем җиткәнчә, остазымның аякларында өйрәнгән чын хакыйкәтләрне дусларым белән уртаклашыр идем. "Ходаем," дип дога кылдым мин, "Синең мәхәббәтең минем тугрылыгымның изге урынында мәңге балкып торсын, һәм мин бу мәхәббәтне башка йөрәкләрдә уята алсам иде."

Элегрәк, мин монастырь орденына кушылганчы, Шри Юктесвар көтелмәгән бер фикер әйткән иде.

«Картлык көнеңдә хатыныңның юлдашлыгын ничек сагынырсың!» – дигән иде ул. «Хатынын һәм балаларын тәэмин итү өчен файдалы эш белән мәшгуль булган гаилә кешесе Аллаһы каршында шулай итеп мактаулы роль уйный дигән фикер белән килешмисезме?»

— Әфәндем, — дип борчылып каршы төштем мин, — сез беләсез, бу тормышта минем теләгем — бары тик Космик Сөөкле белән генә никахлашу .

Остаз шулкадәр күңелле көлгән иде ки, мин аның сүзләренең иманымны сынау өчен генә әйтелгәнән аңладым .

"Исеңдә тот," диде ул әкрән генә, "дөньяви бурычларыннан баш тарткан кеше үзен бары тик зуррак гаилә алдында ниндидер җаваплылык алып кына аклый ала."

Яшьләргә һәрьяклап белем бирү идеалы һәрвакыт минем йөрәгемә якын иде. Мин гадәти белем бирүнең, тән һәм акыл үсешенә генә юнәлтелгән коры нәтиҗәләрен ачык күрдем. Әхлакый һәм рухи кыйммәتلәр, аларның бәяләмәсесез беркем дә бәхеткә ирешә алмый, әле дә... Рәсми уку планы җитми иде. Мин яшь малайлар тулы ир-ат булып үсә алырлык мәктәп табарга булдым. Бу юнәлештә беренче адымымны Бенгалдагы кечкенә Дихика авыл җирендә җиде бала белән ясаганда ясадым.

Бер елдан соң, 1918 елда, Касымбазарның Махаражасы сэр Маниндра Чандра Нундинның юмартлыгы ярдәмендә мин тиз үсә барган төркемемне Ранчига күчерә алдым. Калькуттадан якинча ике йөз чакрым ераклыкта урнашкан Бихардагы бу шәһәр Һиндстандагы иң сәламәт климатларның берсе белән бәрәкәтле. Ранчидагы Касымбазар сарае яңа мәктәпнең штаб-фатирына әйләндерелде, мин аны *Брахмачарья Видялая* **27-1 дип атадым.** ришиларның белем бирү идеалларына туры китереп.

Аларның урман ашрамнар бар иде булган борынғы урыннар ...ның өйрөнү, дөньяви һәм илаһи, өчен яшьлек ...ның

Ғиндстан.

Ранчида мин грамматика һәм урта мәктәп сыйныфлары өчен белем бирү программасын оештырдым. Ул авыл хужалыгы, сәнәгать, коммерция һәм академик фәннәрне үз эченә алды. Укучыларга шулай ук йоганы туплау һәм медитацияләү, һәм мин 1916 елда ачкан үзенчәлекле физик үсеш системасы "Йогода" өйрәтелде.

Кеше тәне электр батареясы кебек икәнән аңлап, мин аны кеше ихтыярының турыдан-туры ярдәме аша энергия белән тулыландырып була дип уйладым. Кечкенә яки зур булмаган бернинди гамәл дә ихтыярсyz мөмкин булмаганлыктан, кеше үзенең төп хәрәкәтләндергеч көчен - ихтыярын - авыр аппаратлар яки механик күнегүләрсез тән тукумаларын яңарту өчен куллана ала. Шуңа күрә мин Ранчи студентларына гади "Йогода" техникаларын өйрәттем, алар ярдәмендә кешенең медулла облонгатысында урнашкан тормыш көчен космик энергиянең чиксез запасыннан аңлы рәвештә һәм шунда ук тулыландырып була.

Малайлар бу күнегүләргә бик яхшы җавап бирделәр, тормыш энергиясен тәннең бер өлешеннән икенче өлешенә күчерү һәм авыр тән позасында идеаль тигезлектә утыру өчен гажәеп сәләт үстерделәр. 27-2 Алар күп кенә көчле олылар тиңләшә алмаган көч һәм чыдамлык күрсәттеләр. Минем иң кече абыем, Бишну Чаран Гхош, Ранчи мәктәбенә кушылды; соңрак ул Бенгалдагы өйдәп баручы физик культура белгече. Ул һәм аның бер студенты Европа һәм Америкага сәяхәт иттеләр, көч һәм осталык күрсәттеләр, бу университет галимнәрен, шул исәптән Нью-Йорктагы Колумбия университеты галимнәрен, таң калдырды.

Ранчидагы беренче ел ахырында кабул итү өчен гаризалар ике меңгә җитте. Ләкин ул вакытта бары тик торак пункт булган мәктәптә йөзгә якын кеше генә урнаша алды. Көндезгә студентлар өчен укыту тиздән өстәлде.

Видялайада миңа кечкенә балалар өчен эти-эни ролен уйнарга һәм күп оештыру кыенлыкларын җиңәргә туры килде. Мин еш кына Мәсихнең сүзләрен искә төшердем: "Сезгә хак сүз әйтәм: йортын, абый-энеләрен яки апачәңнәрен, ата-анасын, хатынын яки балаларын яки... калдырган кеше юк". җирләр, минем хакыма һәм Инҗил хакына, ләкин ул хәзер бу вакытта йөз тапкыр күбрәк йортлар, абыйлар, апалар, әниләр, балалар һәм җирләр, эзәрлекләүләр белән бергә алачак; ә киләчәк дөньяда мәңгелек тормыш алачак." 27-3 Шри Юктесвар бу сүзләрен болай аңлаткан: "Никах һәм гаилә тормышыннан баш тартып, кечкенә хужалык проблемаларын һәм чикләнгән эшчәнлекне җәмгыятькә хезмәт итүнең зуррак җаваплылыкларына алыштыручы диндар кеше еш кына аңлашылмаучанлык дөньясыннан эзәрлекләү белән бергә, шул ук вакытта илаһи эчке канәгатьлек белән дә

бәйле бурычны башкара."



Йогода математикасы - Ганг елгасындагы Дакшинесвардагы үз-үзеңне тану стипендиясенең матур гермитажы. 1938 елда Көнчыгыш һәм Көнбатыш студентлары өчен йога ретриты буларак нигезлэнгән.



Йогода Сат-Санга Брахмачарья Видялаяның үзәк бинасы , ул 1918 елда малайлар өчен йога мәктәбе буларак оештырылган, грамматика һәм урта белем бирә. Аның белән хәйрия Лахири Махасая Миссиясе бәйлэнгән.

Беркөнне әтием Ранчига әтисе фатихасын бирергә килде, ләкин мин Бенгал-Нагпур тимер юлында вазифа тәкъдимен кире кагып, аңа зыян китергән идем, шуңа күрә күптән бирелмәде.

"Улым," диде ул, "мин хәзер синең тормыштагы сайлавың белән килештем. Сине бу бәхетле, дәрәжәле яшьләр арасында күрү миңа шатлык китерә; син тимер юл расписаниесенең жансыз фигуралары белән түгел, ә монда." Ул минем артымнан ияреп йөргән дистәләгән кечкенә балага кул болгады. "Минем нибары сизгез балам бар иде," диде ул ялтырап торган күзләре белән, "ләкин мин сине аңлайм!"

Зур жимеш бакчасы һәм егерме биш акр уңдырышлы жиребез булганлыктан, укучылар, укытучылар һәм мин бу идеаль мохиттә күп кенә бәхетле сәгатьләрдә ачык һавада эшләдек. Безнең күп йорт хайваннарыбыз бар иде, шул исәптән

балалар аны бик ярата торган яшь болан да. Мин дә болан баласын шулкадәр яраттым ки, аңа үз бүлмәмдә йокларга рөхсәт иттем. Таң ату белән, кечкенә жанвар иртәнге наз өчен минем караватыма ята иде.

Беркөнне мин хайванны гадәттәгедән иртәрәк ашаттым, чөнки Ранчи шәһәрәндә ниндидер эш белән шөгыльләнергә туры килде. Мин малайларга мин кайтканчы болан баласын ашатмаска кушсам да, берсе тыңламады.

һәм болан баласына күп күләмдә сөт бирдем. Кич белән кайткач, кайгылы хәбәр ишеттем: "Кечкенә болан баласы артык ашаганга күрә үлчәк".

Елап, мин жансыз кебек тоелган хайванны теземә куйдым. Ходайдан аның гомерен саклап калуын сорап ялвардым. Берничә сәгатътән соң кечкенә жан иясе күзләрен ачты, торып басты һәм көчсез йөрде. Бөтен мәктәп шатлыктан кычкырды.

Ләкин ул төнне миңа тирән сабак бирде, мин аны беркайчан да оныта алмыйм. Мин сәгатъ икегә кадәр болан баласы белән йокламадым, аннары йоклап киттем. Болан төштә пәйда булды һәм минем белән сөйләште:

"Син мине тоткарлайсың. Зинһар, мине

жибәрегез; мине жибәрегез!" "Ярар," дип

жавап бирдем мин төшемдә.

Мин уянды шунда ук, һәм елады чыгып, "Малайлар, болан бу үлә!" ... балалар ашыкты га минем як.

Мин йорт хайваны куйган бүлмә почмагына йөгердем. Ул торыр өчен соңгы тырышлыгын ясады, миңа таба абынды, аннары аякларыма егылып үлде.

Хайваннарның язмышын житәкләүче һәм көйләүче массакуләм карма нигезендә, боланның гомере тәмамланды һәм ул югарырак формага күчәргә эзер иде. Ләкин соңрак мин аның эгоистик икәннән аңлаган тирән бәйләнешем һәм ялваруым ярдәмендә мин аны жан азатлык өчен көрәшкән хайван формасы чикләүләрендә тоталдым. Боланның жаны төшендә ялварды, чөнки минем ярату рөхсәтем булмаганда, ул я китмәчәк, я китә алмый. Мин ризалашу белән, ул китеп барды.

Барлык кайгылар да китте; мин яңадан аңладым: Аллаһы үз балаларының барысын да бер өлеште итеп яратырга тели. Аны, һәм үлем барысын да бетерә дип алдап хис итмәскә. Надан кеше үлемнең җиңелмәс диварын гына күрә, ул үзенең кадерле дусларын мәңгегә яшерә кебек. Ләкин бәйләнешсез кеше, башкаларны Ходайның чагылышы итеп яратучы кеше, үлем белән кадерле кешеләренең Аңа шатлык белән сулыш алу өчен генә кайтканнарын аңлай.

Ранчи мәктәбе кечкенә һәм гади башлангычлардан үсеп, хәзерге вакытта Һиндстанда танылган учреждениегә әйләнде. Мәктәпнең күп бүлекләре ришиларның белем бирү идеалларын дәвам иттерүдән канәгать булган кешеләрнең ирекле иганәләре белән тәмин ителә. *Йогода Сат-Санга гомуми исеме астында* , **27-4** Миднапурда, Лакшманпурда һәм Пурида чәчәк аткан тармак мәктәпләре оештырылган .

Ранчи штаб-фатирында медицина бүлеге бар, анда дарулар һәм табиблар хезмәтләре жирле халыкның ярлыларына бушлай бирелә. Дэваланган кешеләр саны уртача 18 000 нән артык. шәхесләр бер ел ... *Видялая* бар ясалган аның билге, шулай ук, эчендә Һинд көндәшлеккә сәләтле спорт төрләре, һәм схоластик өлкәдә, анда күп кенә Ранчи чыгарылыш сыйныф укучылары соңрак үзләрен күрсәттеләр университет тормышы.

... мәктәп, хәзер эчендә аның егерме сигезенче ел һәм үзәк ...ның күп эшчәнлекләр, **27-5** бар булган хөрмәтле

Көнчыгыш һәм Көнбатыштан күренекле кешеләрнең килүләре белән. Видялайаны *беренче* елында тикшергән иң беренче бөөк шәхесләрнең берсе - Бенаресларның "ике гәүдәле изгесе" Свами Пранабананда. Бөөк остаз агачлар астында үткәрелгән матур ачык һавадагы дәресләрне карап, кич белән яшъ малайларның йога медитациясендә сәгатъләр буе хәрәкәтсез утырганнарын күргәч, ул бик нык дулкынланган.

"Лахири Махасаяның яшъләрне дәрес тәрбияләү буенча идеаллары бу учреждениедә тормышка ашырылуын күрү минем йөрәгемә шатлык китерә", - диде ул.

Янымда утырган бер яшъ егет бөөк йогтан сорау бирергә

батырчылык итте. "Әфәндем," диде ул, "мин монах булырга

тиешме? Минем тормышым Аллаһ өчен генәме?"

Шулай да Свами Прабананда елмайды йомшак кына, аның күзләре иде пирсинг киләчәк

«Балам,» дип җавап бирде ул, «үскәч, сине матур кәләш кәтә». Малай, еллар буе Свами Орденына керергә планлаштырганнан соң, ахыр чиктә өйләнде.

Свами Пранабананда Ранчига барганнан соң берникадәр вакыт үткәч, мин әтием белән йог вакытлыча яшәгән Калькутта йортына бардым. Пранабананданың миңа күп еллар элек әйткән фаразы искә төште: "Мин сине соңрак әтиең белән күрермен".

Әтием свами бүлмәсенә кергәч, бөөк йога урыныннан торды һәм әти-әниемне яратып, хөрмәт белән кочаклап алды.

"Бһагабати," диде ул, "син үзең турында нәрсә эшлисең? Улыңның Чиксезлеккә йөгерүен күрмисеңме?" Мин әтием алдында аның мактавын ишеткәч кызардым. Свами дәвам итте: "Син безнең изге гуруның ничек еш әйтә торганын хәтерлисеңме: ' *Банат, банат, бан джай* '. **26-6 Шуңа күрә туктаусыз Крия Йога** белән шөгыйльләнегез һәм тиз арада илаһи порталларга барып җитегез."

Бенареста беренче тапкыр аның янына килүем вакытында бик нык һәм нык күренгән Пранабананданың гәүдәсе хәзер картаеп киткәнән күрсәтә иде, гәрчә аның гәүдәсе әле дә гажәеп туры булса да.

"Свамиджи", - дип сорадым мин, аның күзләренә туры карап, "зинһар, дәресен әйтегез әле: сез картаюны сизмисеңме? Тәнегез көчсезләнгән саен, Ходай турындагы фикерләрегез кимиме ?"

Ул фәрештәчә елмайды. "Сөйгәнем хәзер минем белән элеккегә караганда да күбрәк." Аның тулы ышанычы минем акылымны һәм җанымны биләп алды. Ул дәвам итте: "Мин әле дә ике пенсиядән ләззәтләнәм - берсе монда Бхагабатидан, икенчесе югарыдан." Бармагы белән күккә төртеп, изге кеше шатлыкка чумды, йөзе илаһи нур белән балкыды - бу минем сорауыма тулы җавап иде.

Пранабананда бүлмәсендә күп үсемлекләр һәм орлык пакетлары булуын күреп, мин аларның максатын сорадым.

"Мин Бенаресны мәңгегә калдырдым," диде ул, "һәм хәзер Гималай тауларына юл тотам. Анда мин шәкертләрем өчен ашрам ачачакмын. Бу орлыктардан шпинат һәм башка берничә яшелчә үсәчәк. Минем кадерлеләрем гади яшәячәк, вакытларын бәхетле Аллаһы берлегендә үткәрәчәкләр. Башка бернәрсә дә кирәк түгел."

Эти сорады аның абый шәкерт кайчан ул булыр иде кире кайтару га Калькутта.

"Башка беркайчан да булмасын", - дип җавап бирде изге. "Бу ел - Лахири Махасая миңа сөекле Бенаресымны мәңгегә калдырып, Гималай тауларына китәрмен, анда үлемле тәнемне ташлармын дип әйткән ел."

Аның сүзләреннән күзләрем яшъ белән тулды, ләкин свами тыныч кына елмайды. Ул миңа Илаһи Ананың тезендә ышанычлы утырган кечкенә күктәге баланы искә төшерде. Еллар йөгә бөөк йогның югары рухи көчләргә тулысынча ия булуына тискәре йогынты ясамый. Ул үз тәннен теләгәнчә яңарта ала; ләкин кайвакыт ул картаю процессын тоткарларга теләми, ләкин кармасының эшләвенә юл куя. үзен физик яктан күрсәтә, иске гәүдәсен вакытны янга калдыручы корал буларак куллана, яңа инкарнациядә карма эшләү зарурлыгын бетерә.

Айлар соңрак Мин очрашты бер иске дус, Сананданнан, кем иде бер ...ның Пранабананда ябу шәкертләре.

"Минем сөйкемле гуруым юкка чыкты", - диде ул миңа, елап. "Ул Ришикеш янында зират булдырды һәм безгә мәхәббәт белән тәрбия бирде. Без шактый урнашкан һәм тиз рухи яктан үскәч, компаниясендәге уңышларга ирешкәч, ул бер көнне Ришикештан килгән бик күп халыкны ашатырга тәкъдим итте. Мин сорадым. ни өчен ул шундый күп сан теләгән.

"Бу минем соңгы фестиваль тантанасым", - диде ул. Мин аның сүзләренең тулы мәгънәсен аңламадым .

"Пранабанандаджи күп күләмдә ризык пешерүдә булышты. Без якынча 2000 кунакны ашаттык. Мәҗлестән соң ул биек мәйданчыкта утырды һәм Чиксезлек турында илһамландыргыч вәгазь сөйләде. Ахырда, меңләгән кеше алдында, ул миңа борылып карады, мин аның янында трибунада утырганда, һәм гадәти булмаган көч белән сөйләде."

"Санандан, булу әзерләнгән; Мин иртәнге бару га тибү рамка. 27-7 "

"Тынычлыкка чумганнан соң, мин каты итеп кычкырдым: 'Хужам, эшләмәгез! Зинһар, зинһар, эшләмәгез!' Халык телсез калды, безгә кызыксыну белән карап торды. Минем гуру миңа елмайды, ләкин аның җитди карашы инде Мәңгелеккә төбәлгән иде.

"Үзең генә уйлама,' диде ул, "минем өчен кайгырмагыз. Мин күптәннән бирле сезнең барыгызга да шатланып хезмәт итәм; хәзер шатланыгыз һәм миңа Ходайның рәхмәтен теләгез. Мин Космик Сөөкләм белән очрашырга барам.' Пранабанандаджи пышылдап өстәде: "Мин тиздән яңадан туачакмын. Чиксез Бәхетнең кыска вакытын кичергәннән соң, мин кире кайтачакмын. җиргә төшөп, Бабаджига кушылыгыз. 27-8 Син тиздән минем җаным кайчан һәм кайда яңа тәнгә күмелгәнән белерсең.

"Ул елады тагын, Сананданнан, монда Мин тибү рамка тарафыннан икенче *Крия Йога* . 27-9

"Ул безнең алдыбыздагы йөзләр диңгезенә карады һәм фатиха бирде. Эчке карашын рухи күзгә юнәлттеп, ул хәрәкәтсез калды. Аптыраган халык аның экстатик хәлдә уйлана дип уйлаганда, ул инде тән чатырын ташлап, жанын галәм киңлегенә чумдырган иде. Шәкертләр аның лотос позасында утырган тәнненә кагылдылар, ләкин ул инде жылы тән түгел иде. Бары тик катып калган гәүдә калды; арендатор үлемсез яр буена качкан иде."

Мин сорашты кайда Прабананда иде га булу яңадан туган.

— Бу изге ышанычны мин беркемгә дә сөйли алмыйм, — дип җавап бирде Сананданнан. — Бәлки, сез моны башка юл белән белерсез.

Еллар узгач, мин Свами Кешабанандадан **27-10 ачтым** Пранабананда, яңа тәндә туганнан соң берничә ел үткәч, Гималайдагы Бадринараянга киткән һәм анда бөөк Бабаджи тирәсендәге изгеләр төркеменә кушылган.

.....
27-1 Видялая , мәктәп. *Брахмачария* монда кеше торышы өчен Ведик планындагы дүрт этапның берсен аңлата, ул үз эченә *ала* ул ...ның (1) никадәрлек студент (*брахмачари*); (2) йорт хужасы белән дөньяви җаваплылыктар (*грихаста*);

хормит (*ванапрастха*); (4) урман яшәүче яки сәяхәтче, бушлай ...дан барысы да жирдәге борчулылар ((3) *санньяси*). Бу идеаль схема ...ның торыш, шул ук вакытта түгел киң күзәтелгән эчендә заманча Һиндстан, һаман бар күп диндар тарафдарлар. ... дүрт этаплар бар гомерлек гуру җитәкчелегендә дини рәвештә .башкарылган

27-2 : А номер ...ның Америка студентлар шулай ук бар үзләштерелгән төрле *асаналар* яки позалар, шул исәптән Бернард Коул, Лос-Анджелестә үз-үзеңне тану стипендиясе тәғлиматлары инструкторы.

27-3 : *Марк* 10:29-30 ..

27-4 : Йогода: *йога* , берлек, гармония, тигезлек; *да* , ул кайсы бирә. Сәт-Санга: *утырды* , хакыйкәт; *санга* , дуслык Эчендә Көнбатыш, га качу куллану ...ның бер Санскрит исем, *Йогода Сәт-Санга* хәрәкәт бар булган дип аталды *Үз-үзеңне тану стипендиясе* .

27-5 : ... эшчәнлекләр да Ранчи бар тасвирланган күбрәк тулысынча эчендә бүлек 40 Лакшманпур мәктәп бу эчендә сәләтле зарядка Г.К. Дей әфәнде, бакалавр. Медицина бүлеген доктор С.Н. Пал һәм Саси Бхусан Маллик оста җитәкли.

27-6 : Бер ...ның Лахири Махасая яраткан искәрмәләр, бирелгән ничек дәртләндерү өчен аның студентларның ныклык. А ирекле тәрҗемә: "Тырышып, тырышып, бер көнне күрерсең! Илаһи Максат!"

27-7 : ягъни, бирү өскә тән

27-8 : Лахири Махасая гуру, кем бу һаман яшәү. (Карагыз бүлек 33.)

27-9 Лахири Махасая өйрәткән икенче *Крия* , аны *үзләштергән кешегә китеп, кире кайтырга мөмкинлек бирә*. тән аңлы рәвештә да теләсә нинди вакыт Алга киткән йогалар куллану икенче Крия техника вакытында соңгы чыгу ...ның үлем, бер алар һәрвакыт алдан белгән мизгел.

27-10 : Минем очрашу белән Кешабананда бу тасвирланган эчендә бүлек 42.

БҮЛЕК: 28

Каши, Яңартылган һәм Яңадан ачылган

"Зинһар, эшләү түгел бару эченә су. рөхсәт итегез безне юну тарафыннан чуму безнең чиләкләр."

Мин сигез чакрымлы жәяүле сәяхәткә минем белән бергә барган яшь Ранчи студентларына мөрәжәгать итә идем. күрше калкулык. Алдыбыздагы буа үзенә жәлеп итә иде, ләкин миндә аңа карата жирәнү хисе туды.

Минем тирәдәге төркем минем чиләкләрне чумдыру үрнәгемә иярде, ләкин берничә егет салкын су азгыруына биреште. Алар чумып та өлгермәделәр, зур су еланнары алар тирәсендә чайкалып йөрделәр. Малайлар күлдән көлкеле тизлек белән чыктылар.

Билгеләнгән урынга барып житкәч, без пикникта төшке аш ашадык. Мин бер төркем студентлар белән уратып алынган агач астында утырдым. Минем илһамлы кәефтә булуымны күреп, алар миңа сораулар бирделәр.

«Зинһар, әйтегез әле, әфәндем», – дип сорады бер егет, – «мин һәрвакыт сезнең белән ваз кичү юлында калырмамы?»

"Ә, юк," Мин җавап бирде, "син ихтыяр булу көчләп алынган еракта га синең өй, һәм соңрак син ихтыяр өйләнегез."

Ышанмыйча, ул кискен каршы чыкты. "Мин үлсәм генә, өйгә алып кайта алам." Ләкин берничә айдан соң, әти-әнисе, күз яшьләре белән каршы торуына карамастан, аны алып китәргә килделәр; берничә елдан соң, ул өйләнде.

Күп сорауларга җавап биргәннән соң, миңа Каши исемле бер малай мөрәжәгать итте. Ул уника яшьләр тирәсендә иде, бик оста укучы иде һәм барысы да аны ярата иде.

"Әфәндем," ул диде, "нәрсә ихтыяр булу минем язмыш?"

"Син булырга тиеш тиздән булу үлдә." ... җавап килде ...дан минем иреннәр белән бер каршы торырга ярамый торган көч

Бу көтелмәгән ачыклау мине дә, барлык катнашучыларны да тетрәндерде һәм кайгыртты. Үземне тыныч кына, *куркыныч бала дип шелтәләп*, мин башка сорауларга җавап бирүдән баш тарттым.

Кабызылган безнең кире кайтару га мәктәп, Каши килде га минем бүлмә

"Әгәр мин үлсәм, яңадан туганда мине табарсыңмы һәм рухи юлга кире кайтарырсыңмы?" - дип елады ул.

Мин бу авыр оккульт җаваплылыгыннан баш тартырга мәҗбүр булдым. Ләкин аннан соң берничә атна дәвамында Каши мине нык басым ясады. Аның бик нык борчылганын күреп, мин аны юаттым.

"Әйе," Мин вәгъдә бирде. "Әгәр Күктәге Әти бирә Аның ярдәм, Мин ихтыяр тырышып карагыз га табу син."

Жәйге каникул вақытында мин кыска сәяхәткә чыктым. Кашины үзем белән ала алмаганыма үкенеп, китәр алдыннан аны бүлмәмә чакырдым һәм аңа, бернинди ышандыруга карамастан, мәктәпнең рухи тибрәнүләрендә калырга куштым. Ничектер ул өенә кайтмаса, якынлашып килүче бәладән котылып калыр дип уйладым.

Мин китүем белән Кашиның әтисе Ранчига килеп житте. Унбиш көн дәвамында ул улының ихтыярын сындырырга тырышты, әгәр Каши әнисен күрер өчен Калькуттага дүрт көнгә генә барса, аннары ул кире кайта ала иде. Каши нык баш тартты. Әтисе, ниһаять, малайны алып китәчәген әйтте полиция ярдәме белән китеп барды. Бу янау Кашины борчыды, ул мәктәпкә карата бернинди дә тискәре реклама сәбәпчесе булырга теләмәде. Ул китәргә башка чара күрмәде.

Берничә көннән соң мин Ранчига кайттым. Кашиның күчерелүен ишеткәч, мин шунда ук Калькуттага киттем. Анда мин ат арбасына утырдым. Бик сәер, машина Ганг елгасы аша Хаура күпереннән үтеп барганда, мин Кашиның әтисен һәм башка туганнарын кайгы киёмнәрендә күрдем. Шоферыма туктарга кушып, мин йөгереп чыгып, бәхетсез әтигә текәлдем.

"Әфәнде Үтерүче," Мин елады берәз акылга сыймаслык рәвештә, "син бар үтерелгән минем малай!"

Әтисе Кашины көчләп Калькуттага алып килү белән нинди начар эш эшләгәнән аңлаган иде инде. Малай анда булган берничә көн эчендә ул пычранган ризык ашаган, холера йоктырган һәм үлгән.

Кашига булган мөхәббәтем һәм үлгәннән соң аны табарга вәгъдәм мине көнө-төнә эзәрлекләде. Кая гына барсам да, аның йөзе күз алдымда чагыла иде. Мин аны истә калырлык итеп эзли башладым, хәтта күптән түгел югалган әниемне эзләгән идем дә.



Каши, югалган һәм яңадан ачылган



Абыем Бишну; Серампордан Мотилал Мухержи, Шри Үиктешарның бик алдынгы шәкерте; әтием; Райт әфәнде; үзем; Тулси Нараян Босе; Ранчи Свами Сатянанда



1920 елгы Халыкара дини либераллар конгрессына делегатлар төркеме Бостонда, мин Америкада беренче чыгышымны ясаган урында. *(Сулдан уңга)* Реверенд Клэй МакКоли, Реверенд Т. Рондда Уильямс, профессор С. Ушигасаки, Реверенд Джабез Т. Сандерленд, мин, Реверенд Час. В. Вендте, Реверенд Сэмюэл А. Элиот, Реверенд Бэзил Мартин, Реверенд. Кристофер Дж. Урам, Изге Рухани Шамуил М. Кротерлар.

Мин Ходай миңа акыл сәләтен биргәнлектән, аны кулланырга һәм көчемне тулысынча кулланырга тиеш дип уйладым, малайның астраль кайдалыгын белү өчен нечкә законнарны ачыклау өчен. Ул тормышка ашмаган теләкләр белән тибрәнә торган жан иде, мин аңладым - астраль өлкәләрдә миллионлаган якты жаннар арасында каядыр йөзеп йөри торган яктылык массасы. Мин аңа ничек кушылырга тиеш идем? аны, башка жаннарның шулкадәр күп тибрәнүчән

утлары арасында?

Куллану бер сер йога техника, Мин тапшырулар минем мэхэббэт га Каши жан аша микрофон ...ның

рухи күз, кашлар арасындагы эчке нокта. Күтөрелгән куллар һәм бармаклар антеннасы белән, Мин еш кына борылган үзем түгәрәк һәм түгәрәк, тырышу га урнашу юнәлеш эчендә кайсы ул эмбрион буларак яңадан туган иде. Мин йөрөгемнең концентрациягә көйләнгән радиосында аннан җавап алырга өметләндем. **28-1**

Мин интуитив рәвештә Каши тиздән җиргә кайтачак дип сиздем, һәм мин аңа туктаусыз чакыруымны җиткерсәм, аның җаны җавап бирәчәк дип уйладым. Мин Каши җибәргән иң кечкенә генә этәргечне бармакларымда, кулларымда, кулларымда, умыртка сөягемдә һәм нервларымда сизәчәген белдем.

Каши үлгәннән соң, мин йога ысулын алты ай чамасы тотрыклы рәвештә өйрәндем. Бер иртәдә берничә дустым белән Калькуттаның тыгыз Боубазар өлешендә йөргәндә, мин гадәттәгечә кулларымны күтәрдем. Беренче тапкыр җавап килде. Бармакларым һәм учларым буйлап агып төшкән электр импульсларын сизеп шатландым. Бу агымнар аңымның тирән ноктасыннан көчле бер уйга әйләнде: "Мин Каши; мин Каши; минем яныма кил!"

Йөрөгемнең радиосына игътибар иткәч, бу уй диярлек ишетелә башлады. Кашига хас булган, берәз карлыккан тавыш белән, **28-2** Мин аның чакыруын кат-кат ишеттем. Мин юлдашларымның берсе Прокаш Дасның кулыннан тоттым, **28-3** һәм аңа шатлык белән елмайды.

"Ул күренә ничек ләкин Мин бар урнашкан Каши!"

Дусларым һәм үтеп баручы халык күңел ачу өчен мин борылып-борылып йөри башладым. Электр импульслары якындагы сукмакка, аның исеме "Елан урамы" дип аталган урынга борылгач кына бармакларым аша чыелдап үттә. Башка якка борылгач, астраль агымнар юкка чыкты .

"Әһә," дип кычкырдым мин, "Кашиның җаны, күрәсез, шушы тыкрыкта урнашкан берәр ананың карынында яшидер ."

Юлдашларым белән мин Серпентин урамына якынлаштык; күтөрелгән кулларымдагы тибрәнүләр көчәя, сизелә башлады. Әйтерсез лә, мине магнит юлның уң ягына тартты. Бер йортның ишегенә җиткәч, мин үземнең аптырашта калганымны күреп шаккаттым. Мин көчле дулкынлану халәтендә ишекне шакектым, сулышымны да кыстым. Озын, авыр һәм, әлбәттә, гадәти булмаган эзләнүемнең уңышлы тәмамлануын сиздем!

Ишекне хезмәтче ачты, ул миңа хужасының өйдә булуын әйтте. Ул икенче каттан баскычтан төштә һәм миңа сораулы елмаеп карады. Мин соравымны ничек бирергә белмәдем, бу сорау бер үк вакытта урынлы да, әдәпсез дә иде.

"Зинһар, сөйләү мин, әфәнде, әгәр син һәм синең хатын бар булган көтү бер бала

өчен турында алты айлармы?"

"Әйе, шулай." Минем традицион кызгылт сары туқыма кигән свами, ягъни баш тарткан кеше икәнемне күреп, ул әдәпле генә өстәде: "Зинһар, миңа минем эшләремне ничек белүегезне әйтегез әле."

Кайчан ул ишетелде турында Каши һәм вәгъдә Мин бар иде бирелгән, гажәпләнгән кеше ышанган минем хикәя

«Синең өчен ак төсле ир бала туачак», – дидем мин аңа. «Аның киң йөзе, маңгае өстендә сыер ялавы булачак. Аның холкы аеруча рухи булачак». Мин булачак баланың Кашига шундый охшашлыklar тудырачагына ышана идем.

Соңрак мин бала янына бардым, аның әти-әнисе аңа иске Каши исемемен биргән иде. Хәтта сабый чагында ук ул минем кадерле Ранчи укучыма гажәеп охшаган иде. Бала миңа шунда ук наз күрсәтте; үткәнгә тартылу икеләтә көчәйде.

Еллар узгач, Америкада яшәгәндә, яшүсмер малай миңа хат язды. Ул үзенең ваз кичү юлыннан барырга омтылуын аңлатты. Мин аны Гималай остазына юнәлттем, ул бүгенге көнгә кадәр яңадан туган Кашига юл күрсәтә.

.....
28-1 Кашлар арасындагы ноктадан проекцияләнгән ихтыяр йогалар тарафыннан фикерләүне таратучы аппарат буларак билгеле. Кайчан хис бу тыныч кына тупланып өстендә йөрәк, ул гамәлләр ничек бер акыл радио, һәм банка алу хәбәрләр ерактан яки якыннан килгән башкаларның. Телепатиядә бер кешенең акылындагы уйларның нечкә тибрәнүләре астраль эфирның нечкә тибрәнүләре аша, аннары жирнең тупас эфиры аша тапшырыла, электр дулкыннары барлыкка китерә, алар, үз чиратында, икенче кешенең акылында уй дулкыннарына әйләнә.

28-2 : Һәрбер жан эчендә аның саф дәүләт бу һәрнәрсәне белүче. Каши жан искә төште барысы да үзенчәлекләр ...ның Каши, малай, һәм шуңа күрә мине тану өчен аның карлыккан тавышын кабатлады.

28-3 : Прокаш Дас бу тәкъдим режиссер ...ның безнең Йогода Математика (эрмитаж) да Дакшинесвар эчендә Бенгал

БҮЛЕК: 29

Рабиндранат Тагор һәм Мин Чагыштырыгыз Мәктәпләр

"Рабиндранат Тагор өйрәтелгән безне га җырлау, ничек бер табигый форма ...ның үз-үзен чагылыш, кебек кошлар."

Ранчи мәктәбендә укучы ундүрт яшьлек акыллы егет Бхола Нат миңа бер көнне иртән аның моңлы кычкырулары өчен мактаганнан соң, бу аңлатманы бирде. Малайның көйле агымы булса да, булмаса да, ул моңа кадәр Болпурдагы мәшһүр "Сантиникетан" (Тынычлык оясы) Тагор мәктәбендә укыган иде.

"Рабиндранат җырлары яшътән үк авызымнан төшми," дидем мин юлдашыма.

"Бөтен Бенгалия халкы, хәтта укый-яза белмәгән крестьяннар да, аның югары шигырьләреннән ләззәт ала."

Бхола белән мин Тагорның берничә репертуарын бергә жырладык, ул меңләгән һинд шигырьләренә музыка язган, кайберләре оригиналь, кайберләре иске борынгы әсәрләр.

"Мин Рабиндранат белән ул әдәбият буенча Нобель премиясен алганнан соң күп тә үтми таныштым", - дип әйттем мин аннан соң тавышыбыз. "Мин аның әдәби тәнкыйтьчеләргә карата дипломатик булмаган батырлыгына сокланганга күрә, аңа барырга теләдем." Мин көлеп җибәрдем.

Бхола кызыклы рәвештә сорашты хикәя

«Галимнәр Тагорны бенгал шигъриятенә яңа стиль керткән өчен каты тәнкыйтьләделәр», - дип башладым мин. «Ул, белгечләрнең күңеленә якын булган барлык билгеләнгән чикләүләргә исәпкә алмыйча, сөйләм телен һәм классик гыйбарәләргә кушып сөйләде. Аның жырларында тирән фәлсәфи хакыйкать эмоциональ яктан җәлеп итүчән итеп гәүдәләндерелә, кабул ителгән әдәби формаларга аз игътибар бирелә.

"Бер йогынтылы тәнкыйтьче Рабиндранатны кимсетеп, "басма әсәрләрен бер рупиягә саткан күгәрчен-шагыйрь" дип атаган. Ләкин Тагорның үч алуы якынлашып килә иде; ул үзенә "Гитанджали" ("Жыр тәкъдимнәре") әсәрен инглиз теленә тәржемә иткәннән соң, бөтен Көнбатыш дөньясы аның аягына баш ия. Бервакыт аның тәнкыйтьчеләрен дә керттеп, күп санлы белгечләр котлаулар әйтергә Сантаникетанга бардылар."

"Рабиндранат кунакларын махсус озак тоткарланганнан соң гына кабул итте, аннары аларның мактауларын стоик тынлыкта ишетте. Ниһаять, ул аларга каршы үзләренә гадәти тәнкыйть коралларын кулланды."

"Әфәнделәр," диде ул, "сез монда күрсәткән хуш исле хөрмәтләр сезнең элеккеге җирәнүегезнең черегән исләре белән туры килми. Миңа Нобель премиясе бирелүе белән сезнең кинәт кенә барлыкка килгән рәхмәт хисләрегез арасында ниндидер бәйләнеш бармы? Мин һаман да Бенгал гыйбадәтханәсенә беренче тапкыр тыйнак чәчәкләремне тәкъдим иткәч, сезне канәгатьләндермәгән шул ук шагыйрь."

"Газеталар Тагорның кыю җөзасы турында хикәя бастырдылар. Мин мактаным белән гипнозланмаган кешенең ачык сүзләренә сокландым", - дип дәвам иттем мин. "Мине Рабиндранат белән Калькуттада аның секретаре, әфәнде К.Ф.Эндрюс таныштырды, **29-1 Ул гади генә Бенгал** *дхоти* кигән иде . Ул Тагорны яратып үзенә *гурудевасы* дип атый иде .

"Рабиндранат мине бик жылы каршы алды. Аның тынычландыргыч, мәдәниятле һәм назлы аурасы бар иде. Әдәби тарихы турындагы соравыма җавап биреп,

Тагор миңа дини дастаннарыбыздан тыш, аның илһам чыганагының берсе классик шагыйрь Бидьяпати булуын әйтте ."

Бу хатирәләрдән илһамланып, мин Тагорның иске бенгал җыры булган "Мәхәббәтеңнең лампасын кабыз" җырын җырлый башладым. Бхола белән мин *Видялая* мәйданы буйлап йөргәндә шатланып җырладык.

Ранчи мәктәбен оештырганнан соң ике ел үткәч, мин Рабиндранаттан Сантиникетанга аның янына барып, белем бирү идеалларыбыз турында фикер алышырга чакыру алдым. Мин бик теләп бардым. Мин кергәндә, шагыйрь үз кабинетында утырган иде; мин ул вакытта, беренче очрашудагы кебек, аның да гажәеп шәхес булуын уйладым. һәр рәссам теләгәнчә, искиткеч ир-ат үрнәге. Аның матур киселгән йөзе, затлы патрициан, озын чәчләре һәм селкенгән сакалы белән бизәлгән иде. Зур, балкып торган күзләре; фәрештә елмаюы; һәм

флейтасыман тавыш, чын мәгънәсендә, сихри иде. Нык, озын буйлы һәм җитди, ул хатын-кызларга хас назлылыкны баланың рәхәт табигыйлыгы белән берләштергән. Идеальләштерелгән фикер юк иде. шагыйрь бу нәфис җырчыга караганда күбрәк яраклы гәүдәләнеш таба алып иде.

Тиздән Тагор белән мин гадәти булмаган юнәлешләр буенча нигезләнгән мәктәпләребезне чагыштырмача өйрәндек. Без күп охшаш үзенчәлекләрне ачыкладык - ачык һавада уку, гади, баланың иҗади рухы өчен киң мөмкинлекләр. Шулай да, Рабиндранат әдәбият һәм шигъриятне өйрәнүгә, музыка һәм җыр аша үз-үзенә белдерүгә зур игътибар бирде, мин моны Бхола мисалында билгеләп үткән идем. Сантиникетан балалары тынлык чорын күзәттеләр, ләкин аларга махсус йога күнекмәләре бирелмәде.

Шагыйрь минем Ранчидагы барлык студентларга өйрәтелә торган көч бирүче "Йогода" күнегүләре һәм йоганың игътибарны туплау техникалары турындагы тасвирламамны сокланып тыңлады.

Тагор миңа үзенә башлангыч белем алу авырлыктары турында сөйләде. "Мин бишенче сыйныфтан соң мәктәптән качтым", - диде ул көлөп. Мин аның тумыштан килгән шигъри нәфислегенә ничек кимсетелгәннен җиңел аңлый идем. мәктәп бөлмәсенең күңелсез, тәртипле атмосферасы.

"Шуңа күрә мин күлгәле агачлар һәм күкнең даннары астында

Сантиникетанны ачтым." Ул матур бакчада укучы кечкенә төркемгә оста итеп ишарәләде. "Бала үзенә табигый мохитендә, чәчәкләр һәм җырчы кошлар арасында. Шулай гына ул үзенә шәхси байлыгының яшерен байлыгын тулысынча чагылдыра ала. Чын белемне беркайчан да тыштан сыйдырып булмый; киресенчә, ул эчендәге чиксез акыл хәзинәләрен үзгәртүгә өскә чыгарырга ярдәм итәргә тиеш." **29-2**

Мин ризалаштым. "Яшьләрнең идеалист һәм геройларга табыну инстинктлары статистика һәм хронологик чорлар белән генә цикленгән."

башлангычларына илһам бирүче әтисе Девендранат турында яратып сөйләде .

"Әтием миңа бу уңдырышлы җирне бүләк итте, анда ул инде кунак йорты һәм гыйбадәтханә төзегән иде", - диде миңа Рабиндранат. "Мин белем бирү экспериментымны монда 1901 елда, нибары ун малай белән башладым. Нобель премиясе белән килгән сигез мең фунт стерлинг мәктәпне тотуга тотылды."

... өлкән Тагор, Девендранат, билгеле ерак һәм киң ничек "Махариши," иде бер бик Аның *автобиографиясеннән* күренгәнчә, гажәеп кеше . Ике еллык ирлек гомерен Гималай тауларында медитациядә үткәргән. Үз чиратында, аның

әтисе Дварканат Тагор бөтен Бенгалия буйлап үзенең жәмәгатьчелеккә күрсәткән юмарт хезмәтләре өчен дан казанган. Бу данлыклы агачтан даһилар гаиләсе үсеп чыккан. Рабиндранат кына түгел, аның барлык туганнары да ижади яктан аерылып торганнар. Аның абыйлары Гогонендра һәм Абаниндра иң алдынгы рәссамнар арасында **29- 3** ...ның Һиндстан; башка абый, Двиджендра, бу бер тирәнтен күрүчән фәлсәфәче, да кемнең йомшак шалтырату кошлар һәм урман хайваннары җавап бирәләр.

Рабиндранат мине кунак йортында төн кунарга чакырды. Кич белән шагыйрьнең террасада бер төркем белән утыруын күрү чыннан да матур күренеш иде. Вакыт кирегә борылды:

Минем алдымдагы күренеш борынгы зиратныкы кебек иде - үзенәң тугрылары белән уратып алынган шатлыклы жырчы, барысы да илаһи мәхәббәт белән тулган. Тагор һәр галстукны гармония баулары белән бәйләгән. Беркайчан да үз-үзенә ышанган булмаган ул, йөрәкне каршы тормас магнит белән җәлеп иткән һәм әсир иткән. Ходай бакчасында чәчәк аткан, башкаларны табигый хуш ис белән җәлеп иткән сирәк очрый торган шигырь чәчәге!

Рабиндранат үзенәң моңлы тавышы белән безгә яңа иҗат ителгән берничә нәфис шигырен укыды. Аның укучылары күңелен күтәрү өчен язылган жырлары һәм пьесаларының күбесе Сантаникетанда иҗат ителгән. Аның юлларының матурлыгы, минемчә, һәр эштә диярлек Аллаһка мөрәҗғәгать итү осталыгында. строфа, ләкин изге Исем сирәк искә алына. "Жырлау бәхетеннән исереп," дип язган ул, "мин үземне онытам һәм сине дуслым дип атыйм, ул минем хуҗам."

Икенче көнне, төшкә аштан соң, мин шагыйрь белән теләмичә хушлаштым. Мин аның кечкенә мәктәбенә хәзер халыкара университетка, "Вишва-Бхарати"га әйләнүенә шатмын, анда барлык илләрдән галимнәр идеаль мохит тапканнар.

"Акыл куркусыз һәм баш югары күтәрелгән урында; белем ирекле булганда;

Дөнья тар йорт диварлары белән кисәкләргә бүленмәгән урында;

Кайда сүзләр килү тышка ...дан тирәнлек ...ның хакыйкәт;

Кайда арымаслык тырышу сузылулар аның куллар якка камиллек;

Акылның ачык агымы үле гадәтнең күңелсез чүл комына кереп
югалмаган урында;

Син акылны һәрвакыт киңәүче фикер һәм гамәл белән алга этәргән
урында;

Ирек җәннәтенә, Атам, илем уянсын!" **29-4**

РАБИНДРАНАТ Тагор

.....
29-1 : ... Инглиз теле язучы һәм публицист, ябу дуслыгы ...ның Махатма Ганди. Әфәнде Эндрюс бу хөрмәтле эчендә Һиндстан өчен аның аның асрамага алынган жирләренә күп хезмәтләр күрсәтте.

29-2 "Җан еш кына туган, яки, Һиндлар әйтмешли, "меңләгән туу аша яшәү юлын үткән" . . . анда бу бернәрсә дә ...ның кайсы ул бар түгел алынган белем; юк гажәпләнү ул ул бу сәләтле га искә төшерү . . . элек ул нәрсә белгән.Чөнки тикшерү һәм өйрәнү - барысы да искә төшерү." - *Эмерсон*

29-3 : Рабиндранат, шулай ук, эчендә аның алтмышынчы еллар, мәшгуль эчендә бер җитди өйрәнү ...ның рәсем ясау. Күргәзмәләр ...ның аның "футуристик" эш берничә ел элек Европа башкалаларында һәм Нью-Йоркта бирелгән иде.

29-4 : *Гитанджали* (Нью-Йорк: Макмиллан округы). Шагыйрь турында тирәнтен уйланылган тикшеренүне "*Рабиндранат фәлсәфәсе*" ндә табарга мөмкин. Тагор , тарафыннан бәйрәм ителгән галим, Әфәнде С.

Радхакришнан (Макмиллан, 1918). Башка аңлатмалы тавыш бу

Б. К. Ройның *Рабиндранат Тагор: ... Кеше һәм Аның Шигърият* (Яңа Йорк: Додд, Мид, 1915). *Будда һәм ... Инжил Буддизм дине* (Яңа Йорк: Патнэмс, 1916), тарафыннан күренекле Көнчыгыш сәнгать хакимият, Ананда К. Кумарасвами, үз эченә ала шагыйрьнең абыйсы Абаниндра Натх Тагорның берничә төсле иллюстрациясе

БҮЛЕК: 30

... Закон ...дан Могҗизалар

Бөөк язучы Лев Толстой " *Өч зәһмәтче* " дигән кызыклы хикәя язган . Аның дуcты Николай Рерих **30-1** хикәяне түбәндәгечә кыскача сурәтләгән:

"Бер утрауда өч карт зәһит яшәгән. Алар шулкадәр гади булганнар ки, алар кулланган бердәнбер дога: "Без өчәү; Син өчәү - безгә мәрхәмәт күрсәт!" иде. Бу наив дога вакытында зур могҗизалар күренде.

"Җирле епископ **30-2** Өч зәһит һәм аларның кабул ителмәгән догалары турында ишетергә килде һәм аларга канон чакыруларын өйрәтү өчен барырга булды. Ул утрауга килеп җитте, зәһитләргә күктәге догаларының хөрмәтсез икәнән әйтте һәм аларга күп гадәти догаларны өйрәтте. Аннары епископ көймәдә китте. Ул көймә артыннан нурлы яктылык күрде. Көймә якынлашкан, ул өч зәһитне күрде, алар кулга-кул тотынышып, көймәне куып җитәргә тырышып дулкыннар буйлап йөгәрәләр иде.

"Без сез өйрәткән догаларны оныттык," дип кычкырдылар алар епископ янына килеп, "һәм сездән аларны кабатлауыгызны сорарга ашыктык." Сокланган епископ башын чайкады.

"'Кадрелләрем,' дип җавап бирде ул, тыйнак кына, 'иске

догагыз белән яшәгез!'" Өч изге кеше су өстендә ничек

йөргәннәр?

Ничек эшләде Мәсих терелтү аның хачка кадаланган тән?

Ничек эшләде Лахири Махасая һәм Шри Юктесвар башкару аларның могҗизалар?

Хәзерге фәннең әлегә җавабы юк; атом бомбасы барлыкка килү һәм радар могҗизалары белән дөнья фикерләү мөмкинлекләре кинәт киңәйде. "Мөмкин

түгел" сүзе фәнни сүзлектә кими бара.

Борынгы Веда язмалары физик дөньяның *Майяның бер төп законы* - чагыштырмалык һәм дуализм принцибы буенча эшләвен раслый. Аллаһы Тәгалә, бердәнбер Тереклек, - Абсолют Берлек; Ул ялган яки башка шартларда гына яратылышның аерымы һәм төрлө күренешләре буларак күренә алмый.

чынбарлыкка туры килмәгән пәрдә. Бу космик иллюзия - *майя* . Хәзерге заманның һәрбер зур фәнни ачышы ришиларның бу гади игъланын раслау булып хезмәт итте.

майя законы : "Һәрбер гамәл өчен һәрвакыт тигез һәм капма-каршы реакция бар; теләсә нинди ике жисемнең үзара гамәлләре һәрвакыт тигез һәм капма-каршы юнәлтелгән." Шулай итеп, гамәл һәм реакция тулысынча тигез. "Бер көчкә ия булу мөмкин түгел. Тигез һәм капма-каршы көчләр пары булырга тиеш һәм һәрвакыт бар."

Табигый активлыкның төп өлеше үзләренең маик килеп чыгышын күрсәтә. Мәсәлән, электр энергиясе - этеп җибәрү һәм тарту күренеше; аның электроннары һәм протоннары - электр капма-каршылыктары. Тагын бер мисал: атом яки матдәнең соңгы кисәге, Җирнең үзе кебек үк, уңай һәм тискәре полюслары булган магнит. Бөтен феноменаль дөнья полярлыкның туктаусыз йогынтысы астында; физика, химия яки башка фән законы беркайчан да капма-каршы яки капма-каршы принциплардан азат түгел.

майядан , ягъни яратылышның үз текстурасыннан һәм структурасыннан тыш законнар төзи алмый . Табигать үзе *майя* ; табигать фәне аның ныклығы белән көрәшкә тиеш. Үз өлкәсендә ул мәңгелек һәм бетмәс-төкәнмәс; киләчәк галимнәр аның төрле чиксезлегенең бер-бер артлы аспектларын тикшерүдән башка бернәрсә дә эшли алмыйлар. Шулай итеп, фән мәңгелек агымда кала, ахырына ирешә алмый; инде булган һәм эшли торган космос законнарын төзи алырлык, ләкин Закон Төзүчесен һәм Бердәнбер Операторны ачыкларга көчсез. Гравитация һәм электрның бөек күренешләре билгеле булды, ләкин гравитация һәм электрның нәрсә икәнен беркем дә белми. **30-3**



"by Б. К. Митра эчендә "Каляна- Калпатур-

А ГУРУ ҺӘМ ШӘКЕРТ

Урман герми́тажлар иде борынғы урыннар ...ның өйрәнү, дөньяви һәм илаһи, өчен яшьлек

Һиндстан. Монда хөрмәтле гуру, агач медитация терсәгенә таянып, үз шәкертен Рухның изге серләренә өйрәтә.

Майяны жиңу - меңьеллык пәйгамбәрләр тарафыннан кешелек нәселенә йөкләнгән бурыч иде. Яратылуның икеләтәлегеннән өстен чыгу һәм Яратучының бердәмлеген аңлау кешенең иң югары максаты дип күз алдына китерелгән. Космик иллюзиягә тотынучылар аның төп полярлык законын кабул итәргә тиеш: агым һәм кимү, күтәрелү һәм төшү, көн һәм төн, ләззәт һәм авырту, яхшылык һәм яманлык, туу һәм үлем. Бу циклик схема кеше берничә мең кеше тууын кичергәннән соң, билгеле бер газаплы монотонлыкны кабул итә; ул *майя* мәҗбүриятләреннән тыш җәмәгә караш төбәп карый башлый .

Майя пәрдәсен ерту - яратылыш серен ачу дигән сүз. Галәмне шулай кире кагучы йоги - бердәнбер чын монотеист. Башкалар барысы да мәҗүси сурәтләргә табыналар. Кеше табигатьнең дуалистик иллюзияләренә буйсынган вакытта, Янус йөзле *Майя* аның алиһәсе; ул бердәнбер чын Аллаһыны белә алмый.

Дөнья иллюзиясе, *майя* , *аерым алганда*, *авидья* дип атала , туры мәгънәдә "белемсезлек", наданлык, алдау. *Майя* яки *авидья* беркайчан да интеллектуаль уйлану яки анализ ярдәмендә юк ителми, ә бары тик *нирбикалпа самадхиның эчке халәтенә ирешү аша гына юк ителә* . Иске Гаһед пәйгамбәрләре, һәм барлык жирләрнең һәм гасырларның күрәзәчеләре шул аң халәтеннән чыгып сөйләшкәннәр. Йөзәкил болай ди (43:1-2): "Аннары ул алып килде мине га капка, жөп капка ул карый якка көнчыгыш: һәм, "Менә, Исраил Аллаһысының даны көнчыгыш юлыннан килә иде; һәм Аның тавышы күп сулар тавышы кебек иде; һәм жир Аның даны белән балкый иде". Маңгайдагы (көнчыгыштагы) илаһи күз аша, Йоги үзенең аңын һәр жирдә булуга юнәлтә, Сүзне яки Аумны, күп суларның илаһи тавышын яки тибрәнүләрне ишетә, бу исә яратылышның бердәнбер чынбарлыгы.

Космосның триллионлаган серләре арасында иң феноменалье - яктылык. Ташу өчен һава яки башка матди мохит кирәк булган тавыш дулкыннарыннан аермалы буларак, яктылык дулкыннары йолдызга киңлек вакуумы аша иркен үтә. Хәтта дулкынлы теориядә планетага яктылык мохите дип саналган гипотетик эфирны да Эйнштейн теориясе буенча, киңлекнең геометрик үзлекләре эфир теориясен кирәксез итә дигән нигездә кире кагарга мөмкин. Ике гипотеза буенча да яктылык теләсә нинди табигый күренешнең иң нечкә, матди бәйлелектән иң азат булуы булып кала.

Эйнштейнның зур концепцияләрендә яктылык тизлеге - секундына 186,000 миль - бөтен Чагыштырмалык теориясендә өстенлек итә. Ул математика ярдәмендә яктылык тизлегенең, кешенең чикле акылы өчен, тотрыксыз агымлы галәмдә бердәнбер *даими булуын исбатлый* . Яктылык тизлегенең бердәнбер

абсолютына вакыт һәм киңлекнең барлык кеше стандартлары бәйле. Моңа кадәр каралганча абстракт рәвештә мәңгелек булмаган вакыт һәм киңлек - чагыштырма һәм чикле факторлар, аларның үлчәү дәрәжәсизлеген яңы тизлегенң үлчәменә генә карыйлар. Киңлекне үлчәмле чагыштырмалык буларак берләштереп, вакыт борынгы таләпләрне үзгәртмәс кыйммәткә бирде. Вакыт хәзер үзенең законлы табигатеннән мәхрүм ителде - күпмәгънәлелекнең гади асылы! Эйнштейн каләм белән берничә тигезләү юлы белән космостан яңылыктан кала барлык даими чынбарлыкны куып чыгарды.

Соңрак үсештә, үзенең Бердәм Кыр Теориясендә, бөек физик гравитация һәм электромагнетизм законнарын бер математик формулада гәүдәләндерә. Космикны киметү

бер закон буенча структураның вариацияләренә кадәр, Эйнштейн **30-4**
гасырлар аша ришиларга кадәр барып җитә, алар бердәнбер яратылыш
текстурасын - протеан *майясын игълан иткәннәр* .

Чоргы чагыштырмалык теориясе нигезендә соңгы атомны өйрәнүнең
математик мөмкинлекләре туды. Бөөк галимнәр хәзер атомның матдә түгел, ә
энергия булуын гына түгел, ә атом энергиясенә, асылда, акыл матдәсә
булуын да кыю рәвештә раслыйлар.

"Физик фәннең күләгәләр дөньясы белән бәйлә булуын ачыктан-ачык аңлау -
иң мөһим казанышларның берсе", - дип яза сэр Артур Стэнли Эддингтон "

Физик дөньяның табигате " китабында . "Физика дөньясында без таныш
тормыш драмасының күләгә графигы күренешен карыйбыз. Күләгә сыясы
күләгә кәгазе өстеннән агып торганда, минем терсәгем күләгәсә күләгә
өстәлендә тора. Болар барысы да символик, һәм символ буларак физик аны
ташлап китә. Аннары символларны үзгәртә торган алхимик Акыл килә.

.....Йомгакны гади итеп әйткәндә, дөньядагы әйберләр
- акыл-

әйберләр . реалистик матдә һәм кырлар ...ның көч ...ның элеккеге физик
теория бар бөтенләй әһәмиятсез

тыш эчендә шулай ерак ничек акыл-фигыль бар үзе җепләнгән болар
күзаллаулар.The тышкы дөнья бар
шулай итеп

күләгәләр дөньясына әйләнәбез. Иллюзияләребезне бетереп, без матдәне
бетердек, чөнки чыннан да без бу матдәнең иң зур иллюзияләребезнең берсе
икәннән күрдәк.

Күптән түгел электрон микроскопның ачылышы белән атомнарның яктылык
асылы һәм табигатьнең котылгысыз икеләтәлегә ачык дәлилләнде. *The New
York Times газетасы* 1937 елда Америка Ассоциациясе җыелышы алдыннан
электрон микроскопның демонстрациясе турында түбәндәгә хәбәрне бастырды.
Фәнне алга җибәрү өчен:

"Вольфрамның кристалл структурасы, моңа кадәр рентген нурлары ярдәмендә
турыдан-туры булмаган рәвештә генә билгеле иде, флуоресцент экранда ачык
итеп күрсәтелгән, анда тугыз атомның космик рәшәткәдә дәрәс урыннарда
тору күрсәтелгән, һәр почмакта һәм үзәктә берәр атом булган куб.
Вольфрамның кристалл рәшәткәсендәге атомнар флуоресцент экранда
геометрик үрнәк буенча урнаштырылган яктылык нокталары рәвешендә
күренгән. Бу кристалл яктылык кубы фонында һаваның бомбага тотучы
молекулаларын хәрәкәттәге суларда ялтырап торган кояш нурлары
нокталарына охшаган буюче яктылык нокталары рәвешендә күзәтергә мөмкин
иде..."

"Электрон микроскопның принцибы беренче тапкыр 1927 елда Нью-Йорк

шәһәрәндәге Белл телефон лабораторияләреннән докторлар Клинтон Дж. Дэвиссон һәм Лестер Х. Джермер тарафыннан ачылган, алар электронның кисәкчә һәм дулкын үзенчәлекләрен үз эченә алган икеләтә шәхескә ия булуын ачыклаган. Дулкын сыйфаты электронга яктылык үзенчәлеген биргән, һәм электроннарны линза ярдәмендә яктылыкны фокуслауга охшаш ысул белән "фокуслау" ысулларын эзләү башланган."

"Электронның Джекилл-Гайд сыйфатын ачканы өчен, ул 1924 елда француз Нобель премиясе лауреаты Де Бройль фаразын раслаган һәм физик табигатьнең бөтен өлкәсенең икеләтә шәхескә ия булуын күрсәткән өчен, доктор Дэвиссон шулай ук физика буенча Нобель премиясенә лаек булды ."

"Белем агымы," дип яза сэр Джеймс Джинс " *Серле Галәм* " китабында, "механик булмаган чынбарлыкка таба бара; Галәм зур машинага караганда зур фикергә күбрәк охшай башлый." Шулай итеп, егерменче гасыр фәне борынгы *Ведалардан бер бит кебек яңгырый* .

Димәк, әгәр шулай булырга тиеш икән, кеше фәннән фәлсәфи хакыйкәтне белсен: матди галәм юк; аның гәүдәләнешә һәм сызылуы - *майя*, иллюзия. Аның чынбарлык миражлары анализ астында жиимерелә. Физик галәмнең тынычландыручы терәкләре берәм-берәм аның астында егылып төшкәндә, кеше үзенәң потларга табынуын, элек "Минем алдымда башка илаһларның булмасын" дигән илаһи боерыкны бозуын тонык кына сизә.

Масса һәм энергия эквивалентлыгын күрсәтүче үзенәң мәшһүр тигезләмәсендә Эйнштейн матдәнең теләсә нинди кисәкчәсендәге энергия аның массасына яки авырлыгына яктылык тизлегенәң квадратына тапкырланганга тигез икәнән исбатлады. Атом энергияләренәң чыгарылуы матди кисәкчәләренәң юк ителүе аша тормышка ашырыла. Материянең "үлеми" Атом чорының "тууы" булды.

Яктылык тизлеге математик стандарт яки даими, чөнки секундына 186,000 миль тизлектә абсолют кыйммәт бар түгел, ә тизлеге белән массасы арткан бернинди матди жисем дә яктылык тизлегенә ирешә алмый. Башкача әйтсәк: бары тик массасы чиксез булган матди жисем генә яктылык тизлегенә тигез була ала.

. Бу Йөгерү Китерә Без Кемгә ... Закон ...дан Могҗизалар

Үз тәннәрен яки башка теләсә нинди әйберне материаллаштыра һәм материаллаштыра, яктылык тизлеге белән хәрәкәт итә һәм ижади яктылык нурларын шунда ук күренүчәнлеккә китерә алучы осталар. теләсә нинди физик чагылыш, бар үтәлгән кирәкле Эйнштейнчы шарт: аларның массасы чиксез.

Камил йогның аңы тар тән белән түгел, ә универсаль структура белән җиңел генә билгеләнә. Ньютон "көчә" булсынмы яки Эйнштейн "инерция чагылышы" булсынмы, гравитация останы барлык матди объектларның аерым гравитация шарты булган "авырлык" үзлеген күрсәтергә *мәҗбүр итәрлек көчсез*. Үзен һәр жирдә булган Рух дип белгән кеше вакыт һәм киңлектә тәннең катылыгына буйсынмый. Аларның тоткынлык "божралары үтми" эреткечкә буйсынган: "Мин Ул".

"Фиат люкс! Һәм яктылык булды." Аллаһының үзенәң тәртипле ижатына биргән беренче әмере (*Яратылыш* 1:3) бердәнбер атом чынбарлыгын - яктылыкны барлыкка китерде. Бу матди булмаган мохитнең нурларында барлык илаһи күренешләр барлыкка килә. Һәр чорның тугры кешеләре Аллаһының ялкын һәм яктылык буларак күренүенә шаһитлек бирәләр. "Патшалар Патшасы һәм хужалар Хужасы; үлемсезлеккә генә ия, беркем дә якынлаша алмаган яктылыкта яши." **30-5**

Камил медитация аша үз аңын Барлыкка Китерүче белән берләштергән йоги

галәм асылын яктылык дип кабул итә; аның өчен яктылык нурлары арасында бернинди аерма юк. су һәм яктылык нурлары жирне тәшкил итә. Материя аңыннан, киңлекнең өч үлчәменнән һәм вакытның дүртенче үлчәменнән азат булган оста үзенең яктылык гәүдәсен жир, су, ут яки һаваның яктылык нурлары өстеннән бертигез жиңеллек белән күчерә. Азат итүче рухи күзгә озак игътибар итү йогка материя һәм аның гравитация авырлыгы турындагы барлык иллюзияләргә юк итәргә мөмкинлек бирде; шуннан соң ул галәмне, нигездә, аерылмаган яктылык массасы буларак күрә.

"Оптик рәсемнәр," Доктор Л. Т. Троланд ...ның Гарвард сөйли безне, "бар төзелгән өскә өстендә шул ук принцип ничек

гадәти "ярты тон" гравюралары; ягъни алар күз белән сизелерлек дәрәжәдә кечкенә нокталардан яки полосалардан тора. Күз челтәренәң сизгерлегә шулкадәр зур ки, визуаль

"Сезне чагыштырмача аз санлы кирәкле яктылык квантлары тудыра ала."

Останың яктылык күренешләрен илаһи белүе аша ул шунда ук барлык жирдә дә булган яктылык атомнарын сизелерлек чагылышка кертә ала. Проекциянең чын формасы - агачмы, дарумы, кеше тәнеме - йогның ихтыяр һәм визуализация көченә туры килә.

Кешенең төш аңында, ул көн саен аны чолгап алган эгоистик чикләүләренә йомшартканда, аның акылының кодрәте төнлә күренә. Менә төштә күптән үлгән дуслар, иң ерак континентлар, терелгәннәр тора. балачагы күренешләре. Төш күренешләрендәге барлык кешеләргә билгеле булган ирекле һәм шартсыз аң белән, Аллаһы тарафыннан көйләнгән остаз беркайчан да өзәлмәслек бәйләнеш урнаштырган. Йоги, шәхси мотивлардан баш тартып, Барлыкка Китерүче тарафыннан бирелгән ижади ихтыярны кулланып, галәмнең якты атомнарын гыйбадәт кылучының теләсә нинди ихлас догасын канәгатьләндерү өчен яңадан урнаштыра. Бу максат өчен кеше һәм мәхлукат яратылган: ул майя остазы буларак күтәрелергә тиеш , космос өстеннән үз хакимлеген белеп.

"Һәм Аллаһы әйтте: Үз сурәтебездә, Үзебезгә охшаган кеше ясыяк; һәм алар хахимлек итсеннәр." диңгездәге балыклар, һавадагы кошлар, терлекләр, бөтен жир йөзе һәм жирдә йөрүче барлык жәнлекләр өстеннән." **30-6**

Эчәндә 1915 ел, тиздән аннан соң Мин бар иде керде Свами Боерык, Мин шаһит бер күрү ...ның көч куллану контрастлар. Анда чагыштырмалылык ...ның кеше аң иде ачык итеп билгеләнгән; Мин ачык сизелгән бердәмлек *Майяның* авыртулы икеләнүләре артындагы Мәңгелек Яктылык турында . Бер көнне иртән әтиемнең Гурпар урамындагы өендәге кечкенә мансарда бүлмәсендә утырганда, бу күренеш миңа төште. Берничә ай дәвамында Европада Беренче бөтендөнья сугышы дәвам итте; мин үлемнәрнең күп булуы турында моңсуланып уйладым.

Мин күзләремне йомып, уйланганда, аңым кинәт кенә хәрби кораб командиры булган капитан гәүдәсенә күчте. Тупларның күкрәве һаваны ярды, яр батареялары һәм кораб туплары арасында атулар ишетелде. Зур снаряд апрохит магазинына бәрелде һәм корабымны ярып ташлады. Мин, шартлаудан исән калган берничә диңгезче белән бергә, суга сикердем .

Йөрәгем дөп-дөп типте, мин яр буена исән-сау барып життем. Ләкин кызганыч! Адашкан пуля күкрәгемдәге ярсулы очышын туктатты. Мин ыңгырашып жиргә егылдым. Бөтен тәнәм параличланган иде, ләкин мин аның йокыга киткән аягымны сизгән кебек, аның барлыгын сиздем.

«Ниһаять, Үлемнең серле адымнары мине куып җитте», – дип уйладым мин. Соңгы сулап, аңымны югалтырга җыенганда, үземне Гурпар урамындагы бۆлмәдә лотос позасында утырган килеш таптым.

Шатлык белән кире кайтарган әйберемне сыйпап һәм чымчып алгач, истерикадан яшьләр ага башлады - гәүдә Күкрәгемдәге пуля тишәкләреннән азат идем. Мин исән булуыма инану өчен алга-артка чайкалып, сулыш алып һәм чыгарып йөрдем. Үз-үземне котлаулар арасында мин тагын аңымны канлы яр буендагы капитанның үле гәүдәсенә күчердем. Башымда чуалыш туды.

"Ходай," Мин дога кылды, "ам Мин үле яки исәнме?"

Бөтен офыкны яктыртучы яктылык тутырды. Йомшак гөрелдәү тибрәнеше үзеннән-үзе сүзләргә әверелде:

"Яшәү яки үлемнең Яктылык белән нинди бәйләнеше бар? Мин сине Үз Яктылыгым сурәтендә яраттым." Яшәү һәм үлемнең чагыштырмачалыгы галәми төшкә карый. Төшсез жан иясеңә кара! Уян, балам, уян!"

Кешенең уянуында адымнар ясап, Ходай галимнәрне кирәкле вакытта һәм урында Үзенең ижатының серләрен ачарга рухландыра. Күп кенә заманча ачышлар кешеләргә космосны бер көчнең - яктылыкның төрле чагылышы, илаһи акыл белән идарә ителә торган яктылык буларак аңларга ярдәм итә. Кино, радио, телевидение, радар, фотоэлектрик күзәнәкнең - барысын да күрүче "электр күзенең", атом энергияләренең мөгҗизалары барысы да яктылыкның электромагнит күренешенә нигезләнгән.

Кино сәнгате теләсә нинди мөгҗизаны сурәтли ала. Гажәеп визуаль яктан караганда, бернинди мөгҗиза да фотографияне алдау өчен тыегән түгел. Кешенең үтә күренмәле астраль гәүдәсе аның тупас физик формасыннан күтәрелүен күрергә мөмкин, ул су өстендә йөри, үлгәннәрне терелтә, табигый үсеш эзлеклелеген кирегә борыла һәм вакыт һәм киңлек белән бозыла ала. Яктылык сурәтләрен теләгәнчә җыеп, фотограф чын оста чын яктылык нурлары белән тудырган оптик мөгҗизаларга ирешә.

Киноның тормышчан образлары иҗатка кагылышлы күп хакыйкәтләрне күрсәтә. Космик режиссер үз пьесаларын язган һәм гасырлар тамашасы өчен гажәеп актерлар составын туплаган. Мәңгелекнең караңгы чатырыннан Үз үзенең ижади нурын бер-бер артлы гасырлар фильмнары аша сиптерә, һәм картиналар галәм экранына ташлана. Кино рәсемнәре чын булып күренгән кебек, ләкин яктылык һәм күлгәннең берләшмәсе генә булган кебек, универсаль төрлелек тә алдаучан тоела. Планета сфералары, сансыз тормыш формалары белән, галәм киносындагы фигуралар гына, вакытлыча биш хискә тугры кала, күренешләр кеше аңы экранында чиксез ижади нур белән күрсәтелгәндә.

Кино тамашачысы өскә карап, барлык экран сурәтләренең бер генә сурәтсез яктылык нуры ярдәмендә барлыкка килүен күрә ала. Төсле универсаль драма да шулай ук Космик Чыганакның бердәнбер ак яктылыгыннан барлыкка килә. Акылга сыймаслык осталык белән Аллаһы Тәгалә үзенең кеше балалары өчен күңел ачу оештыра, аларны актерлар һәм үзенең планета театрында тамашачылар итә.

Беркөнне мин Европа сугыш кырлары турындагы кинохрониканы карарга

кинотеатрга кердем. Көнбатышта Беренче бөтендөнъя сугышы эле бара иде; кинохроникада канлы кан кою шулкадәр реализм белән сурәтләнгән ки, Мин театрдан борчулы йөрәк белән чыгып киттем.

"Ходай," Мин дога кылды, "ни өчен дус Син рөхсәт шундый газаплар?"

Мине бик гажәпләндергән хәл, шунда ук җавап чын Европа сугыш кырлары күренеше рәвешендә килде. Үлгәннәр һәм үлүчеләр белән тулы көрәшнең дәншәте, вәхшилектән күпкә өстенрәк иде.

теләсә нинди вәкиллең ...ның кинохроника.

"Игътибар белән карагыз!" Йомшак тавыш минем эчке аңыма килде. "Сез Франциядә хәзерге вакытта куелган бу күренешләрнең хиароскуро пьесасыннан башка бернәрсә дә түгеллеген күрерсез. Алар - сез яңа гына күргән театр кинохроникасы кебек чынбарлык та, чынбарлык та булмаган космик кинофильм - пьеса эчендәге пьеса."

Йөрәгем һаман юаныч тапмады. Илаһи тавыш дәвам итте: "Яратылыш яктылык һәм күлгә кебек, югыйсә бернинди сурәт тә мөмкин түгел. Майяның яхшылык һәм яманлыклары *һәрвакыт* өстен булып торырга тиеш. Әгәр бу дөньяда шатлык туктаусыз булса, кеше кайчан да булса башка шатлык эзләр идеме? Азапланмыйча, ул үзенең мәңгелек йортын ташлап киткәннен искә төшерергә теләми. Авырту - хәтергә этәргеч. Котылу юлы - зирәклең аша! Үлем фәжигәсе чынбарлыкка туры килми; аннан тетрәнүчеләр сәхнәдә куркудан үлгән надан актерга охшап, аңа буш патрон гына атылган. Минем улларым - яктылык балалары; алар мәңгегә хыялда йокламаячаклар."

Майя турындагы Изге Язма хикәяләрен укыган булсам да , алар миңа шәхси күренешләр һәм аларга ияргән юаныч сүзләре белән килгән тирән аңлауны бирмәделәр. Кеше, ниһаять, иҗатның зур кинокартина гына булуына һәм анда түгел, ә аның артында үз чынбарлыгы ятканына ышангач, аның кыйммәтләре тирәнтен үзгәрә.

Бу бүлекне язып бетергәч, мин караватымда лотос позасында утырдым. Бүлмәм ике күлгәле лампа белән тонык яктыртылган иде. Карашымны күтәрәп, түшәмдә кечкенә горчица төсөндәге утлар күренгәннен күрдем, алар радиий сыман ялтыравык белән җемелди һәм тирбәлдә. Карандаш белән язылган күпсанлы нурлар, яңгыр битләре кебек, үтә күренмәле валга җыелып, тын гына миңа коелды.

Шунда ук физик гәүдәм үзенең тупаслыгын югалтты һәм астраль текстурага әверелде. Караватка кагылмыйча гына, авырлыксыз гәүдәм сулга һәм уңга берәз һәм чиратлашып күчкәндә, мин йөзеп йөргәндәй хис тойдым. Мин бүлмә тирәсенә карадым; җиһазлар һәм стеналар гадәттәгечә иде, ләкин кечкенә яктылык массасы шулкадәр күбәйгән ки, түшәм күренми иде. Мин гажәпләндем.

"Бу космик кино механизмы." Яктылык эченнән тавыш ишетелде. "Ул үзенең нурын түшәк япмаларыңның ак экранына сиптереп, сиңең тәнеңнең сурәтен тудыра. Кара әле, сиңең формасың бары тик яктылык кына!"

Мин кулларыма карадым һәм аларны алга-артка хәрәкәтләнделәр, ләкин аларның авырлыгын сизмәдем. Шатлык белән тулган шатлык мин. Бу космик сабак ...ның яктылык, чәчәк ату ничек минем тән, күренде бер илаһи күчәремә

кинотеатрдагы проекция кабинасыннан агып чыккан һәм экранда рәсемнәр рәвешендә чагылган яктылык нурлары.

Озак вакыт мин үз йокы бүлмәмнең караңгы яктыртылган театрында гәүдәмнең бу хәрәкәтле күренешен күрдем. Күп күренешләр күрсәм дә, берсе дә мондый гажәеп түгел иде. Каты гәүдә турындагы иллюзиям тулысынча юкка чыккач һәм барлык объектларның да асылы яктылык икәннән аңлагач, мин тормыш троннарының тибрәп торган агымына карадым һәм ялварып сөйләштем.

"Илаһи Нур, зинһар, моны, минем тыйнак тән сурәтемне, Ильясны ялкын күккә тарткан кебек, Үзеңә ал."

Бу дога, күрәсең, гажәпләндерде; нур юкка чыкты. Гәүдәм гадәти авырлыгына кайтты һәм караватка чүгәләде; якты түшәм утлары өөрмәсе җемелдәп юкка чыкты. Бу дөньядан китәргә вакытым җитмәгән иде, күрәсең.

"Моннан тыш," дип фәлсәфи фикер йөрттем мин, "Ильяс пәйгамбәр минем фаразлавыма риза булмагандыр !"

30-1 : Бу танылган Русча рәссам һәм фәлсәфәче бар булган яшәү өчен күп еллар эчендә Һиндстан якын Гималайлар "Кемнән түбәләр килә ачыш," ул бар язылган. "Эчендә мәгарәләргә һәм өстендә саммитлар яшәгән ришилар. Артык карлы чокырлар ...ның Гималайлар якты нур чәчә, йолдызлардан да, яшеннең гажәп чаткыларынан да яктырак."

30-2 : ... хикәя май бар бер тарихи нигез; бер редакция искәрмә хәбәр итә безне ул епископ очрашты өч монахлар шул ук вакытта ул Архангелдан Двина елгасы тамагындагы Словецкий монастырена йөзеп бара иде.

30-3 Бөек уйлап табучы Маркони, соңгы нәтиҗәләргә кадәр фәнни җитешсезлекне түбәндәгечә таныды: "Мөмкин булмау ...ның фән га чишү тормыш бу абсолют Бу факт булыр иде булу чыннан да куркыныч иде ул түгел өчен иман. ... сер ...ның тормыш кеше фикере алдында торган иң даими проблема, һичшиксез."

30-4 : А ачык га юнәлеш алынган тарафыннан Эйнштейнның даһилык бу бирелгән тарафыннан факт ул ул бу бер гомерлек шәкерт ...ның бөек фәлсәфәче Спиноза, аның иң танылган хезмәте - *"Геометрик тәртиптә күрсәтелгән этика"* .

30-5 : Мин *Тимути* 6:15-16 .

30-6 : *Яратылыш* 1:26.

БҮЛЕК: 31

Бер Әңгәмә белән ... Изге Әни

"Хөрмәтле әнием, мин сабый чакта сезнең пәйгамбәр ирегез тарафыннан чукуындырылдым. Ул минем әти-әниемнең һәм үз гуруым Шри Юктесварджиның остазы иде. Шуңа күрә сез миңа изге тормышыгыздагы берничә вакыйганы ишетергә насыйп итәрсезме?"

Мин Лахири Махасаяның тормыш иптәше Шримати Каши Мониға мөрәҗғәгать итә идем. Бенареста кыска вакытка гына булып, мин хөрмәтле ханым янына бару теләген тормышка ашырдым. Ул мине Бенаресның Гарудесвар Мохулла өлешендәгә иске Лахири йортында җылы каршы алды. Картайса да, ул лотос

кебек чәчәк атты, тыныч кына рухи хуш ис тарата иде. Ул уртача гәүдәле, нечкә муенлы һәм ак тәнле иде. Зур, ялтыравыклы күзләре аның ана йөзен йомшартты.

"Улым, син бар рәхим итегез монда. Кил өске."

Каши Мони ире белән берникадәр вакыт яшәгән бик кечкенә бүлмәгә алып барды. Тиңсез остазның никахның кешелек драмасын уйнау өчен түбәнсетеп караган изге урынны күрү миңа зур хөрмәт иде. Нәфис ханым миңа үз янындагы мөһөрләр урындыкка ишарәләде.

«Иремнең илаһи дәрәжәсен аңлаганчы еллар үттә», – дип башлады ул. «Бер төнне, нәкъ менә шушы бүлмәдә, мин ачык төш күрдем. Данлы фәрештәләр минем өстемдә күз алдына да китереп булмый торган мәрхәмәт белән йөзеп йөриләр иде. Бу күренеш шулкадәр чынбарлыкка туры килә иде ки, мин шунда ук уянып киттем; бүлмә сәер рәвештә якты яктылык белән капланган иде.

"Ирем, лотос позасында, бүлмә уртасында күккә күтәрелде, фәрештәләр аны уч төбенә куйган куллары кебек ялвару хөрмәте белән аңа табыналар иде. Мин чиксез гәҗәпләнеп, әле дә төш күрүемә ышандым."

"Хатын-кыз," диде Лахири Махасая, "син төш күрмисең. Йокыңны мәңгегә ташла." Ул әкрән генә идәнгә төшкәч, мин аның аягына егылдым.

"'Хужам,' дип кычкырдым мин, 'кабат-кабат сезнең алдыгызда баш иям! Сезне ирем дип санаганым өчен гафу итегезме? Илаһи яктан уянган кеше янында белмәгән килеш йоклап калганымны аңлап, ояттан үләм. Бу төннән башлап сез инде минем ирем түгел, ә минем гуруым. Сез минем әһәмиятсез үземне шәкертегез итеп кабул итәрсезме?" **31-1**

"Хужа миңа йомшак кына кагылды. "Изге жан, тор. Сине кабул иттеләр." Ул фәрештәләргә ишарәләде. "Зинһар, бу изгеләрнең һәрберсенә чиратлап баш июегезне сорыйм."

"Мин тыйнак кына баш июләремне тәмамлагач, фәрештәләр тавышлары бергә яңгырады, борынгы изге язмалардан алынган хор кебек."

"'Илаһи Затның хатыны, син бәхетлесең. Сиңа сәлам әйтәбез.' Алар минем аякларыма баш ияләр, һәм менә аларның хуш исле йөзләре юкка чыга. Бүлмә караңгылана.

"Минем гуру сорады мине га алу башлангыч эченә *Крия Йога* .

"'Of әлбәттә, Мин җавап бирде. Мин иртәнге гафу итегез түгел га бар бар иде аның фатиха элегрәк эчендә минем тормыш.

"Вакыт җитмәгән иде." Лахири Махасая юатып елмайды. "Синең кармаңның күп

өлөшөн мин сиңа тыныч кына эшлөргө булыштым. Хөзер син эзер һәм риза."

"Ул минем маңгаема кагылды. Әйләнмәле яктылык массалары пәйда булды; нур әкрәнләп үзен алтын белән божраланган һәм уртасында ак бишпочмаклы йолдыз урнашкан опал-зәңгәр рухи күзгә әйләндерде."

"'Аңыңны йолдыз аша Чиксезлек патшалыгына үтеп кер.' Минем гуруымның тавышы яңа нотага ия иде, ерактагы музыка кебек йомшак.

"Күренеш аннан соң күрү ватык ничек океаник серфинг өстендә ярлар ...ның минем жан ... панорама сфералар ниһаять

бәхет диңгезендә эреп беттем. Мин үземне гел тулып торган бәхеткә чумдым. Берничә сәгатътән соң мин бу дөнъяны аңлауга кайткач, остаз миңа *Крия Йога техникасын бирде* .

"Шул төннән башлап, Лахири Махасая минем бүлмәдә башка йокламады. Шуннан соң да ул беркайчан да йокламады. Ул көндөз дә, төнлә дә шәкертләре белән бергә аскы каттагы бүлмәдә калды."

Данлыклы ханым тынып калды. Аның бөөк йога белән мөнәсәбәтләренең үзенчәлеген аңлап, мин, ниһаять, тагын истәлекләр сорарга булдым.

"Улым, син комсыз. Шулай да тагын бер хикәя сөйләрсез." Ул оялып елмайды. "Мин гуру-иремә каршы кылган гөнаһымны танийм. Дингә керүдән соң берничә ай үткәч, мин үземне ялгыз һәм игътибарсыз хис итә башладым. Беркөнне иртән Лахири Махасая бу кечкенә бүлмәгә әйбер алырга керде; мин тиз генә аның артынан киттем. Көчле ялгыш фикерләүгә бирелеп, мин аңа кискен мөрәжғәгать иттем.

"Син барлык вакытыңны шәкертләр белән үткәрәсең. Хатының һәм балаларың өчен җаваплылыгың турында нәрсә әйтеп була? Гаиләң өчен күбрәк акча бирү белән кызыксынмавыңа үкенәм."

"Хуҗа бер мизгелгә миңа карады, аннары ул юк иде. Сокланып һәм куркып, мин бүлмәнең һәр ягыннан яңгыраган тавыш ишеттем:

"Бу бу барысы да бернәрсә дә түгел, эшләмә син күрәсезме? Ничек булдыра алды бер бернәрсә дә кебек мине җитештерә байлык өчен син?"

"Гуруҗи," дип кычкырдым мин, "Миллион тапкыр гафу үтенәм! Гөнаһлы күзләрем сине башка күрә алмый; зинһар, изге кыяфәтеңдә күрен."

"Мин монда." Бу җавап өстән килде. Мин өскә карадым һәм останың гәүдәләнешен күрдем һавада, башы түшәмгә тиеп тора иде. Күзләре сукуп ялкын кебек иде. Ул тыныч кына идәнгә төшкәч, мин куркудан елап аның аяклары астында яттым.

«Хатын-кыз,— диде ул,— жирнең вак-төяк ризыгын түгел, ә илаһи байлыкны эзлә. Эчке хәзинә туплаганнан соң, тышкы тәэминат һәрвакыт ачык булачагын күрерсең». Ул өстәде: «Минем рухи улларымның берсе синең өчен тәэмин итәр».

"Минем гуруның сүзләре табигый рәвештә килде дәрәс; бер шәкерт эшләде китү бер шактый сумма өчен безнең гаилә."

Мин Каши Монига үзенең гажәеп тәҗрибәләре белән уртаклашканы өчен рәхмәт белдердем. **31-2** Икенче көнне мин аның өенә кайттым һәм Тинкури һәм

Дукури Лахири белән берничә сәгать фәлсәфи фикер алышудан ләззәт алдым. Һиндстанның бөөк йогының бу ике изге улы аның идеаль эзләреннән төгәл киттеләр. Икесе дә чибәр, озын буйлы, ныклы һәм калын сакаллы, йомшак тавышлы һәм искечә сөйкемле иде.

Аның хатыны Лахири Махасаяның бердәнбер хатын-кыз шәкерте түгел иде; йөзлөгән башка кешеләр дә бар иде, шул исәптән минем әнием дә. Бервакыт бер хатын-кыз гурудан аның фотосурәтен сорады. Ул аңа

бастыру, искәрмә ясау, "Әгәр син дип саний ул бер яклау, аннары ул бу шулай; югыйсә ул бу бары тик бер рәсем."

Берничә көннән соң бу хатын һәм Лахири Махасаяның килене гуруның фотосурәте эленгән өстәл артында *Бхагавад Гитаны өйрәнәләр иде. Давыл башланды.* зур ачу белән чыгып китте.

"Лахири Махасая, безне сакла!" Хатын-кызлар рәсем алдында баш ияләр. Алар укыган китапка яшен сукты, ләкин ике диндар да зыян күрмәде.

"Эсседән саклану өчен тирә-ягыма боз катламы жәелгән кебек тоелды", - дип аңлатты челе.

Лахири Махасая хатын-кыз шәкерт Абхойа белән бәйлә ике могжиза күрсәтте. Ул һәм аның ире, Калькутта адвокаты, бер көнне Бенареска гуру янына киттеләр. Аларның вагоны тыгыз хәрәкәт аркасында тоткарланды; алар Хоура төп станциясенә барып житкәч, Бенарес поездының китүен ишеттеләр.

Абхойа, якын билет офис, торды тыныч кына

«Лахири Махасая, мин синнән поездны туктат!» – дип дога кылды ул эченнән генә. «Мин сине күрү өчен тагын бер көн көтеп, тоткарлык газапларын кичерә алмыйм».

Поездың пыскырып торган тәгәрмәчләре әйләнеп йөри бирде, ләкин алга таба бернинди дә алга китеш булмады. Машинист һәм пассажирлар бу күренешне күрер өчен платформага төштеләр. Инглиз тимер юлы сакчысы Абхойа һәм аның иренә якынлашты. Барлык гадәтләргә каршы, ул үз теләге белән хезмәт итәргә ризалашты.

"Бабу," ул диде, "бирү" мине акча. Мин ихтыяр сатып алу синең билетлар шул ук вакытта син алу бортта."

Пар утырып, билетлар алгач, поезд әкрән генә алга китте. Куркудан, машинист һәм пассажирлар үз урыннарына менделәр, алар ничек икәнән дә белмиләр иде. поезд кузгалды, ни өчен ул башта туктаганын да.

Бенарестагы Лахири Махасаяның өенә килеп житкәч, Абхойа хужасына тыныч кына баш ия һәм аның аякларына кагылырга тырыша.

— Тынычлан, Әбхоя, — диде ул. — Син мине борчыйсың бит! Әйтерсең лә, син монда киләсе поезд белән килә алмыйсың!

Абхойа тагын бер истәлекле вакыйгада Лахири Махасаяга барды. Бу юлы ул аның поезд белән түгел, ә ләйлә белән ярдәм итүен теләде.

"Тугызынчы балам исән калсын өчен миңа фатиха бир", - диде ул. "Сигез бала туды; барысы да туганнан соң тиз үлдә."

... оста елмайды кызганучанлык белән. "Сезнең килә бала ихтыяр яшә. Зинһар иярү минем күрсәтмәләр

Игътибарлы бул. Бала, кыз бала, төнлө туачак. Май лампасының таң атканчы янып торуын тээмин ит. Йоклап китмә, шулай итеп ут сүнсен.

Абхойаның баласы кыз бала иде, ул төнлө туган, моны һәрнәрсәне белүче гуру фаразлаган иде. Әнисе шәфкать туташына лампаны май белән тутырырга кушты. Ике хатын да иртәнге сәгатьләргә кадәр ашыгыч рәвештә уяу тордылар, ләкин ниһаять, йоклап киттеләр. Лампа мае бетәргә жыенган иде; ут көчсез генә жемелдәде.

Йокы бүлмәсе ишеге йозактан ачылып, көчле тавыш белән ачылды. Куркып киткән хатын-кызлар уяндылар. Аларның гажәпләнгән күзләре Лахири Махасаяның гәүдәсен күрде.

«Әбһоя, кара әле, ут сүнә инде!» Ул лампага төртеп күрсәтте, шәфкать туташы аны тутырырга ашыкты. Ул тагын якты итеп янып беткәч, хужа юкка чыкты. Ишек ябылды; йозак күренмәслек итеп ябылган иде.

Абхойның тугызынчы бала исән калды; эчендә 1935 ел, кайчан Мин ясалган сорау, ул иде һаман яшәү.

Лахири Махасаяның шәкертләренең берсе, хөрмәтле Кали Кумар Рой, миңа остаз белән булган тормышының күп кызыклы нечкәлекләрен сөйләде.

"Мин еш кына аның Бенарес өендә атналар бие кунак була идем", - диде миңа Рой. "Мин күп изге шәхесләрнең, *данда* **31-3** свамилар, төн тынычлыгында гуруның аягына утырырга килделәр.

Кайвакыт алар медитация һәм фәлсәфи мәсьәләләр турында фикер алышалар иде. Таң ату белән югары дәрәжәдәге кунаклар китәләр иде. Мин килгәндә Лахири Махасаяның бер тапкыр да йокларга ятмаганын ачыkladым.

«Хужа белән аралашуымның башлангыч чорында миңа эш бирүчемнең каршылыгы белән көрәшәргә туры килде», - дип дәвам итте Рой. «Ул материализмга чумган иде.

"Мин үз таягымда дини фанатиклар булуын теләмим", - дип мыскыл итәр иде ул. "Әгәр мин сезнең шарлатан гуруыгызны очратсам, аңа истә калдырырлык берничә сүз әйтермен."

"Бу куркыныч янау минем гадәти программалары өзе алмады; мин һәр кичне диярлек үземнең гурум янында үткәрә идем. Бер кичне хужам минем артымнан килде һәм тупас рәвештә бүлмәгә йөгәрде. Ул, һичшиксез, вәгъдә иткән коточкыч сүзләргә әйтергә бик нык тырышкан иде. Бу кеше утырырга да өлгөрмәде, Лахири Махасая унике шәкерттән торган кечкенә төркемгә мөрәжәгать итте."

""Итер идем" син барысы да кебек га күрү бер рәсемме?

"Без баш каккач, ул безгә бүлмәне караңгылатырга кушты. "Бер-берегезнең артына түгәрәкләнеп утырыгыз," диде ул, "һәм кулларыгызны алдагы кешенең күзләренә куегыз."

"Хезмәт бирүчемнең дә, теләсә дә, хужа күрсәтмәләрен үтәвен күреп, мин гажәпләнмәдем. Берничә минуттан Лахири Махасая бездән нәрсә күрүебезне сорады."

"'Әфәндем,' дип жавап бирдем мин, 'матур хатын-кыз пәйда була. Ул кызыл чигелгән *сари кигән* һәм фил колагы үсемлеге янында басып тора.' Башка барлык шәкертләр дә бер үк сыйфатлама бирделәр. Остаз минем эш бирүчемә борылды. 'Сез бу хатын-кызны танийсызмы?'

"Әйе." Ир, күрәсең, табигате белән яңа хисләр белән көрәшә иде. "Мин аңа акчамны акылсызлык белән сарыф иттем, гәрчә минем яхшы хатыным булса да. Минә монда китергән сәбәпләрдән оялам. Минә гафу итәрсезме һәм мине шәкерт итеп кабул итәрсезме?"

"Әгәр син алты ай дэвамында әхлаклы тормыш алып барсаң, мин сине кабул итәрмен." Оста серле рәвештә өстәде: "Югыйсә мин сине руханилыкка чакырмайчакмын."

"Өч ай дэвамында эш бирүчем азгырудан тыелып торды; аннары ул хатын-кыз белән элеккеге мөнәсәбәтләрен дэвам итте. Ике айдан соң ул үлдә. Шулай итеп, мин гуруымның ир-атның рухландыру ихтималы турындагы яшерен пәйгамбәрлекләрен аңладым."

Лахири Махасаяның бик танылган дустан булган, ул өч йөз яшьтән артык дип саналган. Ике йог еш кына бергә утырып медитация ясаганнар. Трайланганың даны шулкадәр киң таралган ки, аның гажәеп могҗизалары турындагы теләсә нинди хикәядә дәрәслек булу мөмкинлеген инкарь итүче индуслар бик аз. Әгәр Мәсих жиргә кире кайтса һәм Нью-Йорк урамнарында йөрсә, үзенә илаһи көчен күрсәтсә, бу Трайланганың дистә еллар элек Бенаресның тыгыз урамнары аша үткәндә тудырган шул ук дулкынлануын тудырыр иде.

Күп очракларда сваминиң иң үлемечле агуларны эчкәнән күргәннәр, ләкин бернинди дә зыян китермәгән. Меңләгән кеше, шул исәптән әле исән калганнары да, Трайланганың Ганг елгасында йөзгәнән күргәннәр. Бергә көннәр буге ул су өстендә утырган яки дулкыннар астында бик озак вакыт яшеренгән. Бенарес коену гатталарында *сваминиң* хәрәкәтсез гәүдәсе таш плитәләрдә, рәхимсез һинд кояшы астында тулысынча ачык калган килеш күренгән. Бу казанышлары белән Трайланга кешеләргә йогиниң гомере кислородка яки гадәти шартларга һәм саклык чараларына бәйлә түгеллеген өйрәтергә тырышкан. Ул су өстендәме, су астындамы, һәм аның гәүдәсә көчле кояш нурларына ачыкмы, остаз үзенә илаһи аң белән яшәвен исбатлаган: үлем аңа кагыла алмаган.

Йоги рухи яктан гына түгел, физик яктан да бик яхшы иде. Аның авырлыгы өч йөз фунттан артып китте. фунт: гомереңә һәр елы өчен бер фунт! Ул бик сирәк ашаганлыктан, сер тагын да арта. А ләкин остаз, гадәттә, үзенә генә билгеле булган махсус сәбәп аркасында теләсә, гадәти сәламәтлек кагыйдәләрен җиңел генә санга сукмый. Космик май хыялы һәм бу дөньяны Илаһи Акылдагы идея буларак аңлаган кешеләр, тән белән теләгәнчә эшли

алалар, аның конденсациялэнгән яки туңдырылган энергиянең манипуляцияләнәрлек формасы гына икәнән беләләр. Физик галимнәр хәзер материянең конденсациялэнгән энергиядән башка бернәрсә дә түгел икәнән аңласалар да, тулысынча яктыртылган осталар материяне контрольдә тоту өлкәсендә теориядән практикага күптән күчкәннәр.

Трайланга һәрвакыт тулысынча ялангач кала иде. Бенарес полициясе аны аптырашта калдыра торган проблемалы бала дип саний башлады. Табигый свами, Эдем бакчасындагы беренче Адәм кебек үк, үзенең ялангачлыгын бөтенләй сизми иде. Ләкин полиция моны бик яхшы аңлый иде һәм аны төрмәгә утыртты. Гомуми оят башланды; бик зур гәүдә

Трайланга тиздэн, гадэттөгечэ, төрмэ түбөсөндө күренде. Аның камерасы, әле дә ныклы биклэнгән булса да, аның ничек качканын аңлатмады.

Өметсез хокук саклау хезмәткәрләре тагын бер тапкыр үз бурычларын үтәделәр. Бу юлы свами камерасы каршында сакчы куелды. Уң яктагылардан алда Мәйт тагын бер тапкыр китү алды. Трайланга тиздән түбәдән битараф йөрүен күрделәр. Гаделлек сукур; хәйләкәр полиция аның артыннан барырга булды. мисал.

Бөөк йога гадәти тынлыкны саклаган. **31-4** Түгәрәк йөзәнә һәм зур, мичкә сыман корсагына карамастан, Трайланга сирәк кенә ашый иде. Атналар буе ашамаганнан соң, ул үзәнә диндарлар тәкъдим иткән сөт белән авызын ача иде. Бервакыт бер шикләнүче Трайланганы шарлатан итеп күрсәтергә булган. Свамилар алдына стеналарны агартуда кулланыла торган кальций-известь катнашмасы салынган зур чиләк куелган.

— Хужам, — диде материалист, мыскыллап хөрмәт күрсәтеп, — мин сезгә берәз катыртылган сөт алып килдем. Зинһар, эчегез.

Трайланга икеләнмичә, янып торган известь тулы савытны соңгы тамчысына кадәр саркытты. Берничә минуттан җинаятьче газапланып жиргә егылды.

"Ярдәм итегез, свами, ярдәм итегез! ул елады. "Мин иртәнге өстендә ут! Кичерегез минем явыз сынау!"

Бөөк йог гадәти тынлыгын бозды. "Мыскылла," диде ул, "син миңа агу тәкъдим иткәндә, минем тормышым синең тормышың белән бербөтен икәнән аңламадың. Әгәр мин Ходайның минем ашказанымда, һәр яратылган атомдагы кебек үк булуын белмәсәм, известь мине үтерер иде. Хәзер син бумерангның илаһи мәгънәсен белгәч, башка беркем белән дә хәйлә корма."

... яхшы чистартылган гөнаһлы, савыккан тарафыннан Трайланга сүзләр, сыек көчсез еракта

Авыртуның кире кайтуы хужаның ихтыяры аркасында түгел, ә дөньядагы иң ерак әйләнүче шарны яклаучы гаделлек канунын хатасыз куллану нәтижәсәндә барлыкка килде. Трайланга кебек Аллаһыны аңлаучы кешеләр илаһи канунның шунда ук эшләвенә юл куялар; алар барлык киртәләүче эго агымнарын мәңгегә куып чыгардылар.

Гаделлекнең автоматик рәвештә төзәтелүе, еш кына көтелмәгән тәңкә белән түләнә, мәсәлән, Трейланга һәм аның үтерүчесе очрагындагы кебек, кеше гаделсезлегенә карата безнең ашыгыч ачуыбызны баса. "Үч алу Минеке; Мин кайтарымын, ди Раббы." **31-5** Кешенең кыска ресурсларына ни кирәк? Галәм җәза алу өчен тиешенчә сөйләшә. Акылсыз акыллар илаһи гаделлек, мәхәббәт,

бар нәрсәне белү, үлемсезлек мөмкинлеген кире кага. "Җава кебек изге язмалар!" Бу сизгә караш, куркусыз Космик тамаша алдыннан, үз уянуын китерә торган вакыйгалар рәтен уята.

Мәсих Иерусалимга тантаналы рәвештә кәргәндә рухи канунның кодрәте турында әйткән. Шәкертләр һәм халык шатлыктан кычырып: «Күктә тынычлык, югарыда дан», – дип кычкырганда, кайбер фарисейлар бу хөрмәтсез күренеш турында зарланганнар. «Остаз», – дип каршы чыкканнар, – «шәкертләреңне шәлтәлә».

«Сезгә әйтәм,» – дип жавап бирде Гайсә, – «әгәр алар тынып калсалар, ташлар шунда ук кычкырыр иде». **31-6**

Фарисейларга бу шелтәсендә Мәсих илаһи гаделлекнең образлы абстракция түгеллеген һәм тынычлык кешесенең, теле тамырыннан өзелсә дә, үзенең сүзен һәм яклавын барыбер иҗат нигезендә, Галәм тәртибендә табарга тиешлеген күрсәткән.

«Син,— диде Гайсә,— тынычлык кешеләрен тындырырга тырышасыңмы? Син дә тынычлыкны тыярга өметләнә аласыңмы?» Аллаһының тавышы, аның ташлары да Аның данын һәм Аның һәр җирдә булуын җырлый. Сөз кешеләрдән күктәге тынычлык хөрмәтенә бәйрәм итмәүләрен, ә җирдә сугыш кычкырыр өчен күпләп җыелуларын таләп итәсезме? Шулай булгач, әй фарисейлар, дөнъяның нигезләрен җимерергә әзерләнегез; чөнки сезгә каршы тыныч кешеләр генә түгел, ә ташлар яки җир, су, ут һәм һава күтәреләчәк, Аның тәртипле гармониясе турында шаһитлек бирәчәкләр.

Мәсихкә охшаган йоги Трайланганың мәрхәмәте бервакыт минем *сәдждо әниемә* (әни ягыннан абый) бирелгән иде. Беркөнне иртән абый Бенарес гатта остазны диндарлар төркеме уратып алганын күрде. Ул Трайлангага якынлашып килә алды, аның аякларына тыйнак кына кагылды. Абый үзен авыртулы хроник авырудан шунда ук котылганын күреп гәҗәпләнде. **31-7**

Бөөк йогның бердәнбер исән шәкерте - хатын-кыз, Шанкари Май Цзеу. Трайланга шәкертләренең берсенең кызы, ул балачактан ук свами белемен алган. Ул кырык ел дәвамында Бадринат, Кедарнат, Амарнат һәм Пасупатинатъ янындагы ялгыз Гималай мәгарәләрендә яшәгән. 1826 елда туган *брахмачарини (хатын-кыз аскет) хәзер йөз яшеннән артык яшәтә. Шулай да, тышкы кыяфәте буенча картаймаса да, ул кара чәчләрен, ялтыравыклы тешләрен һәм гәҗәеп энергиясен саклап калган. Ул берничә елга бер тапкыр вакытлыча бәйрәмнәргә яки дини ярминкәләргә барыр өчен тынычлыгыннан чыга* .

Бу изге хатын-кыз еш кына Лахири Махасаяга килгән. Ул бер көнне Калькутта янындагы Баракпур өлешендә, Лахири Махасая янында утырганда, аның бөөк гурусы Бабаджи тыныч кына бүлмәгә кергәннен һәм алар белән сөйләшкәннен сөйләгән.

Бервакыт аның остазы Трайланга, гадәттәгечә тынлыгын саклап, Лахири Махасаяны халык алдында бик ачык итеп хөрмәтләде. Бенарес шәкерте моңа каршы килде.

"Әфәндем," ул диде, "ни өчен эшләү син, бер свами һәм бер баш тарту, күрсәтү шундый хөрмәт га бер йорт хуҗасы?"

"Улым," дип жавап бирде Трайланга, "Лахири Махасая илаһи мәче баласы кебек, ул Космик Ана аны кайда урнаштырса, шунда кала. Дөньяви кеше ролен тырышлык белән уйнап, ул камил үз-үзен аңлауга иреште, мин аның өчен хәтта билбавымнан да баш тарттым!"

.....

31-1 : Бер бу искә төшерелде монда ...ның Милтонның юл: "Ул өчен Аллаһы

бары тик, ул өчен Аллаһы эчендә аны." 31-2: Хөрмәтле ана 1930 елда

Бенарес шәһәрндә вафат булды.

31-3 : Хезмәткәрләр, символлаштыру умыртка баганасы бау, ташылган ритуаль рәвештә тарафыннан билгеле заказлар ...ның монахлар.

31-4 : Ул иде бер *муни* , бер монах кем күзәтә *Мауна* , рухи тынлык. ... Санскрит тамыр *муни* бу туган га Грек *monos* , "ялгыз, ялгыз", шуннан англиз телендәге *monk, monism* һ.б. сүзләре килеп чыккан.

31-5 : *Римлылар* 12:19.

31-6 : *Лук* 19:37-40 .

31-7 : ... гомерләр ...ның Трайланга һәм башка шәп осталар искә төшерү безне ...ның Гайсәнең сүзләре: "Һәм болар билгеләр булырга тиеш иярү аларны ышанучылар; Эчендә минем исем (бу Мәсих аң) алар булырга тиеш актерлар составы тышка шайтаннар; алар булырга тиеш сөйләшергә белән яңа телләр; алар еланнарны тотачаклар; һәм алар үлемгә китерүче берәр нәрсә эчсәләр дә, аларга зыян китермәячәк; алар авыруларга кулларын куячаклар, һәм алар савыгачаклар." (*Марк* 16:17-18).

БҮЛЕК: 32

Рама Ис Күтәрелгән Кемнән ... Үлгән

"Хәзер бер билгеле кеше иде авыру, аталган Лазар. Кайчан Гайсә ишетелде ул, ул диде, Бу авыру бу

түгел га үлем, ләкин өчен дан ...ның Ходай, ул Улы ...ның Аллаһы мөмкин булу данланган шуның белән." **32- 1**

Шри Юктесвар бер кояшлы иртәдә Серампор эрмитажының балконында христиан изге язмаларын аңлатып бирә иде. Остазның башка берничә шәкертәннән тыш, мин дә Ранчи шәкертләремнең кечкенә төркеме белән бергә идем.

"Бу өзектә Гайсә үзен Аллаһы Улы дип атый. Ул чыннан да Аллаһы белән берләшкән булса да, монда аның турында тирән мәгънә бар", - дип аңлатты минем гурум. "Аллаһы Улы - кешедәге Мәсих яки Илаһи Аң. Бернинди *кеше* дә Аллаһыны данлый алмый. Кеше үзенең Барлыкка Китерүчесенә күрсәтә алырлык бердәнбер хөрмәт - Аны эзләү; кеше үзе белмәгән Абстракцияне данлый алмый. Изгеләрнең башлары тирәсендәге "дан" яки нимбус аларның илаһи хөрмәт күрсәтү *сәләтенең символик шаһите*."

Шри Юктесвар Лазарның терелүе турындагы гажәеп хикәяне укып чыкты. Аның ахырында Остаз озын тынлыкка чумды, изге китап аның тезендә ачылды.

"Мин дә шундый ук могҗизаны күрү бәхетенә ирештем." Ниһаять, гурум

тантаналы рәвештә сүз башлады. "Лахири Махасая минем дусларымның берсен үледән терелтте."

Янымдагы яшь егетләр зур кызыксыну белән елмайдылар. Миндә дә малайлык хисе житәрлек иде, шуңа күрә Шри Юктешварның фәлсәфәсеннән генә түгел, ә аеруча сөйләгән теләсә нинди хикәясеннән дә ләззәт алырлык дәрәжәдә идем.

турында аның гажәеп тәжрибәләр белән аның гуру.

"Дустым Рама белән мин аерылгысыз дуслар идек", - дип башлады Остаз. "Ул оялчан һәм читтә калганга күрә, безнең гуру Лахири Махасаяга төн уртасында һәм таң атканда, көндөзгә шәкертләр төркеме булмаганда гына барырга булды. Раманың иң якин дусты буларак, мин аның рухи карашларының байлыгын ачу өчен рухи чара булып хезмәт иттем. Мин аның идеаль юлдашлыгыннан илһам таптым." Гуруымның йөзгә хатирәләр белән йомшарды.

«Рама кинәт кенә авыр сынауга дучар булды», - дип дәвам итте Шри Юктесвар. «Ул Азия холера авыруын йоктырды. Остазыбыз авыру вакытында табиблар хезмәтенә беркайчан да каршы килмәгәнлектән, ике белгеч чакырылды. Авыру кичергән кешегә хезмәт итүнең ашыгыч ашыгычлыгы арасында мин Лахири Махасаядан ярдәм сорап тирән дога кылдым. Мин аның өенә ашыгып киттем һәм елап бу хикәяне сөйләдем.

"Бу табиблар бар күрү Рама. Ул ихтыяр булу яраш. Минем гуру елмайды күңелле рәвештә.

"Мин кире кайтты белән бер яктылык йөрәк га минем дустының карават янында, бары тик га табу аны эчәндә бер үлөп китү дәүләт

"Ул бер-ике сәгаттән артык тора алмый", - диде миңа табибларның берсе өметсезлек белән. Мин тагын бер тапкыр Лахири Махасаяга ашыктым.

"Табиблар намуслы кешеләр. Мин ышанам, Рама савыгачак." Хужа мине шатланып җибәрде.

"Рама йортында мин ике табибның да юклыгын күрдәм. Берсе миңа хат калдырган иде: "Без кулдан килгәннең барысын да эшләдек, ләкин аның эше өметсез".

"Дустым, чыннан да, үлем хәлендәгә кешенең сурәте иде. Лахири Махасая сүзләренең ничек чыңга ашмавын аңламадым, ләкин Раманың тиз суынган торышы миңа гел искә төшерә иде: "Хәзер барысы да бетте". Иман һәм шик дингезләрендә шулай чайкалып, мин дустыма кулдан килгәнчә хезмәт иттем. Ул кычкырырга уяңды:

"Юктесвар, йөгерү га Оста һәм сөйләү аны Мин иртәнге китте. Сорау аны га фатиха бир минем тән алдыннан аның соңгы йолалар.

белән болар сүзләр Рама көрсенеп куйды авыр һәм бирде өскә жан. **32- 2**

"Мин аның яраткан гәүдәсеннән бер сәгать еладым. Һәрвакыт тынычлыкны яратучы, хәзер ул үлем тынлыгына ирешкән иде. Тагын бер шәкерт керде; мин аннан кайтканчы өйдә калуын сорадым. Ярым аптырап, мин гуруым янына кире кайттым."

"Ничек бу Рама хәзер? Лахири Махасая йөз иде чәчәк бәйләмнәре белән бизәлгән эчендә елмаялар.

"Әфәндем, тиздән аның хәлен күрерсез", - дип хисләнәп әйттем мин. "Берничә сәгатьтән сез аның гәүдәсен крематорийга алып киткәнче күрерсез". Мин өзәлөп, ачыктан-ачык ыңгыраштым.

"Юктесвар, контроль үзең. Утыру тыныч кына һәм медитациялә. Минем гуру пенсиягә чыккан эченә *самадхи*

Көндөз һәм төн тынлыкта үттө; мин эчке тынычлыгымны кайтара алмадым, ләкин уңышсыз көрөштөм.

"Таң атканда Лахири Махасая миңа юаныч белән карады. "Күрәм, син әле дә борчыласың. Ни өчөн син кичә миннән Рамага дару рәвешендә матди ярдәм күрсәтергә көткөнөңне аңлатмадың?" Оста кастор мае салынган чынаяк формасындагы лампага күрсәттө. "Лампадан кечкенә шешә тутыр; Раманың авызына җиде тамчы тамыз."

"'Әфәндем,' Мин каршы чыкты, ул бар булган үле шуннан бирле кичә төш вакыты. ...дан нәрсә куллану бу май хәзер?"

"'Миңа барыбер; мин сораганны эшлә.' Лахири Махасаяның шат кәефе аңлашылмый иде; мин һаман да кайгыдан тынычлана алмадым. Аз гына май сибеп, мин Раманың йортына киттем.

"Мин дустымның гәүдәсен үлем божрасында катып калган килеш таптым. Аның коточкыч хәленә игътибар итмичә, мин аның иреннәрен уң бармагым белән ачтым һәм сул кулым һәм тыгын ярдәмендә аның кысылган тешләренә тамчылап май сөрттем."

"Җиденче тамчы аның салкын иреннәренә тигәч, Рама көчле калтырады. Ул гажәпләненеп утырганда, аның мускуллары баштан аякка кадәр тибрәнде."

«Мин Лахири Махасаяны яктылык ялында күрдем», – дип кычкырды ул. «Ул кояш кебек балкыды. «Тор; йокыңны калдыр», – дип боерды ул миңа. «Юктешвар белән мине күрергә кил».

"Рама киенеп, шул үлемечле авырудан соң көчле булып, гуруыбызның өенә таба җәяү баргач, мин күзләремә ышана алмадым. Анда ул рәхмәт күз яшьләре белән Лахири Махасая алдында баш ия."

"Бу оста иде янында үзе белән шатлык Аның күзләр җемелдәвек да мине шаянлык белән.

"Юктесвар," диде ул, "моннан соң син үзең белән кастор мае шешәсе йөртергә тиеш! Мәет күргән саен, май гына куллан! Ни өчөн җиде тамчы лампа мае, ничшиксез, Яманың көчөн юкка чыгарырга тиеш!" **32-3**

"'Гуруҗи, син бар мыскыллау мин. Мин эшләмә аңлау; зинһар нокта тышка табигать ...ның минем хата.

"Мин сиңа ике тапкыр Раманың сәламәт булачагын әйттем; ләкин син миңа тулысынча ышана алмадың", - дип аңлатты Лахири Махасая. "Мин табиблар аны дөвалый алачакларын әйтмәдем; мин аларның килүен генә әйттем. Минем

ике сүзлөрем арасында сәбәп-нәтижә бәйләнеше юк иде. Мин табибларга комачауламаска теләдем; алар да яшәргә тиеш". Минем гуру шатлыктан яңгыраган тавыш белән өстәде: "Һәрвакыт белегез, бетмәс-төкәнмәс Параматман 32-4" табиб булсынмы, табиб булмасынмы, теләсә кемне дөвалый ала .

"Мин хатамны аңлайм', - дип үкенеп таныдым мин. - "Мин хәзер сезнең гади сүзегезнең бөтен галәм өчен мәжбүри икәнен беләм."

Шри Юктесвар гажәеп хикәясен тәмамлагач, сихерләнгән тыңлаучыларның берсе балачактан икеләтә аңлаешлы сорау бирде.

"Әфәндем," ул диде, "ни өчен эшләде синең гуру куллану кастор май?"

"Балам, май бирүнең бернинди мәгънәсе дә юк иде, мин матди нәрсә кәткән идем, һәм Лахири Махасая якындагы майны минем зуррак иманымны уяту өчен объектив символ итеп сайлады. Остас Раманың үлеменә рәхсәт итте, чөнки мин өлешчә шикләндем. Ләкин илаһи гуру шәкертнең сәламәт булачагын әйткән булса да, савыгу булырга тиешлеген белә иде, хәтта ул Раманы үлемнән дөваларга тиеш булса да, гадәттә соңгы авыру!"

Шри Юктесвар эштән алынган кечкенә төркем, һәм ишарә ясады мине га бер юрган урын да аның аяклар.

"Йогананда," диде ул гадәттән тыш җитдилек белән, "сезне тумыштан ук Лахири Махасаяның туры шәкертләре уратып алган. Бөек остас үзенең бөек тормышын өлешчә ялгызлыкта яшәгән һәм шәкертләренең аның тәғълиматлары тирәсендә бернинди оешма төзәргә рәхсәт итүдән баш тарткан. Шулай да, ул мөһим фараз ясаган.

"Минем вафатымнан якынча илле ел үткәч," диде ул, "минем тормышым йогага тирән кызыксыну аркасында язылачак, һәм бу Көнбатышта күренәчәк. Йога хәбәре бөтен дөньяны урап алачак һәм Бер Атаны турыдан-туры кабул итү нәтижәсендә барлыкка килгән кешеләрнең туганлыгын урнаштыруга ярдәм итәчәк."

«Улым Йогананда,» дип дәвам итте Шри Юктесвар, «син бу хәбәрне таратуда һәм изге тормышны язуда үз өлешенә кертергә тиешсең».

Лахири Махасаяның 1895 елда вафатыннан соң илле ел узгач, бу китапның тәмамлану елы 1945 елда тәмамланды. 1945 елның да шулай ук башлануы мине гажәпләндерми калмый. яңа чор - революцион атом энергияләре чоры. Физик көч куллануны дәвам итү барлык кешеләрне дә проблемалар белән бергә куып чыгармасын өчен, барлык уйланган акыл да элеккегә караганда тынычлык һәм туганлыкның кичектергесез проблемаларына мөрәҗғәгать итә.

Кешелек һәм аның эшләре вакыт яки бомба белән эзсез югалса да, кояш үз юлында какшамый; йолдызлар үзләренең үзгәрешсез уяулыгын саклыйлар. Космик законны туктатып яки үзгәртеп булмый, һәм кеше аның белән гармониядә булырга тиеш. Әгәр Космос көчкә каршы булса, әгәр кояш планеталар белән сугышмаса, ә вакытында йолдызларга үз йогынтысын бирер өчен чигенсә, безнең кулыбыздагы йодрык нинди файда китерә? Чыннан да аннан тынычлык чыга аламы? Жәһәннәм түгел, ә изге теләк галәм сеңерләрен коралландыра; тынычлыкта яшәгән кешелек җиңүнең чиксез җимешләрен,

кан туфрагында үстерелгән һәркемнән татлырак икәнән беләчәк.

Нәтижәле Милләтләр Лигасы кеше йөрәкләренең табигый, исемсез лигасы булачак. Җирдәге кайгыларны дөвалау өчен кирәкле киң теләктәшлек һәм зирәкле кешенең төрлелеген гади генә интеллектуаль яктан караудан түгел, ә кешенең бердәнбер бердәмлеген - аның Аллаһ белән туганлыгын белүдән килә. Дөньядагы иң югары идеалны - туганлык аша тынычлыкны - йога аша тормышка ашыруга таба, Илаһи белән шәхси элемент фәне вакыт узу белән барлык җирләрдәге барлык кешеләргә дә таралган.

Һиндстан цивилизациясе башка халыклардан да борынгырак булса да, аның милли исән калу батырлыгы очраклы түгел, ә Һиндстан һәр буынның иң яхшы кешеләре аша тәкъдим иткән мәңгелек хакыйкәтләргә тугрылыкның логик вакыйгасы икәнән аз тарихчылар билгеләп үтә. Булмышның даимилеге, гасырлар алдыннан үзгәрешсезлегә белән - чыннан да күпме икәнән әйтә аламы? - Һиндстан вакыт сынауларына иң лаеклы җавап бирде.

Инжилдәге хикәя **32-5** Ибраһимның Ходайга ялваруы, әгәр Содом шәһәрәндә ун тәкъва кеше табылса, аны коткаруларын һәм илаһи җавапның: "Мин аны ун кеше хакына юк итмәячәкмен", - дигән сүзләре Һиндстанның Бабыл, Мисыр һәм бервакыт аның замандашлары булган башка көчле халыкларның юкка чыгуыннан котылуы яктылыгында яңа мәгънәгә ия була. Ходайның җавабы җирнең матди казанышлары белән түгел, ә кеше шедеврлары белән яшәвен ачык күрсәтә.

Илаһи сүзләр, егерменче гасырда, яртысына кадәр ике тапкыр канга буялганда, кабат ишетелсен: Ришвәт бирмәс Хөкемдар күз алдында бөек ун кеше тудыра алган бернинди милләт тә юкка чыгуны белмәячәк. Мондый ышандыруларга колак салып, Һиндстан вакытның меңләгән хәйләсенә каршы торып, үзен акылсыз түгел дип исбатлады. Һәр гасырда үз-үзен аңлаган остазлар аның туфрагын изгеләштергәннәр; Лахири Махасая һәм аның шәкерте Шри Юктесвар кебек заманча Мәсихкә охшаган акыл ияләре йога фәненең кеше бәхетенә һәм милләтнең озын гомерлелегенә ирешү өчен теләсә нинди материал ярдәмнән дә мөһимрәк дип игълан итәргә күтәреләләр.

Лахири Махасаяның тормышы һәм аның универсаль тәгълиматы турында бик аз мәгълүмат басмада күренгән. Һиндстанда, Америкада һәм Европада өч дистә ел дәвамында мин аның йоганы азат итү турындагы хәбәрәнә тирән һәм ихлас кызыксыну күрдем; остазның тормышы турында язмача хикәя, ул алдан әйткәнчә, хәзер Көнбатышта кирәк, анда бөек заманча йогиларның тормышы аз билгеле.

Гуруның тормышы турында англиз телендә бер-ике кечкенә брошюра гына язылган. Бенгал телендә бер биография, *Шри Шри* **32-6** *Шьяма Чаран Лахири Махасая* 1941 елда дөнья күрде. Аны минем шәкертем, Свами Сатьянанда язган, ул күп еллар Ранчидагы *Видялай*дагы *ачарья* (рухи остаз) булып эшләгән. Мин аның китабыннан берничә өзекне тәржемә иттем һәм аларны Лахири Махасаяга багышланган бу бүлеккә керттем.

Лахири Махасая 1828 елның 30 сентябрәндә борынгы нәселдән булган тәкъва брахман гаиләсендә туган. Аның туган җире Бенгалның Кришнагар шәһәре янындагы Надия районының Гурни авылы. Ул хөрмәтле Гаур Мохан Лахириның икенче хатыны Муктакашынның кече улы булган. (Өч улы туганнан соң, аның беренче хатыны хаж вакытында үлгән.) Малайның әнисе балачакта вафат

булган; аның турында бик аз билгеле, ләкин аның Шива Ходайга тугры булуы ачыкланган, 32-7 Изге Язмаларда "Йоглар патшасы" дип билгеләнгән.

Лахири исемле малай, аның исеме Шьяма Чаран, балачагын Надиядәге ата-бабалары йортында үткәргән. Өч-дүрт яшендә аны еш кына ком астында йога сыман утырган, гәүдәсе башыннан кала тулысынча яшерелгән хәлдә күргәннәр.

Лахири утары 1833 елның кышында жимерелә, якындагы Джаланги елгасы үз юнәлешен үзгәртеп, Ганг тирәнлегенә кереп югала. Лахирилар нигез салган Шива гыйбадәтханәләренә берсе гаилә йорты белән бергә елгага төшә. Бер диндар Шива Ходайның таш сынын әйләнмәле сулардан коткарып ала һәм аны хәзер Гурни дип аталган яңа гыйбадәтханәгә урнаштыра.

Гаур Мохан Лахири һәм аның гаиләсе Надиядән китеп, Бенарес шәһәрәндә яшәүчеләргә күчәнгәннәр, анда әтисе шунда ук Шива гыйбадәтханәсен тәзегән. Ул үз хужалыгын Веда тәртибе буенча алып барган, даими рәвештә йола гыйбадәтләрен, хәйрия гамәлләрен башкарган һәм Изге Язмаларны өйрәнгән. Шулай да, гадел һәм ачык фикерле булып, ул заманча идеяләрнең файдалы агымын игътибарсыз калдырмаган.

Лахири малай Бенарес уку төркемнәрәндә һинди һәм урду телләрендә дәрәсләр алган. Ул Джой Нараян Госал житәкчелегендәге мәктәптә укыган, анда санскрит, бенгал, француз һәм инглиз телләрендә беләм алган. Ведаларны җентекләп өйрәнгән *яш* йог, Наг-Бхатта исемле мархатта пундиты кебек галимнәрнең Изге Язмалар турындагы фикер алышуларын игътибар белән тыңлаган.

Шьяма Чаран мәрхәмәтле, йомшак күңелле һәм кыю егет иде, аны барлык юлдашлары да ярата иде. Бик гәүдәле, акыллы һәм көчле гәүдәсе белән ул йөзүдә һәм күп осталык белән шөгыйльләнүдә оста иде .

1846 елда Шьяма Чаран Лахири Шри Дебнараян Санялның кызы Шримати Каши Монига өйләнә. Үрнәк һинд хужабикәсе Каши Мони үзенең өй эшләрен һәм кунакларга һәм ярлыларга хезмәт күрсәтү буенча гадәти йорт хужасы вазифасын шатланып башкара. Ике изге улы, Тинкури һәм Дукури, никахны фатихалый.

1851 елда, 23 яшендә, Лахири Махасая Англия хөкүмәтенең Хәрби-инженерлык бүлегендә бухгалтер вазифасын башкара. Хезмәт итү чорында ул күп тапкырлар вазифа күтәрә. Шулай итеп, ул Аллаһы күз алдында оста гына түгел, ә кешелек драмасында да уңышка ирешә, анда ул дөньядагы офис хезмәткәре ролен башкара.

Армия департаменты офислары күчәрелгәч, Лахири Махасая Газипур, Мирджапур, Данапур, Наини Тал, Бенарес һәм башка җирлекләргә күчәрелде. Әтисе үлгәннән соң, Лахири гаиләсенең барлык жаваплылыгын үз өстенә алырга мәҗбүр булды, алар өчен ул Бенаресның Гарудесвар Мохулла микрорайонында тыныч йорт сатып алды.

Лахири Махасая утыз өчәнче яшендә җирдә яңадан гәүдәләну максатының тормышка ашуын күрдә. Көлдә яшеренгән ялкын, озак вакыт янып, ялкынланып китәргә мөмкинлек алды. Кешеләрнең күз карашыннан читтә торган илаһи карар, барлык нәрсәләрне дә үз вакытында тышкы күренешкә китерү өчен серле рәвештә эшли. Ул үзенең бөек кешесе белән очрашты. гуру, Бабажи, Ранихет янында, һәм ул аны *Крия Йогага* кертте .

Бу бәхетле вакыйга аның белән генә булмады; бу барлык кешелек өчен дә

бәхетле мизгел булды, аларның күбесе соңрак жанны уятучы *Крия бүлөген алу бәхетенә ирештеләр* . Югалган яки күптән юкка чыккан, иң югары йога сәнгате яңадан яктыртыла башлады. Рухи яктан сусаган күп ир-атлар һәм хатын-кызлар ахыр чиктә *Крия Йоганың салкын суларына юл таптылар* . Һинд риваятьләрендәге кебек, Ганг Ана үзенәң илаһи эчемлеген корыган Бхагиратка тәкъдим иткән кебек, *Крияның күк ташкыны да* Гималай тауларының яшерен ныклыктарынан кешеләрнең тузанлы жирләренә агып төштә .

.....

. Джон 11:1-4 :32-1

А холера корбан бу еш кына рациональ һәм тулысынча аңлы уңга өскә га :32-2

.мизгел ...ның үлем. 32-3: Үлем алласы

Чын мәгънәсендә, :32-4

"Югары жан." 32-5:

.Яратылыш 18:23-32

Шри , бер префикс мәгънә "изге", бу беркетелгән (гомумән алганда ике тапкыр яки өч тапкыр) га исемнәр :32-6

....ның шәп һинд укытучылар

Ходай өчлегенең берсе - Брахма, Вишну, Шива - аларның гомуми эше, тиешенчә, булдыру, саклау һәм :32-7
таркату-торгызу эше. Шива (кайвакыт Шива дип тә языла), мифологиядә Ваз кичүчеләр Хужасы буларак
күрсәтелә, күренә эчендә күренешләр га Аның диндарлар астында төрле аспектлар, шундый ничек Махадева,
.тукыма чәчле Аскет һәм Натараджа, Космик Биюче

БҮЛЕК: 33

Бабаджи, ... Йоги-Христос ...дан Заманча Һиндстан

Бадринараян янындагы төньяк Гималай кыялары эле дә Лахири Махасая гурусы Бабаджиның тере булуы белән фатихалана. Ялгыз остаз гасырлар дәвамында, бәлки меңьеллыклар дәвамында үзенә физик формасын саклап калган. Үлемсез Бабаджи - аватара . Бу санскрит сүзе "төшү" дигәнне аңлата; аның тамырлары *ава* - "аска" һәм *три* - "үтөргә". Һинд изге язмаларында *аватара* Илаһилекнең тәнгә төшүен аңлата.

«Бабаджиның рухи халәте кеше аңлавыннан читтә», – дип аңлатты миңа Шри Юктесвар. «Кешеләрнең әкрән генә күрү сәләте аның трансценденталь йолдызына үтеп керә алмый. Аватарның казанышларын күз алдына китерергә дә тырышу бушка. Моңы күз алдына да китереп булмый».

Упанишадлар рухи үсешнең һәр этабын жентекләп классификацияләгәннәр. *Сиддха* ("камилләштерелгән зат") *дживанмукта* ("яшәгәндә азат ителгән") халәтеннән ... халәтенә күчкән . *парамукта* ("бик ирекле") - үлем өстеннән тулы хакимият; соңгысы үлемнән тулысынча котылган майялар хакимлеге һәм аның реинкарнация түгәрәкләре. Шуңа күрә *парамукта* сирәк кенә физик тәнгә кайта; әгәр ул кире кайтса, ул аватар, дөньяга илаһи рәвештә билгеләнгән илаһи фатихалар чарасы.

Бер аватар бу субъектсыз га универсаль икътисад; аның саф тән, күренә торган ничек бер яктылык рәсем, бу бушлай

табигатькә булган теләсә нинди бурычтан. Гади караш аватар формасында гадәти булмаган бернәрсә дә күрмәскә мөмкин, ләкин ул күләгә төшерми һәм жиргә бернинди эз дә калдырмый. Болар эчке караңгылык һәм матди коллык булмауның тышкы символик дәлилләре. Мондый Ходай-кеше генә арттагы Хакыйкәтне белә. тормыш һәм үлемнең чагыштырмачалыгы. Гомәр Хәйям, бик нык аңлашылмаган хәлдә, бу азат ителгән кеше турында үзенең үлемсез китабы Рубаиятында *жырлаган* :

"Әй, минем шатлык аем, сүнмәвен белмә, Күк ае тагын күтәрелә; Моннан соң ул күпме тапкыр күтәрелер, шул ук бакча аша минем артымнан бушка гына карап торыр!"

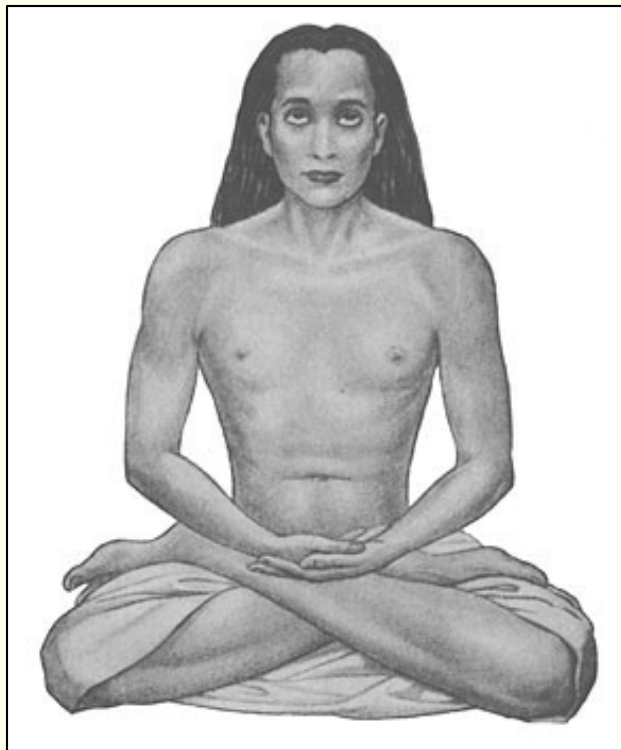
"Ләззәт ае" - Ходай, мәңгелек Полярис, беркайчан да анахрон түгел. "Күк ае" - тышкы космос, вакытлыча кабатлану законына бәйләнгән. Аның чылбырлары фарсы күрәзәчесе тарафыннан үз-үзен аңлау аша мәңгегә җимерелгән. "Моннан соң ул ничә тапкыр... минем артымнан бушка эзләр!" Бу нинди өметсезлек!

Мәсих үзенең ирегән башка юл белән дә белдергән: "Бер канунчы килеп, Аңа: "Остаз, син кая гына барсаң да, мин Синең артыңнан барырман", - дигән. Гайсә аңа: "Төлкеләрнең өннәре, кошларның оялары бар, ә Кеше Улының башын куярга урыны юк", - дигән. **33-1**

Киң белән һәр жирдә булу, булдыра алды Мәсих чыннан да булу иярде тыш эчендә гомуми Рух?

Кришна, Рама, Будда һәм Патанжали борынгы Һиндстан аватарлары арасында булган. Көнъяк Һиндстан аватары Агастья тирәсендә тамил телендәге шигъри әдәбиятның шактый өлеше үскән. Ул христиан чорына кадәрге һәм аннан соңгы гасырларда күп мөҗизалар эшләгән, һәм бүгенге көнгә кадәр үзенең физик формасын саклап калган дип санала.

Бабаджиның Һиндстандагы миссиясе пәйгамбәрләргә үзләренең махсус вәкаләтләрен үтәүдә ярдәм итү булган. Шулай итеп, ул *Махаватар (Бөөк Аватар)* дип аталган изге язма классификациясенә лаек була. Ул йога белән шөгыйльләнүне Свами орденының борынгы нигез салучысы Шанкарага һәм урта гасырларның танылган изгесе Кабирга биргәннен әйтә. Аның унтугызынчы гасырдагы төп шәкертә, безгә билгеле булганча, Лахири Махасая булган. югалган *крия* сәнгәтен яңартучы.



БАБАЖИ, ТӘ МАХАВАТАР
Гуру ...ның Лахири Махасая

Мин бар булышты бер рәссам га тигезләү бер дәрәс охшашлык ...ның шәп
Йоги-Христос ...ның заманча Һиндстан.

Махаватар Мәсих белән даими аралаша; алар бергәләп коткару тибрәнүләрен
жибәрәләр һәм бу чор өчен коткаруның рухи техникасын планлаштыралар. Бу
ике тулысынча яктыртылган останың эше - берсе тән белән, икенчесе тәнсез -
халыкларны үз-үзенә кул салу сугышларыннан, раса нәфрәтеннән, дини
сектантлыктан һәм материализмның бумеранг-явызлыктарыннан баш тартырга
рухландыру. Бабаджи хәзерге заман тенденциясен, бигрәк тә Көнбатыш
цивилизациясенең йогынтысын һәм катлаулылыгын яхшы аңлый һәм йоганың
үз-үзен азат итүен Көнбатышта да, Көнчыгышта да бертигез тарату зарурлыгын
аңлай.

Бабаджига тарихи сылтама булмавы безне гажәпләндерергә тиеш түгел. Бөөк
гуру бер гасырда да ачыктан-ачык күренмәде; рекламаның ялгыш аңлатылган
яктылыгы аның меңгеллек планнарында урын алмый. Барлыкка Китерүче,
бердәнбер, ләкин тын Көч кебек, Бабаджи тыйнак караңгылыкта эшли.

Мәсих һәм Кришна кебек бөөк пәйгамбәрләр жиргә билгеле бер һәм гажәеп
максат белән киләләр; алар бу максат үтәлү белән шунда ук китәләр. Башка
аватарлар, мәсәлән, Бабаджи, бу эшнә башкаралар. гасырлар дәвамында
кешенең экрен эволюцион алгарышы тарихның теләсә нинди күренекле
вакыйгасына караганда күбрәк борчыла. Мондый остазлар һәрвакыт үзләрен
жәмәгәтчелекнең тупас карашыннан яшерәләр һәм теләсәләр күренмәслек

көчкә ия булалар. Шушы сәбәпләр аркасында, һәм алар, гадәттә, үз шәкертләренә алар турында тынып калырга кушканга күрә, берничә биек рухи шәхес дөньяга билгесез булып кала. Бабажи турындагы бу битләрдә мин аның тормышыннан берәз гына ишарә ясым - ул халыкка житкерүне урынлы һәм файдалы дип санаган берничә фактны гына.

Юк чикләүче фактлар турында Бабаджи гаилә яки туган җир, кадерле гаилә язмышының йөрәк, бар һәрвакыт булган

ачыкланды. Аның сөйләме, гадәттә, һинди телендә, ләкин ул теләсә нинди телдә жиңел сөйләшә. Ул гади Бабаджи (хөрмәтле ата) исемен алган; Лахири Махасаяның шәкертләре аңа биргән башка хөрмәт титуллары - Махамуни Бабаджи Махарадж (иң югары экстатик изге), Маха Йоги (йогларның иң бөеке), Трамбак Баба һәм Шива Баба (Шива аватарлары титуллары). Жирдән азат ителгән остазның атасының исемен белмәвебез мөһимме?

"Кем дә булса Бабаджи исемен хөрмәт белән әйтсә," диде Лахири Махасая, "бу диндар шунда ук рухи фатиха ала".

Үлемсез гуруның гәүдәсендә бернинди яшъ билгеләре дә юк; ул егерме биш яшъләр тирәсендәге егет кебек күренә. Ак тәнле, уртача гәүдәле һәм буйлы Бабажиның матур, көчле гәүдәсе сизелерлек нур чәчә. Аның күзләре караңгы, тыныч һәм назлы; озын, ялтыравыклы чөчләре бакыр төсендә. Бик сәер факт шунда ки, Бабажи үзенә шәкертә Лахири Махасаяга гажәеп охшаш. Охшашлык шулкадәр гажәеп ки, аның соңгы елларында Лахири Махасая яшъ күренгән Бабажиның әтисе булып киткән булырга мөмкин.

Свами Кебалаһанда, минем изге Санскрит репетитор, сарыф ителгән кайбер вакыт белән Бабаджи эчендә Гималайлар

"Тиндәшсез остаз үз төркеме белән тауларда бер урыннан икенче урынга күченә", - диде миңа Кебалаһанда. "Аның кечкенә төркемендә ике югары дәрәжәдә алга киткән Америка шәкертә бар. Бабаджи бер урында берникадәр вакыт торганнан соң, ул: *"Дера данда утхао"*, - ди. ("Әйдәгез, лагерьны һәм таягыбызны күтәрик.") Ул символик *данда* (бамбук таягын) йөртә. Аның сүзләре - төркеме белән шунда ук икенче урынга күчү өчен сигнал. Ул һәрвакыт астраль сәяхәтнең бу ысулын кулланмый; кайвакыт ул бер түбәдән икенчесенә жәяү бара.

"Бабаджины башкалар бары тик үзе теләгән вакытта гына күрә яки таный ала. Аның барлыгы билгеле төрле диндарларга күп төрле формада күренгән - кайвакыт сакал-мыексыз, кайвакыт алар белән. Аның череми торган гәүдәсе ризык таләп итмәгәнлектән, остаз сирәк ашый. Кунак шәкертләргә карата социаль хөрмәт йөзеннән, ул вакыт-вакыт жимешләр яки сөттә һәм чистартылган майда пешерелгән дөгә кабул итә.

«Миңа Бабаджи тормышындагы ике гажәеп вакыйга билгеле», - дип дәвам итте Кебалаһанда. «Аның шәкертләре бер төнне изге Веда йоласы өчен янып торган зур учак янында утырганнар. Остаз кинәт янып торган бүрәнәне алды һәм ут янында торган челаның ялангач жылкәсенә жиңелчә сукты.

"Әфәндем, ничек рәхимсез! Лахири Махасая, кем иде хәзерге, ясалган бу каршылык.

"Син аның үткөн кармасы карары буенча синең күз алдында көлгә әйләнгәнән күрер идеңме?"

"Бу сүзләр белән Бабаджи үзенә дәвалау кулын челаның жәрәхәтләнгән жилкәсенә куйды. "Мин сине бүген кич авыртулы үлемнән азат иттем. Кармик канун синең ут белән жиңелчә газәплануың аша үтәлдә ."

"Башка бер очракта Бабаджиньң изге даирәсенә чит кеше килүе комачаулады. Ул гажәеп осталык белән хужа лагере янындагы үтеп булмый торган кырыйга менеп җиткән иде."

"Әфәндем, сез бөөк Бабаджи булырга тиеш." Ирнең йөзәндә әйтеп бетергесез хөрмәт балкыды. "Айлар буге мин сезне шушы тыелгы кыялар арасында туктаусыз эзләдем. Минә шәкерт итеп кабул итүегезне үтенәм."

"Кайчан шәп гуру ясалган юк жавап, кеше очлы га ташлы упкын да аның аяклар.

"Әгәр син миңа баш тартсаң, мин бу таудан сикерермен. Әгәр мин синең Илаһи җитәкчелегенә яулы алмасам, тормышның башка кыйммәте юк."

"Сикер,' диде Бабаджи хиссез генә. "Мин сине хәзерге үсеш халәтендә кабул итә алмыйм ."

"Ир кеше шунда ук кыядан ташланды. Бабажи шаккаткан шәкертләргә чит кешенең гәүдәсен алып килергә кушты. Алар бозылган тән белән кайткач, остаз үзенең илаһи кулын үлгән кешегә куйды. Менә ул күзләрен ачты һәм кодрәтле зат алдында басынкылык белән баш ия башлады."

"Сез хәзер шәкертлеккә әзер.' Бабажи терелгән челасын яратып елмайды. "Сез авыр сынауны батырларча уздыгыз. Үлем сезгә башка кагылмаячак; хәзер сез безнең үлемсез көтүебезнең берсе." Аннары ул гадәти сүзләрен әйтте: *"Дера данда утхао"* . Бөтен төркем таудан юкка чыкты.

Аватар һәркайда булган Рухта яши; аның өчен квадратка кире ераклык юк. Шуңа күрә, Бабажины гасырдан гасырга үзенең физик формасын саклап калырга бер генә сәбәп этәрә ала: кешелекнең үз мөмкинлекләренең конкрет үрнәген бирү теләге. Кеше беркайчан да тәнәндә Илаһилыкны күрмәсә, ул үзенең үлемлелегеннән өстен чыга алмаячагы турындагы авыр маймыл алдавы белән җәберләнер иде.

Гайсә баштан ук үз тормышының эзлеклелеген белгән; ул һәр вакыйганы үзә өчен түгел, бернинди карма мәҗбүрияте аркасында да түгел, ә фәкать уйланучан кешелекнең күтәрелүе өчен кичергән. Аның дүрт хәбәрчесе - шәкерте - Маттай, Марк, Лүк һәм Яхъя - бу гажәеп драманы киләчәк буыннар файдасына яздырып алганнар.

Өчен Бабаджи, шулай ук, анда бу юк чагыштырмалылык ...ның үткән, хәзерге, киләчәк; ...дан башлангыч ул бар тормышының барлык этапларын да белгән. Шулай да, кешеләрне чикләнгән аңлауга буйсынып, ул бер яки берничә шаһит алдында үзенең илаһи тормышының күп кенә әсәрләрен башкарган. Шулай итеп, Лахири Махасаяның бер шәкерте Бабажиның тән үлемсезлегә

мөмкинлеген игълан итү вакыты житкән дип санаганда шунда булган. Ул бу вәгъдәне Рам Гопал Музумдар алдында әйткән, ул башка эзләнүче йөрәкләргә илһам бирүе белән билгеле булсын өчен. Бөөкләр үз сүзләрен әйтәләр һәм вакыйгаларның табигый барышында катнашалар, кеше файдасы өчен генә, Мәсих әйткәнчә: "Атам... Мин белдем, Син мине һәрвакыт ишетәсең; ләкин *мин моны янәшәдәге кешеләр аркасында әйттем*, алар Син мине җибәргәнеңә ышансыннар өчен." **33-2** вакытында

Ранбаджпурга "йокысыз изге" Рам Гопал белән сәфәрем, **33-3** ул Бабаджи белән беренче очрашуының гажәеп хикәясен сөйләде.

"Мин кайвакыт Бенарестагы Лахири Махасаяның аяклары янына утырыр өчен ялгыз мәгарәдән чыга идем", - диде миңа Рам Гопал. "Бер төн уртасында мин аның шәкертләре төркемендә тыныч кына уйланып утырганда, остаз көтелмәгән бер үтенеч ясады.

"Рам Гопал, ул диде, бар да бер тапкыр га Дасасамед коену *gah* .

"Мин тиздән аулак урынга барып җиттем. Төн ай яктысы һәм йолдызлар белән якты иде. Берәз сабыр гына тын утырганнан соң, игътибарымны аякларым янындагы зур таш такта җәлеп итте. Ул әкрәнләп күтәрелде, җир асты мәгарәсен ачты. Таш билгесез рәвештә тигезлектә калганда, яшь һәм гажәеп матур хатын-кызның пәрделәнгән гәүдәсе мәгарәдән һавага күтәрелде. Йомшак гало белән әйләндереп алынган ул әкрән генә минем алдымда төштә һәм хәрәкәтсез басып торды, эчке экстаз халәтенә чумды. Ниһаять, ул кузгалды һәм йомшак кына сөйләште.

"Мин Матажи, **33-4** Бабаджиның сөңлесе. Мин аны һәм Лахири Махасаяны бүген кич минем мәгарәгә бик мөһим мәсьәлә турында сөйләшергә чакырдым.

"Танг өстендә томанлы яктылык тиз йөзеп йөрдә; сәер яктылык тонык суларда чагылып торды. Ул якынлашканнан-якына килеп җитте, күзнә сукурайтып торган ялтырау белән ул күренде." Матажи ягына борылып, шунда ук кеше кыяфәтенә — Лахири Махасаяга — әйләнде. Ул хатын-кыз изгесенең аякларына тыйнаклык белән баш ия башлады.

"Аңлашылмаган хәлдән соң, күктә әйләнеп йөрүче серле яктылык массасын күреп тагын да гажәпләндем. Тиз төшеп, ялкынлы агым безнең төркемгә якынлашты һәм үзен матур егетнең гәүдәсенә әйләндерде, мин шунда ук аның Бабажи икәнен аңладым. Ул Лахири Махасаяга охшаган иде, аерма шунда гына иде ки, Бабажи күпкә яшүрәк күренә һәм озын, якты чәчле иде."

"Лахири Махасая, Матажи һәм мин гуруның аягына тезләндек. Аның илаһи тәненә кагылгач, минем барлык җанымны да бәхетле дан хисе тетрәндерде."

"'Бәхетле апа,' диде Бабаджи, 'мин формамны ташлап, Чиксез агымга чумарга ниятлим .' "

"Мин сезнең планыгызны күрдем инде, сөекле хужам. Мин бүген кич сезнең белән бу хакта фикер алышырга теләдем. Ни өчен сез үзегезнең тәнегезне калдырырга тиеш?" Данлы хатын аңа ялвару белән карады.

"Нәрсә бу аерма әгәр Мин кию бер күренә торган яки күренми торган дулкын

өстендө океан ...ның минем Рух?

"Матаджи сээр генә шаянлык белән жавап бирде. "Үлемсез гуру, әгәр аерма булмаса, зинһар, беркайчан да формагыздан баш тартмагыз." **33-5**

"Бул ул шулай итеп, Бабаджи әйтте тантаналы рәвештә Мин ихтыяр беркайчан да китү минем физик тән Ул ихтыяр һәрвакыт калу күренә торган

бу жирдәге аз санлы кешеләргә. Ходай үз теләген сезнең авызларыгыз аша әйтте.

"Мин бу бөөк затлар арасындагы сөйләшүне сокланып тыңлаганда, бөөк гуру миңа мәрхәмәтле ишарә белән борылды."

"Курыкма, Рам Гопал," диде ул, "бу үлемсез вәгъдәнең шаһиты булуың белән син бәхетле ."

"Бабаджи тавышының татлы көйе югалгач, аның һәм Лахири Махасаяның формасы әкрән генә күтәрелеп, Ганглар өстеннән артка китте. Алар төнгә күккә югалгач, күз явын алырлык яктылык аларның тәннәрен бизәде. Матажиның формасы мәгарәгә йөзеп төште һәм аска төште; таш күренмәс рычаг өстендә эшләгән кебек, үзеннән-үзе ябылды.

"Чиксез илһамланып, мин Лахири Махасая янына кире кайттым. Таң ату белән аның алдында баш игәч, гурум миңа аңлау белән елмайды."

"Мин синең өчен бик шат, Рам Гопал," диде ул. "Син миңа еш әйткән Бабаджи һәм Матажи белән очрашу теләге ниһаять изге тормышка ашты."

"Икенче шәкертләрем миңа Лахири Махасаяның узган кичтән бирле үз урыныннан кузгалмаганлыгын әйттеләр."

гхатына киткәннән соң, ул үлемсезлек турында гажәеп бер лекция укыды ", - диде миңа бер чел. Мин беренче тапкыр үз-үзеңне аңлаган кеше бер үк вакытта ике яки аннан да күбрәк тәндә төрле урыннарда пәйда була ала дигән Изге Язма аятьләрендәге хакыйкәтне тулысынча аңладым.

"Лахири Махасая соңрак миңа бу җир өчен яшерен илаһи планга кагылышлы күп метафизик пунктларны аңлатты", - дип йомгаклады Рам Гопал. "Бабаджины Ходай бу дөнья циклы дәвамында үз тәнендә калырга сайлаган. Гасырлар киләчәк һәм китәчәк - үлемсез хужа һаман да, **33-6.**" гасырлар драмасын күреп, бу жирдәге сәхнәдә булачаклар."

Бүлек 33 Искәрмәләр

.....
 . Маттай 8:19-20 :33-1

. Джон 11:41-42 :33-2

33-3 : ... һәркайда булган йога кем күзәтелгән ул Мин уңышсызлыкка очрады га жәя алдыннан Таракешвар изге урын (бүлек 13).

33-4 : "Изге Әни." Матажи шулай ук бар яшәгән аша гасырлар; ул бу диалект ничек ерак алдынгы рухи яктан ничек аның абыйсы. Ул Дасасамед *гхат* янындагы яшерен җир асты мәгарәсендә экстазда кала .

33-5 : Бу вакыйга искә төшерә бер ...ның Фалес. ... шәп Грек фәлсәфәче өйрәтелгән ул анда иде юк аерма арасында тормыш һәм үлем. "Ни өчен соң," дип сорады тәнкыйтьче, "син үлмисең?" "Чөнки," дип җавап бирде Фалес, "бу аерманы күрсәтми."

33-6 : "Чыннан да, чыннан да, Мин әйтергә га син, Әгәр бер кеше саклау минем әйтем (калып калу өзлексез эчендә Мәсих Аң), ул булырга тиеш

БҮЛЕК: 34

Материаллаштыру А Сарай Эчендә ... Гималайлар

"Бабаджиның Лахири Махасая белән беренче очрашуы - мавыктыргыч хикәя, һәм ул безгә үлемсез гуру турында жентекле күзаллау бирә торган берничә вакыйганың берсе."

Бу сүзләр Свами Кебаланганданың гажәеп хикәясенә кереш сүзе иде. Ул моны беренче тапкыр сөйләгәндә, мин, чыннан да, сихерләндем. Башка күп очрақларда мин йомшак санскрит остазымны хикәяне кабатларга күндердем, соңрак аны миңа Шри Юктесвар шул ук сүзләр белән сөйләде. Бу ике Лахири Махасая шәкерте дә бу гажәеп хикәяне турыдан-туры үзләренең гуру авызыннан ишеткәннәр иде.

«Бабаджи белән беренче очрашуым утыз өченче елымда булды», – дигән иде Лахири Махасая. «1861 елның көзендә мин Данапурда Хәрби-инженерлык бүлегендә хөкүмәт бухгалтеры булып эшләдем. Беркөнне иртән офис житәкчесе мине чакырды.

"Лахири," диде ул, "безнең төп офистан телеграмма килде. Сезде Ранихетка күчерергә кирәк, анда **34-1 армия посты урнашкан.**" хәзер нигез салына.

"Бер хезмәтче белән мин 500 чакрымлы сәяхәткә чыктым. Ат һәм арба белән без утыз көн эчендә Гималайдагы Ранихет урынына килеп життек. **34-2**

"Минем офис бурычларым авыр түгел иде; мин күп сәгәтьләр буге гажәеп калкулыкларда йөри алдым. Миңа бөөк изгеләр бу төбөкне үзләренең барлыгы белән фатихалаган дигән имеш-мимеш килде; мин аларны күрергә бик нык теләдем. Бер көнне иртәнге шау-шу вакытында ерактан килгән тавышның минем исемемне чакырганын ишеткәч, мин гажәпләндем. Мин Дронгири тавына көчле менүемне дәвам иттем. Караңгылык төшкәнче, джунгли өстеннән кире кайта алмам дигән уй мине берәз борчуга салды.

"Ниһаять, мин кечкенә генә аланлыкка барып життем, аның як-яклары
мөгарәләргә уралып тора иде. Ташлы кыяларның берсендә елмаеп торган яшь
егет басып тора иде, ул кулын сузып сәламләде. Мин гажәпләнәп, аның бакыр
төсендәге чәчләреннән кала миңа гажәеп охшаганлыгын күрдем."

"Лаһири, син бар кил! ... изге мөрәжәгать итте мине назлы итеп эчендә һинди
теле Ял итү монда эчендә бу мөгарә Ул

иде Мин кем дип аталды син.'

"Мин керде бер чиста кечкенә үңкүр кайсы эчендә берничә йон юрганнар һәм бер берничә *камандулус* (ялварып савытлар).

"Лаһири, эшләү син хәтерләү ул урын? ... йога очлы га бер бөкләнгән юрган эчендә бер почмак.

"Юк, әфәндем." Мажараларымның сәерлегеннән берәз аптырап, мин өстәдем: "Хәзер, караңгы төшкәнче, китәргә тиеш. Иртән минем офиста эшләрем бар."

"Серле изге англизчә җавап бирде: "Офисны сезнең өчен китерделәр, ә сез офис өчен түгел ."

"Бу урман аскеты англизчә генә түгел, ә Мәсихнең сүзләрен үз сүзләре белән дә әйтергә тиешлегенә мин аптырап калдым. **34-3**

"Минем телеграмманың көченә кәргәнән күрәм.' Йогның сүзе миңа аңлашылмады; мин аның мәгънәсен сорадым.

"Мин сылтама га телеграмма ул чакырылган син га болар изоляцияләнгән өлешләр. Ул иде Мин кем югары офицерыгызның акылына сезне Ранихетка күчерергә тәкъдим итте. Кеше кешелек белән бердәмлеген сизгәндә, барлык акыллар да аның эшли алырлык тапшыру станцияләренә әйләнә. — дип өстәде ул йомшак кына, — Лахири, бу мөһәрә сиңа таныш булып тоеламы?

"Мин аптырап тын калганда, изге якка килде дә миңа йомшак кына сукты." Маңгай. Аның магнитлы кагылуы белән, гажәеп агым минем башым аша үтәп керде, үткән тормышымның татлы орлык хатирәләрен чыгарды.

"Исемдә!" Тавышым шатлыклы елаулардан ыргылаш буылып чыкты. "Син минем гуруым Бабаджи, ул һәрвакыт минеке булды! Үткән вакыйгалар күз алдымда ачык күренә; менә шушы мөһәрәдә мин соңгы тормышымның күп елларын үткәрдәм!" Әйтеп бетергесез хатирәләр мине биләп алгач, мин күз яшьләрем белән хуҗамның аякларын кочакладым.

"Мин сине өч дистә елдан артык монда көттем - синең миңа кайтуыңны көттем!' Бабаджиниң тавышы күктәге мөхәббәт белән яңгырады. "Син китеп, дулкыннарның шау-шулы дулкыннарына кереп югалдың." үлемнән соңгы тормыш. Синең кармаңның тылсымлы таягы сиңа кагылды, һәм син юкка чыктың! Син мине күрмәсәң дә, мин сине беркайчан да күрмәдем! Мин сине данлы фәрештәләр йөзгән якты астраль диңгез аша куып бардым. Караңгылык, давыл, чуалыш һәм яктылык аша мин синең артыңнан бардым, балаларыны саклаган ана кош кебек. Син кеше карынындагы тормышыңны үтәп, бала

булып чыкканда, Күзем һәрвакыт сиңа иде. Балачагыңда Надя комы астында лотос позасында үзеңнең кечкенә гәүдәңне каплаганда, мин күренмичә шунда идем! Айдан-айга, елдан-елга сабыр гына сине күзәтеп тордым, бу камил көнне көттем. Хәзер син минем белән! Менә, менә синең мәгарәң, элек яраткан! Мин аны һәрвакыт чиста һәм әзер тоттым. Менә синең изге *асанаң* - юрганың, анда син көн саен киңәюче йөрәгеңне Ходай белән тутырып өчен утыра идең! Менә синең савытың, аннан Син еш кына мин әзерләгән нектарны эчә идең! Кара әле, мин җиз касәне ничек ялтыратып саклаганмын,

ул син мөмкин эчемлек тагын аннан! Минем үз, эшләү син хәзер аңлайсыңмы?

"Гуруым, мин нәрсә әйтә алам?" - дип пышылдадым мин өзәләп. "Мондый үлемсез мәхәббәт турында кайда ишеткәнегез бар?" Мин мәңгелек хәзинәмә, яшәү һәм үлем гуруыма озак һәм шатлык белән карадым.

"Лаһири, сиңа чистару кирәк. Бу савыттагы майны эч һәм елга буена ят.' Бабаджиның гамәли зирәклегә, дип уйландым мин тиз, искә төшереп елмаеп, һәрвакыт алгы планда иде.

"Мин аның күрсәтмәләрен үтәдем. Бозлы Гималай төнә баеса да, тәнемнең һәр күзәнәгендә жылылык, эчкә нурланыш тибрәнә башлады. Мин гажәпләндем. Билгесез майга космик жылылык бирелгәнме?

"Караңгылыкта ачы җилләр мине әйләндереп алды, көчле сынау кычкырды. Гогаш елгасының салкын дулкыннары вакыт-вакыт ташлы яр буйлап сузылган гәүдәм өстеннән бәрелде. Якында юлбарыслар улады, ләкин йөрәгем куркудан азат иде; эчемдә яңа барлыкка килгән нурлы көч миңа ныклы яклау бирә иде. Берничә сәгать тиз үттә; сүнгән хатирәләр башка тормышның үзен илаһи гуруым белән кабат очрашуның хәзергә якты үрнәгенә тукуп алды.

"Ялгыз уйлануларымны якынлашып килүче аяк тавышлары бүлдерде. Караңгыда бер ир кулы миңа йомшак кына аякка басарга булышты һәм коры киём кидерде."

"Кил, абый, минем юлдаш диде. 'Бу оста көтә син.'

"Ул урман аша юл күрсәттә. Караңгы төнне кинәт ерактан даими яктылык яктыртты."

"Мөмкин ул булу кояш баюы? Мин дип сорады. "Әлбәттә" бөтен төн бар түгел үттеме?

"Сәгать төн уртасы.' Гид йомшак кына көлдә. "Андагы яктылык - алтын сарайның балкышы, аны бүген кич тиндәшсез Бабаҗи монда тудырды. Томанлы үткәндә сез бервакыт сарай матурлыктарынан ләззәтләнәргә теләк белдергән идегез. Хәзер безнең хуҗа сезнең теләгегезне канәгатьләндерә, шулай итеп сезне карма богауларынан азат итә." **34-4 Ул өстәде: «Бүген кич сезнең мәһабәт сарайда Крия Йогага керешүегез булачак . Мондагы барлык кардәшләрегез дә сезнең озын сөргенегез тәмамланганнан соң шатланып, сәламләү тавышы белән кушылалар. Менә!»**

"Безнең алда ялтырап торган алтыннан эшлängән зур сарай тора иде. Бик күп асылташлар белән бизәлгән һәм ландшафтлы бакчалар арасында урнашкан бу сарай тиндәшсез бөеклек күренешен күрсәттә. Фәрештәләр йөзәндәге изгеләр

якутлар ялтыравыгы белән яртылаш кызарган якты капкалар янында урнашкан иде."

Декоратив аркаларга зур зурлыктагы һәм ялтыравыклы бриллиантлар, энжеләр, сапфирлар һәм зөбәржәтләр урнаштырылган.

"Мин юлдашым артыннан киң кабул итү залына кердем. Хушбуй һәм розалар исе һавада таралды; тонык лампалар төрле төстөгә яктылык чәчте. Кайберләре ак тәнле, кайберләре кара тәнле, музыкаль җырлар җырладылар, яисә эчке тынычлыкка чумып, медитация позасында утырдылар. Атмосфераны якты шатлык биләп алды.

"Күзлөрегеэзнең рэхәтен күрегеэз; бу сарайның сәнгать бизәкләреннән ләззәтләнегеэз, чөнки ул сезнең хөрмәтегеэзгә генә төзелгән." Мин гажәпләнү хисләрен белдергәч, гидым кызгану белән елмайды.

"'Туган,' дидем мин, 'бу корылманың матурлыгы кеше фантазиясе чикләреннән чыгып китә. Зинһар, аның килеп чыгышы серен сөйләгез әле.'

"Мин сезне шатланып яктыртырмын." Юлдашымның кара күзләре зирәклек белән балкыды. "Чынлыкта, бу материализациядә аңлатып булмый торган бернәрсә дә юк. Бөтен космос - материализацияләнгән фикер... Барлыкка Китерүче. Бу авыр, жир кисәге, галәмдә йөзеп йөри, Аллаһының хыялы. Ул бар нәрсәне дә үз аңыннан яраткан, кеше төшендәге аңы жан ияләре белән бергә жан ияләрен үрчеткән һәм яңарткан кебек.

"Аллаһы Тәгалә башта жирне идея буларак яратты. Аннары ул аны тизләтте; энергия атомнары барлыкка килде. Ул атомнарны бу каты сферага берләштерде. Аның барлык молекулалары Аллаһы ихтыяры белән бергә тотыла. Ул үз ихтыярыннан баш тарткач, жир янә энергиягә таркалачак. Энергия эреячәк." аңга; жир идеясе объективлыктан юкка чыгачак.

"Төшнең асылы төш күрүченең аң астындагы уйлары белән материализацияләнә. Бу бердәм уй уяу вакытта кире кагылгач, төш һәм аның элементлары юкка чыга. Кеше күзләрен йома һәм төш ижатын төзи, ул уянгач, ул тырышлыксыз гына материализациядән чыга. Ул илаһи архетипик үрнәк буенча бара. Шулай ук, ул космик аңда уянгач, космик төш иллюзияләрен тырышлыксыз гына материализациядән чыгара."

"Чиксез барысын да тәмамлаучы Ихтыяр белән бер булып, Бабаджи элемент атомнарын теләсә нинди формада берләштерергә һәм күрсәтергә чакыра ала. Бу алтын сарай, шунда ук барлыкка китерелгән, чын, хәтта бу жир чын булган кебек үк. Бабаджи бу сарай сараен үз акылыннан чыгарды һәм аның атомнарын үз ихтыяры көче белән бергә тота, хәтта Ходай бу жирне яраткан һәм аны бөтен килеш саклаган кебек." Ул өстәде: "Бу корылма үз максатына ирешкәч, Бабаджи аны материалләштерәчәк."

"Мин сокланып тын гына торганда, гидым киң колак салды. "Бу ялтыравыклы сарай, асылташлар белән бизәлгән, кеше көче белән яки авырлык белән чыгарылган алтын һәм асылташлар белән төзелмәгән. Ул нык тора, кеше өчен зур сынау." **34-5** Кем дә булса үзен Ходай улы итеп таний, хәтта Бабаджи кебек үк, үзендә яшеренгән чиксез көчләр ярдәмендә теләсә нинди максатка ирешә ала. Гади таш үз эченә гажәеп атом энергиясенә серен бикли; **34-6** шулай да, үлемле кеше һаман да илаһи көч булып тора.

"Акыл иясе якындагы өстәлдән бриллиантлар белән балкып торган нәфис ваза

алды. "Безнең бөөк гуру бу сарайны күпсанлы ирекле космик нурларны
ныгытып ясады", - дип дәвам итте ул. "Бу вазага һәм аның бриллиантларына
кагылыгыз; алар барлык сизү тәжрибәсе сынауларына да туры киләчәк."

"Мин тикшерелгән ваза, һәм үттә минем кул өстеннән шома бүлмә
стеналары, калын белән ялтыравык алтын. Тирә-якка мул итеп сибелгән
һәрбер асылташ патша коллекциясенә лаек иде. Тирән канәгатьлек минем
акылыма таралган иде. Тормыштан аңымда яшеренгән суга чумган теләк

хәзер китте, күренде бер үк вакытта канәгать һәм сүнгән.

"Зур юлдашым мине бизәкле аркалар һәм коридорлар аша берничә камерага алып керде" император сарае стилиндә бизәлгән бай бүлмә. Без зур залга кердек. Уртада алтын тәхет тора иде, ул асылташлар белән бизәлгән, төрле төсләр белән бизәлгән иде. Анда, лотос позасында, югары Бабажи утыра иде. Мин аның аяклары янында ялтыравыклы идәндә тезләндем.

"Лаһири, син һаман да алтын сарай турындагы хыялың белән мәшгульмесең?" Минем гуруымның күзләре ялтырады кебек аның үз сапфирлар. Уян! Барысы да синең жирдәге сусаулар бар турында га булу "Мәңгегә сүнде." Ул тылсымлы фатиха сүзләрен пышылдады. "Улым, тор. *Крия Йога* аша Аллаһы Патшалыгына керешенне кабул ит."

"Бабаджи кулын сузды; жимешләр һәм чәчәкләр белән әйләндереп алынган *хома* (корбан китерү) уты пәйда булды. Мин бу ялкынлы корбан китерү урыны алдында азат итүче йога техникасын алдым."

"Йолалар таң атуга ук тәмамланды. Мин шатлыклы халәтемдә йокыга мохтажлык тоймадым һәм сарай буйлап йөрдем, һәръяклап хәзинәләр һәм бәяләп бетергесез *сәнгать әйберләре белән тулдым* ." Матур бакчаларга төшкәч, мин якында гына шул ук мәгарәләрне һәм тау куышлыктарын күрдем, алар кичә сарай яки чәчәкле терраса белән чиктәш түгел иде.

"Сарайга кире кәргәч, салкын Гималай кояш нурларында гажәеп ялтырап, мин остазымның хозурына барырга тырыштым. Ул әле дә тәхеттә утыра иде, күп тыныч шәкертләр белән әйләндереп алынган иде."

"Лаһири, син бар ач. Бабаджи өстәлдә, "Ябык" синең күзләр.

"Мин аларны кабат ачкач, сихри сарай һәм аның матур бакчалары юкка чыккан иде. Минем үз гәүдәм, Бабажиның һәм хелалар төркеменең формалары хәзер ялангач урында утырган иде." юкка чыккан сарайның нәкъ урынында, кояш нурлары төшкән ташлы үңгырлардан ерак түгел. Мин гидымның сарайның материалләштереләчәген әйткәннен искә төшердем, аның әсирлектәге атомнар, аның барлыкка килгән фикер асылына чыгарылды. Гажәпләнсәм дә, мин гурума ышаныч белән карадым. Бу мөгҗизалар көнендә мин нәрсә көтәргә белмәдем.

"Сарайның төзелгән максаты үтәлдә", - дип аңлатты Бабаджи. Ул жирдән балчык савыт күтәрде. "Кулыңны шунда куй да, теләгән ризыкны ал."

"Киң, буш савытка кагылу белән, ул кайнар майда кыздырылган *лучилар* ,

карри һәм сирәк очрый торган татлы ризыклар белән тулып китте. Мин үземне кулга алдым, савытның һәрвакыт тулы булуын күрдем. Ашау ахырында мин су эзләп тирә-якка карадым. Укытучым алдымдагы савытка төртеп күрсәтте. Менә! ризык... юкка чыкты; аның урынында тау елгасыннан агып торган кебек чиста су барлыкка килде.

"Аллаһы Патшалыгына дөньяви үтөлешләр патшалыгы да керә икәннен кешеләр аз гына белә", - дип билгеләп үтте Бабаджи. "Илаһи патшалык җирдәге патшалыкка кадәр сузыла, ләкин соңгысы, иллюзия буларак, чынбарлыкның асылын үз эченә ала алмый."

"Сөекле гуру, соңгы төн син күрсәтелгән өчен мине сылтама ...ның матурлык эчендә күк һәм җир! Мин

югалган сарай турындагы хатирэләргә елмайды; һичшиксез, бер генә гади йог та мондый гажәеп зиннәтле тирә-юньдә Рухның изге серләренә чуммаган! Мин тыныч кына карадым хәзерге күренешнең кискен контрастында. Тиз жир, күккә тигән түбә, гади сыену урыны тәкъдим итүче мәгарәләр - болар барысы да тирә-юньдәге серафик изгеләр өчен матур табигать мохите кебек тоелды.

"Мин шул көнне көндөз юрганымда утырдым, үткән тормышны аңлау ассоциацияләре белән изгеләштем. Илаһи гурум якынлашты һәм кулын башымнан үткәрдә. Мин *нирбикалпа самадхи* халәтенә кердем, жиде көн дәвамында аның бәхетендә өзәлмичә калдым. Үз-үзеңне тануның бер-бер артлы катламнарын кичеп, Мин чынбарлыкның үлемсез дөньяларына үтеп кердем. Барлык алдаучан чикләүләр юкка чыкты; жаным Космик Рухның мәңгелек корбан китерү урынында тулысынча урнашты. Сигезенче көнне мин гуруымның аягына егылдым һәм аннан мине бу изге чүлдә һәрвакыт аның янында тотуын ялвардым.

"Улым," диде Бабаджи, мине кочаклап, "бу гәүдәләнештәге ролең тышкы сәхнәдә уйналырга тиеш. Ялгыз медитация тормышы белән бала тудыру алдыннан фатиха алган син хәзер кешеләр дөньясында катнашырга тиеш .

"Бу юлы минем белән очрашмавыңның тирән максаты бар иде, син инде өйләнгән, эш белән бәйлә җаваплылыгы булган ир-ат булгач кына. Син Гималайдагы яшерен төркемебезгә кушылу турындагы уйларыңны читкә куярга тиешсез; синең тормышың тыгыз базарларда үтә, идеаль йога хужасы үрнәге булып хезмәт итә."

"Күп кенә аптыраган дөнья ир-атлары һәм хатын-кызларының кычкырулары Бөекләрнең колагына ишетелмәгән", - дип дәвам итте ул. "Сез күп санлы тырыш эзләүчеләргә *Крия Йога аша рухи юаныч китерергә сайлангансыз* . Гаилә бәйләнешләре һәм авыр дөнья бурычлары белән мәшгуль булган миллионлаган кешеләр, үзләре кебек йорт хужасы, сездән яңа йөрәк алачаклар. Сез аларга гаилә кешесе өчен иң югары йога казанышлары чикләнмәгәнлеген күрсәтергә тиеш. Хәтта дөньяда да, шәхси мотивларсыз яки бәйләнешсез, үз җаваплылыгын тугры үтәгән йога, яктылыкның ышанычлы юлыннан бара."

"Сезне дөньядан китәргә бернинди дә кирәклекек мәжбүр итми, чөнки эчке яктан сез аның барлык кармак бәйләнешләрен өзгәнсез. Бу дөньядан түгел, сез әле анда булырга тиеш. Гаиләгезне, эшегезне, гражданлык һәм рухи бурычларыгызны намус белән үтәргә тиешле еллар әле бар. Илаһи өметнең яңа татлы сулышы дөнья кешеләренең коры йөрәкләренә үтеп керәчәк. Сезнең тигез тормышыгыздан алар азатлыкның тышкы түгел, ә эчке ваз кичүләргә бәйлә икәннең аңлаячаклар."

"Гималай тауларының биек ялларында гуруымны тыңлаганда, гаиләм, офисым,

дөнъя ничек ерак тоелды. Шулай да аның сүзләрендә катгый хакыйкать яңгырады; мин буйсынып, бу тынычлыкның бәхетле оясыннан китәргә ризалаштым. Бабаджи миңа йога сәнгатен гурудан шәкерткә тапшыруны көйләүче борынгы катгый кагыйдәләргә өйрәтте.

" *Крия* ачкычын бары тик квалификацияле челларга гына бирегез", - диде Бабаджи. "Эштә барысын да корбан итәргә ант иткән кешегә" ...ның Илаһи бу туры килү га чишәп бетерү финал серләргә ...ның тормыш аша фән ...ның медитация.

крия сәнгатен терелтеп, кешелеккә ярдәм иткән кебек , шәкертлеккә карата катгый таләпләргә йомшартып, бу файданы арттырмассызмы?" Мин карадым

Бабаджига ялварып. «Мин сездән барлык эзләүчеләргә дә *Крияны житкерергә рөхсәт итүегезне үтенәм*, хәтта башта алар эчке ваз кичәргә ант итә алмасалар да. Дөнъяның жәфаланган ир-атлары һәм хатын-кызлары, өч кат газаплар белән эзәрлекләнгәннәр, **34-7 аларга аерым дәртләндерү кирәк. Әгәр аларга *Крия*** башлангычы бирелмәсә, алар беркайчан да иреkkә илтүче юлны сынап карамаска мөмкиннәр .

"Шулай булсын. Илаһи теләк сезнең аша белдерелде.' Бу гади сүзләр белән, мәрхәмәтле гуру гасырлар дәвамында *Крияны* дөнъядан яшереп килгән катгый саклык чараларын юкка чыгарды. " Тыйнак кына ярдәм сораган һәркемгә *Крияны бушлай бирегез.*"

Бераз тынлыктан соң, Бабаджи өстәде: "Һәр шәкерттегезгә *Бхагавад Гитадан*" бу бөөк вәгъдәне кабатлагыз: "*Свалпамасья Дхармасья, Траята Махато Бхоят*" - "Бу динне аз гына да үтәү сезне коточкыч куркулардан һәм зур газаплардан коткарачак." **34-8**

"Икенче көнне иртән мин гурумның аягына тезләнеп хушлашу фатихасын биргәндә, ул минем аны калдырырга теләмәвемне сизде."

"Безнең өчен аерылышу юк, сөекле балам.' Ул назлы итеп минем жылкәмә кагылды. "Син кайда гына булсаң да, кайчан гына чакырсаң да, мин шунда ук синең белән булчакмын."

"Аның гажәеп вәгъдәсе белән юанычланып, яңа табылган Аллаһы зирәклегә алтыны белән байый-баяна, мин таудан төшөп киттем. Офиста мине хезмәттәшләрем каршы алдылар, алар ун көн дәвамында мине Гималай джунглиларында адашкан дип уйлаганнар иде. Тиздән баш офистан хат килде .

"Лахири Данапурга **34-9 кайтырга тиеш** "Офис", - дип язылган иде анда. "Аның Ранихетка күчерелүе ялгышлык белән килеп чыккан. Ранихет вазифаларын башкарыр өчен башка кеше җибәрелергә тиеш иде."

"Мин елмаеп, Һиндстанның бу иң ерак урынына алып килгән вакыйгалардагы яшерен каршылыклар турында уйландым."

"Данапурга кайтыр алдыннан мин Морадабадта бенгал гаиләсе белән берничә көн үткәрдәм. Алты дус мине каршы алырга җыелды. Әңгәмәне рухи темаларга боргач, хужам моңсу гына әйтте:

"Әй, эчендә болар көннәр Һиндстан бу ярлы ...ның изгеләр!»

"'Бабу', Мин протест белдерде җылы итеп, ның курс анда бар һаман шәп осталар эчендә бу җир!

"Күтөренке кәеф белән, мин Гималай тауларындагы могҗизалы вакыйгаларымны сөйләргә теләдем. Кечкенә компания әдәпле рәвештә ышанмады."

"Лаһири," диде бер ир тынычландырып, "сирәк очрый торган таулар һавасында акылың киеренкелектә. Бу - син сөйләгән төшләр."

"Янып торган белән энтузиазм ...ның хакыйкаты, Мин сөйләште ...сез тиешле фикер. Әгәр Мин шалтырату аны, минем гуру ихтыяр

күренү уңга эчендә бу йорт.

"Һәркемнең күзендә кызыксыну балкыды; төркемнең изге кешенең шундый сәер рәвештә гәүдәләнүен күрергә теләве гажәп түгел иде. Ярым теләмичә, мин тыныч бүлмә һәм ике яңа йон юрган сорадым."

"Хужа эфирдан киләчәк," дидем мин. "Ишек алдында тыныч кына кал; мин сиңа тиздән шалтыратырым."

"Мин медитация халәтенә чумдым, тыйнак кына гуруымны чакырып алдым. Караңгы бүлмә тиздән тонык колак ай яктысы белән тулды; якты Бабаджи гәүдәләнеше пәйда булды."

"Лаһири, син мине вак-төяк өчен чакырасыңмы?" Хужаның карашы катгый иде. "Хакыйкәт - чын күңелдән эзләүчеләр өчен, буш кызыксынучылар өчен түгел. Күргәндә ышану җиңел; аннан соң кире кагарлык бернәрсә дә юк."

"Гадәттән тыш хакыйкәткә үзләренең табигый материалистик скептицизмын җиңгәннәр лаек һәм аны ача." Ул җитди итеп өстәде: "Мине җибәрегез!"

"Мин аның аягына ялварып егылдым. "Изге гуру, мин җитди хатамны аңлыйм; мин тыйнак кына гафу үтенәм. Бу рухи яктан сукуыр акылларда иман тудыру өчен мин сиңа шалтыратырга жөрҗәт иттем. Син минем догама мәрхәмәтле рәвештә килгәнгә, зинһар, дусларыма фатиха бирмичә китмә. Алар ышанмаса да, ким дигәндә минем сәер раслауларымның дәрәсләген тикшерергә әзер иделәр."

"Ярар; мин берәз калам. Дусларың алдында сиңең сүзеңне бозарга теләим." Бабаджиниң йөзе йомшарган иде, ләкин ул йомшак кына өстәде: "Моннан соң, улым, мин сиңа кирәк булганда киләчәкмен, һәрвакыт син чакырганда түгел."

34-10

Мин ишекне ачкач, кечкенә төркемдә киеренке тынлык хөкем сөрдә. Дусларым, үз хисләренә ышанмыйча, юрган өстендәге ялтыравыклы гәүдәгә текәлделәр.

"Бу - массакуләм гипноз!" Бер ир ачыктан-ачык көлдә. "Безнең хәбәрәбез булмаса, беркем дә бу бүлмәгә керә алмас иде!"

"Бабаджи елмаеп алга барды һәм һәрберсенә аның жылы, каты тәнненә кагылырга ишарә ясады. Шикләр таралгач, дусларым идәнгә идәнгә сокланып егылдылар."

"Let *halua* **34-11.html** Эзәр булыгыз." Бабаҗи бу үтенечне, мин белә идем, төркемне үзенең физик чынбарлыгына тагын да ышандыру өчен ясады. Ботка кайнап торганда, илаһи гуру ягымлы сөйләште. Бу шикләнүче Томасларның дини Изге Павелларга әверелүе зур иде. Без ашаганнан соң, Бабаҗи

Һәрберебезне чиратлап фатихалады. Кинәт балкыш булды; без Бабажиның тәненең электрон элементларының таралучы пар нурына әйләнүен күрдек. Хужаның Ходай тарафыннан көйләнгән ихтыяр көче аның тәнендә тотылган эфир атомнарын йомшартты; шунда ук триллионлаган кечкенә лифтроник очкыннар чиксез резервуарга сүнде.

"Белән минем үз күзләр Мин бар күрелгән яулап алучы ...ның үлем. Майтра, **34-12** бер ...ның төркем, сөйләште

хөрмәт белән. Аның йөзө күптән түгел уяну шатлыгыннан үзгәрде. «Бөөк гуру вакыт һәм киңлек белән, бала күбекләр белән уйнаган кебек уйнады. Мин күк һәм җир ачкычлары булган берсен күрдем».

"Мин тиздән Данапурга кайттым. Рух белән ныклы бәйләнештә булып, мин янә йорт хужасының күпкырлы эшләрен һәм гаилә бурычларын үз өстемә алдым."

Лахири Махасая шулай ук Свами Кебаланганда һәм Шри Юктесварга Бабаджи белән тагын бер очрашу турындагы хикәяне сөйләде, бу очракта гуруның вәгъдәсе искә төште: "Мин сезгә кирәк булган вакытта килермен".

"Бу күренеш Аллаһабатта *Кумбха Мела иде* ", - диде Лахири Махасая шәкертләренә. "Мин анда офис эшемнән кыска вакытлы ял вакытында барган идем. Монахлар төркеме арасында йөргәндә..." Изге бәйрәмгә бик ерактан килгән садхулар белән бергә, мин кәлгә буялган, кулында хәер сорап савыт тоткан аскетны күрдем. Башымда бу кешенең икейөзле булуы турында уй туды, кию тышкы символлар ...ның баш тарту ...сез бер тиешле эчкә мәрхәмәт.

"Мин аскет яныннан үтүгә үк гажәпләненеп күзләрем Бабаджига төште. Ул куе чәчле якорь каршында тезләнеп утыра иде."

"'Гуружи!' Мин ашыктырылган га аның як. Әфәндем, нәрсә бар син эшләү монда?"

"Мин бу ваз кичүченең аякларын юам, аннары аның аш-су савытларын юармын." Бабаджи миңа кечкенә бала кебек елмайды; мин аның беркемне дә тәнкийтләмәскә, ә Ходайның барлык тән гыйбадәтханәләрендә дә, югары яки түбән кешеләрдә дә бертигез яшәвен күрергә теләвен аңлатканын аңладым. Бөөк гуру өстәде: "Акыллы һәм надан садхуларга хезмәт итеп, мин Ходайга иң ошаган иң зур сыйфатларны - тыйнаклыкны өйрәнәм".

.....
34-1 : Хәзер бер хәрби санаторий. тарафыннан 1861 ел Британия Хөкүмәт бар иде инде урнаштырылган билгеле телеграф элементәсе.

34-2 : Ранихет, эчендә Алмора район ...ның Берләшкән Провинцияләр, бу урнашкан да аяк ...ның Нанда Деви, иң югары Британия Һиндстанындагы Гималай чокуы (25 661 фут).

34-3 : "Бу шимбә иде ясалган өчен кеше, һәм түгел кеше өчен Шимбә."- *Марк 2:27*.

34-4 : ... карма закон таләп итә ул һәр кеше теләк табу иң югары канәгатьләндерү. Теләк бу шулай итеп чылбыр кайсы бәйләнә кеше реинкарнация тәгәрмәченә.

34-5 :

Нәрсә бу бер мөгжизамы? - Бу бер"
шелтә, 'Бу бер яшерен сатира өстендә
".кешелек

34-6 : ... теория ...ның атом структура ...ның матдә иде аңлатылган эчендә борынғы һинд *Вайсесика* һәм *Ньяя* трактатлар. "Анда бар киң дөньялар барысы да урнаштырылган еракта эчендә чокырлар ...ның һәр атом, күпкырлы ничек шакмаклар эчендә бер кояш нуры." - *Йога Васиштха*.

34-7 : Физик, акыл, һәм рухи газаплану; күренде, тиешенчә, эчендә авыру, эчендә психологик житешсезлекләр яки "комплекслар", һәм жан наданлыгында.

34-8 : Бүлек II:40.

34-9 : А шәһәр якын Бенарес.

34-10 : Эчендә сукмак га Чиксез, жөп яктыртылган осталар кебек Лахири Махасая май газаплану ...дан бер артык ...ның тырышлык, һәм субъект булырга га тәртип. Эчендә *Бхагавад Гита*, без уку күп өзекләр кайда илаһи гуру Кришна бирә жәза тугрылар принцы Арджунага.

34-11 : А ботка ясалган ...ның каймак ...ның бодай кыздырылган эчендә май, һәм кайнатылган белән сөт.

34-12 Лахири Махасая монда искә алган Майтра исемле кеше соңрак үз-үзеңне аңлауда бик алга киткән. Мин очрашты Майтра тиздән аннан соң минем чыгарылыш ...дан югары мәктәп; ул булды Махамандал эрмитаж эчендә Мин Бенарес шәһәрндә яшәгәндә. Ул миңа Морадабадтагы төркем алдында Бабаджиниң гәүдәләнешә турында сөйләде. "Могжиза нәтижәсендә," дип аңлатты миңа Майтра, "мин гомерлек Лахири Махасаяның шәкерте булдым."

БҮЛЕК: 35

... Мәсих кебек Тормыш ...дан Лахири Махасая

"Шулай итеп, безгә барлык тәкъвалыкны үтөргә туры килә." **35-1** Чумдыручы Яхъяга бу сүзләр белән һәм Яхъядан аны чукуындырырга сорап, Гайсә үзенәң гуруының илаһи хокукларын таныган.

Көнчыгыш карашыннан Изге Язмаларны хөрмәт белән өйрәнүдән чыгып, **35-2** һәм интуицион кабул итү нигезендә, мин Чумдыручы Яхъяның үткән тормышларында Мәсихнең гуруы булуына ышанам. Инжилдә Яхъя һәм Гайсәнең соңгы гәүдәләнешләрендә Ильяс һәм аның шәкерте Элиша булган дигән фаразлар күп. (Бу Иске Гаһедтәге язылышлар. Грек тәржемәчеләре исемнәргә Ильяс һәм Элисей дип язганнар; алар Яңа Гаһедтә шушы үзгәртелгән формаларда кабат очрыйлар.)

Иске Гаһеднең иң ахырында Ильяс һәм Элишаның реинкарнациясе турында фаразлау бар: "Менә, Мин сезгә Аллаһының бөек һәм куркыныч көне килгәнчә Ильяс пәйгамбәрне жибәрәчәкмен". **35-3** Шулай итеп, «Раббының ... килүе алдыннан» жибәрелгән Яхъя (Ильяс) берәз иртәрәк туган. Мәсихнең хәбәрчесе булып хезмәт итәргә. Зәкәрия пәйгамбәргә фәрештә күренеп, булачак улы

Яхъяның Ильястан (Ильяс) башка кеше булмаячагына шаһитлек бирде.

"Ләкин фәрештә әйтте га аны, Курку түгел, Зәкәрия: өчен синеке дога бу ишетелде; һәм синеке хатын Элизабет

булырга тиеш аю син бер улым, һәм син эшләргә шалтырату аның исем Джон.
.....Һәм күп ...ның балалар ...ның
Израиль

ул үзләренең Аллаһысы Раббыга борылырмы? Һәм ул Аның алдында барырмы

? 35-4 *Ильяс рухы һәм көче белән*, аталарның йөрәкләрен балаларына,
тыңламаучыларны тәкъва кешеләрнең зирәклегенә борыр өчен; Раббыга
әзерләнгән халыкны әзерләр өчен." **35-5** Гайсә ике тапкыр Ильясны
(Ильясны) Яхъя дип ачыклады: "Ильяс инде килгән, һәм алар аны
танымадылар.Шуннан соң
шәкертләр

аның аларга Чумдыручы Яхъя турында сөйләгәннен аңладылар." **35-6** Мәсих
тагын болай ди: "Чөнки барлык пәйгамбәрләр дә, канун да Яхъяга кадәр
пәйгамбәрлек иттеләр. Әгәр сез аны кабул итәргә телсез икән, бу - килергә
тиешле Ильяс." **35-7** Кайчан Джон кире кагылды ул ул иде Ильяс (Ильяс), **35-8**
ул күздә тотылган ул эчендә тыйнак Ул инде бөек гуру Ильясның тышкы
кыяфәтендә килмәде. Элеккеге гәүдәләнешендә ул үзенң даны һәм рухи
байлыгының "мантиясен" шәкертте Элишага биргән иде. "Шуннан соң Элиша
әйтте: "Зинһар, рухыңның икеләтә өлеше миңа бирелсен." Ул әйтте: "Син авыр
нәрсә сорадың. Әмма, әгәр син мине үзеңнән алып киткәч, миңа шулай
булачак". син... Һәм ул Ильясның үзеннән төшеп калган *киемен алды*." **35-9**

Рольләр киресенчә үзгәрдә, чөнки Ильяс-Яхъяга инде илаһи аңлауда
камилләшкән Элиша-Гайсәнең тышкы гуруы булырга кирәк түгел иде.

Мәсих тауда үзгәргәч, **35-10** Бу аның остазы Ильяс иде, Муса белән бергә.
Гайсә, тәрәдә авырту вакытында, тагын бер тапкыр Аллаһы исемен кычкырды:
" *Или, Эли, лама сабахтани?*" ягъни "Ходаем, Ходаем, нигә Син Минне
ташладың?" Анда басып торучыларның кайберләре, моны ишеткәч: "Бу кеше
Ильясны чакыра", - диделәр.Әйдәгез, Ильясның...
ихтыяр килү га саклау аны." **35-11**

Яхъя белән Гайсә арасында булган гуру һәм шәкертнең мәңгелек бәйләнеше
Бабажи һәм Лахири Махасая өчен дә бар иде. Үлемсез гуру назлы
кайгыртучанлык белән үзенң соңгы ике гомере арасында әйләнгән Летеан
суларында йөзеп, баланың, аннары ир-ат Лахири Махасаяның адымнарын
житәкләде. Бабажи шәкерт утыз өченче яшенә житкәч кенә беркайчан да
өзелмәгән бәйләнешне ачыктан-ачык торгызу вакыты житте дип уйлады.
Аннары, Ранихет янындагы кыска очрашудан соң, фидакарь остаз үзенң
кадерле шәкертен кечкенә тау төркеменнән куып чыгарды һәм аны тышкы
дөньяга миссиягә жиберде. "Улым, мин сиңа кирәк булганда киләм." Бу чиксез
вәгъдәне нинди үлемле сөюче бирә ала?

Гомумән алганда, жәмгыятькә билгесез булган Бенаресның ерак почмагынан
бөек рухи яңарыш башланды. Чөчәкләрнең хуш исен баса алмаган кебек,

тыныч кына идеаль йорт хужасы булып яшәгән Лахири Махасая да үзенәң тумыштан килгән данын яшерә алмады. Һиндстанның һәр почмагыннан әкрәнләп, фидакарь бал кортлары азат ителгән хужаның илаһи нектарын эзләделәр.

Инглиз офисы җитәкчесе үз хезмәткәрәндәге сәер трансценденталь үзгәрешне беренчеләрдән булып күрдә, аны яратып "Экстатик Бабу" дип атады.

"Әфәндем, сез кайгылы кебек күренәсез. Нәрсә проблема?" Беркөн иртән Лахири Махасая үзенәң эш бирүчесәннән мондый кызганучан сорау бирде.

"Минем хатын эчәндә Англия бу тәнкыйть авыру Мин иртәнгә ертылган тарафыннан борчылу."

"Мин сиңа аның турында берәз хәбәр итәрмен." Лахири Махасая бүлмәдән чыгып, берәз вакытка аулак урында утырды. Кайтып килгәч, ул юатып елмайды.

"Хатыныгыз яхшыра бара; хәзер ул сезгә хат яза." Бар нәрсәне дә белүче йога хатның кайбер өлешләрен цитаталады.

"Шатланып киткән Бабу, мин синең гади кеше түгел икәнеңне беләм инде. Шулай да, теләсәң, вакытны һәм киңлекне куып чыгара алуыңа ышана алмыйм!"

Вөгдә ителгән хат ниһаять килеп җитте. Гажәпләнгән җитәкче анда хатынының савыгуы турындагы яхшы хәбәр генә түгел, ә берничә атна элек Лахири Махасая кабатлаган шул ук сүзләр дә барлыгын ачыклады.

Хатыны берничә айдан соң Һиндстанга килде. Ул Лахири Махасаяның өстәлендә тыныч кына утырган офисына килде. Хатын аңа хөрмәт белән якынлашты.

"Әфәндем," диде ул, "мин берничә ай элек Лондондагы авыру урынымда сезнең данлы яктылыкта балкып торган кыяфәтегезне күрдем. Шул мизгелдә мин тулысынча савыктым! Күп тә үтми мин Һиндстанга озын океан сәяхәтенә чыга алдым."

Көн саен бер-ике диндар бөөк гурудан *Крияга* чумуны үтенә иде. Бу рухи бурычларыннан тыш, бизнес һәм гаилә тормышындагы бурычлардан тыш, бөөк остаз белем алу белән дә кызыксына иде. Ул күп уку төркемнәрен оештырды һәм Бенаресның Бенгалотола өлешендә зур урта мәктәпнең үсешендә актив катнашты. Аның изге язмалар турындагы даими чыгышлары аның "*Гита* җыелышы" дип атала башлады, анда күп хакыйкәт эзләүчеләр теләп катнаша иде.

Лахири Махасая бу күпкырлы эшчәнлекләр аша уртақ сорауга җавап табарга тырышты: "Эшлекле һәм иҗтимагый бурычларны үтәгәннән соң, гыйбадәт кылу өчен медитация вакыты кайда?" Бөөк йорт хужасы-гурының гармонияле һәм тигез тормышы меңләгән сораулы йөрәкләрнең тын илһам чыганагына әйләнде. Аз гына хезмәт хакы алып, сакчыл, күзгә ташланмый, һәркем өчен дә мөмкин булган остаз дөнья тормышы юлында табигый һәм бөхетле рәвештә алга барды.

Югары Затның урынында утырса да, Лахири Махасая барлык кешеләргә, аларның төрле казанышларына карамастан, хөрмәт күрсәтте. Аңа тугры кешеләр аны сәламләгәндә, ул да аларга баш иде.

Балаларча тыйнаклык белән остаз еш кына башкаларның аякларына кагыла иде, ләкин гуруга мондый хөрмәт күрсәтүгә сирәк рөхсәт итә иде, гәрчә гуруга мондый баш ию борынгы Көнчыгыш гадәте булса да. гадәти

Лахири Махасая тормышының мөһим үзенчәлегә - аның һәркемгә *Крия башлангычын бүләк итүе иде.* дин. Һинд дине вәкилләре генә түгел, мөселманнар һәм христианнар да аның иң алдынгы шәкертләре арасында иде. Монистлар һәм дуалистлар, барлык диннәрдәгеләр яки бернинди диндә дә булмаганнар, универсаль гуру тарафыннан гадел кабул ителде һәм өйрәтелде. Аның югары дәрәжәдәге остазларының берсе - Абдул Гуфур Хан, Мөхәммәд пәйгамбәр. Лахири Махасаяның зур батырлыгы күренә, ул югары касталы брахман булса да, үз заманының каты каста фанатизмын юкка чыгару өчен бар көчен куеп тырышты. Һәр яктан килгән кешеләр тормыш табылган сыену урыны астында магистрлык һәркайда булган канатлар. Ошый барысы да Аллаһы тарафыннан илһамландырылган пәйгамбәрләр, Лахири

Махасая бирде яңа өмет га читләштерелгән кешеләр һәм тапталган ...ның жәмгыять.

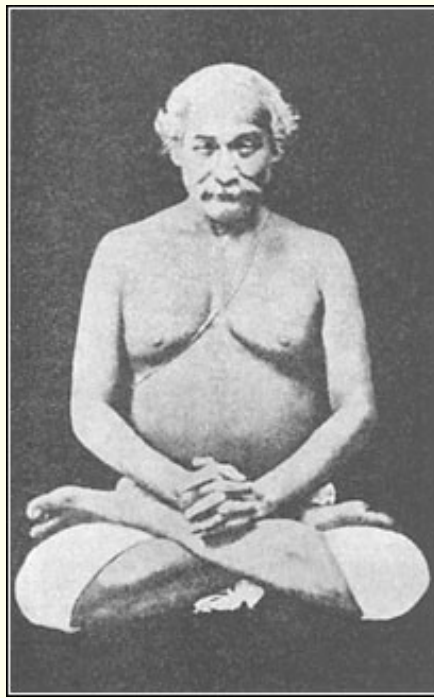
"Һәрвакыт исеңдә тот: син беркемне дә, беркем дә синеке түгел. Бер көнне шуны уйла." "Сезгә кинәт кенә бу дөньяда бар нәрсәне дә ташлап китәргә туры киләчәк - шуңа күрә хәзер үк Аллаһы белән танышыгыз", - диде бөөк гуру шәкертләренә. "Көн саен Аллаһыны кабул итү шарында йөрөп, үлемнең якынлашып килүче астраль сәяхәтенә әзерләнегез. Алдау аша сез үзегезне ит һәм сөякләр бәйләме итеп кабул итәсез, бу иң яхшы очракта да проблемалар оясы. **35-12** Үзеңне һәртөрле газаплардан азат булган Чиксез Зат итеп тиз күрү өчен туктаусыз уйлан. Тән тоткыны булудан тукта; Крияның серле ачкычын кулланып, Рухка качарга өйрән.

Бөөк гуру үзенең төрле шәкертләрен үз диннәренең яхшы традицион тәртибенә тотынырга өндәде. *Крияның* гамәли азатлык ысулы буларак барысын да үз эченә алган табигатен ассызыклап, Лахири Махасая үз шәкертләрен әйләнә-тирә мохиткә һәм тәрбиягә туры китереп үз тормышларын күрсәтергә ирек бирде.

"Мөселман *намазын* **35-13 сәгәтьләрдә укырга тиеш**" "Көнөнә дүрт тапкыр гыйбадәт кылыгыз", - дип ассызыклады остаз. "Һинд динендәге кеше көнөнә дүрт тапкыр медитациядә утырырга тиеш. Христиан кеше көнөнә дүрт тапкыр тезләнеп, Аллаһыга дога кылырга һәм аннары Инжилне укырга тиеш."

Бхакти (игътибарлылык), *Карма* (гамәл), *Джнана* (зирәклең) яки *Раджа* (патша яки тулы) *Йога* юлларына алып барган. Монахлыкның рәсми юлына керергә теләгән диндарларга рөхсәт бирүдә тоткарланган остаз, аларны һәрвакыт монастырь тормышының аскетлыклары турында яхшылап уйланырга кисәткән.

Бөөк гуру үз шәкертләренә изге язмалар турында теоретик фикер алышудан качарга өйрәткән. "Ул гына акыллы." кем багышлана үзе га аңлап, түгел уку бары тик, борыңгы ачышлар," ул диде. "Барлык проблемаларыңны да медитация аша хәл ит. **35-14** Файдасыз дини фаразларны чын Аллаһ белән бәйләнешкә алыштырыгыз. Акылыгыңны догматик теологик чүп-чардан чистартыгыз; яңа, дөвалаучы тәәсир калдырыгыз. турыдан-туры сиземләү сулары. Үзеңне актив эчке житәкчелеккә юнәлт; Илаһи Тавыш тормышның һәр дилеммасына җавап бирә. Кешенең үзен бәлагә дучар итү осталыгы кебек күренсә дә. чиксез булу өчен, Чиксез Ярдәмче дә аннан кимрәк түгел."



ЛАХИРИ МАХАСАЙА
Шәкерт ...ның Бабаджи
һәм Гуру ...ның Шри Юктесвар

Остазның һәр жирдә булуы бер көнне аның *Бхагавад Гита аңлатмасын* тыңлаган шәкертләр төркеме алдында күрсәтелде. Ул барлык тибрәнүле иҗатта *Қутастха Чайтанья* яки Мәсих Аңының мәгънәсен аңлатканда , Лахири Махасая кинәт сулыш алды һәм кычкырып җибәрде:

"Мин иртәнге бату эчендә тәннәр ...ның күп жаннар сүндерелгән яр бue ...ның Япония!

Икенче көнне иртән челалар газетада бер көн элек Япония янында корабы баткан күп кешеләрнең үлеме турында хәбәр укыдылар.

Крия белән шөгыйльләнүчеләр белән бергә " , - диде ул янында кала алмаган челларга юаныч биреп. "Мин сезне киңәюче күзаллауларыгыз аша Космик Өйгә алып барырмын."

төшендә төгәл *Крия инициациясен* алган дип әйткән . Лахири Махасая челага догаларына җавап итеп күрсәтмәләр бирер өчен пәйда булган.

Өгәр дә шәкерт дөньяви бурычларының берәрсен үтәмәсә, остаз аны йомшак кына төзәтер һәм җәзалар бирер иде.

«Лахири Махасаяның сүзләре йомшак һәм дөвалаучы иде, хәтта ул челаның кимчелекләре турында ачыктан-ачык сөйләргә мәҗбүр булганда да», – диде миңа бервакыт Шри Юктесвар. Ул үкенеп өстәде: «Бер генә шәкерт тә

остазыбызның үжәтлегеннән качмады». Мин көлүдән тыела алмадым, ләкин мин чын күңелдән Шри Юктесварга ышандырдым, кискен яки

түгел, аның һәр сүз иде музыка га минем колаклар.

Лахири Махасая *Крияны* дүрт прогрессив башлангычка жентекләп бүлеп бирде. **35-15** Ул өч югарырак алымны гыйбадәт кылучы рухи яктан алга киткәннән соң гына бирде. Бер көнне билгеле бер кеше, үз кыйммәтенең тиешенчә бәяләнмәвенә ышанганлыктан, үз тавышын бирде канәгатьсезлек.

"Хужа", ул диде, "әлбәттә Мин иртәнге өзер хәзер өчен икенче башлангыч."

Шул мизгелдә ишек ачылып, тыйнак шәкерт Бринда Бхагатны керттеләр. Ул Бенарес почтальоны иде.

крия техникасына эзерме ?"

Кечкенә почтальон ялварып кулларын кушты. "Гурудева," диде ул курку белән, "башка инициацияләр юк, зинһар! Мин югары тәгълиматларны ничек үзләштерә алам? Мин бүген сезнең фатихагызны сорарга килдем, чөнки беренче илаһи *Крия* мине шулкадәр исерткеч эчемлек белән тутырды ки, мин хатларымны житкерә алмыйм!"

"Бринда инде Рух диңгезендә йөзә." Лахири Махасаяның бу сүзләреннән соң, аның икенче шәкерте башын иеп куйды.

"Хужа", ул диде, "Мин күрү Мин бар булган бер ярлы эшче, табу житешсезлек белән минем кораллар."

Белемсез кеше булган почтальон соңрак үзенең *крия аша аңлавын* шулкадәр үстерде ки, галимнәр кайвакыт аның Изге Язмалардагы мәсьәләләргә аңлатма эзләделәр. Гөнаһ һәм синтаксис кебек үк гаепсез булган кечкенә Бринда галимнәр арасында дан казанды.

Лахири Махасаяның күпсанлы Бенарес шәкертләреннән тыш, аңа Һиндстанның ерак почмакларынан йөзләгән кеше килгән. Ул үзе берничә тапкыр Бенгалга сәяхәт иткән, ике улының каенаталарының өйләренә кунакка барган. Шулай итеп, аның булуы белән Бенгал кечкенә *крия* төркемнәре белән тулыланган. Аеруча Кришнагар һәм Бишнупур районнарында, бүгенге көнгә кадәр күп кенә тын гына гыйбадәт кылучылар рухи медитациянең күренмәгән агымын дәвам ителәр.

крия алган күп изгеләр арасында Бенаресның танылган Свами Вхаскаранананда Сарасвати һәм югары дәрәжәдәге Деогарх аскеты Балананда Брахмачарины атап үтәргә мөмкин. Берникадәр вакыт Лахири Махасая Бенаресның Махараджа Исвари Нараян Синха Бахадур улы өчен шәхси остаз булып хезмәт иткән. Остазның рухи казанышларын танып, махараджа, аның улы кебек үк, *крия* инициациясен сораганнар, Махараджа Джотиндра Мохан

Такур да шулай эшлэгәннәр.

Лахири Махасаяның йогынтылы дөньяви позициягә ия булган берничә шәкерте *Крия* даирәсен реклама аша киңәйтергә теләгәннәр. Гуру аның рөхсәтен кире каккан. Бер чел, Бенарес Хужасының патша табибы, остазның исемен "Каши Баба" (Бенаресның Югары Заты) дип тарату өчен оешкан тырышлыктар башлаган. **35-16** Гуру тагын бер тапкыр моны тыйды.

Крия чәчәгенәң хуш исе табигый рәвештә, бернинди күрсәтмәсез таралсын", - диде ул. "Аның орлыклары рухи яктан уңдырышлы йөрәкләр туфрагында тамыр жәяр."

Бөөк остаз заманча оешма яки басмаханә аша вәгазь сөйләү системасын кабул итмәсә дә, ул үз хәбәренәң көче каршы тормас ташкын кебек күтәреләчәген, үз көче белән кеше акылы банкларын каплаячагын белгән. Диндарларның үзгәргән һәм сафланган тормышлары Крияның үлемсез тормышының гади гарантиясе *булган*.

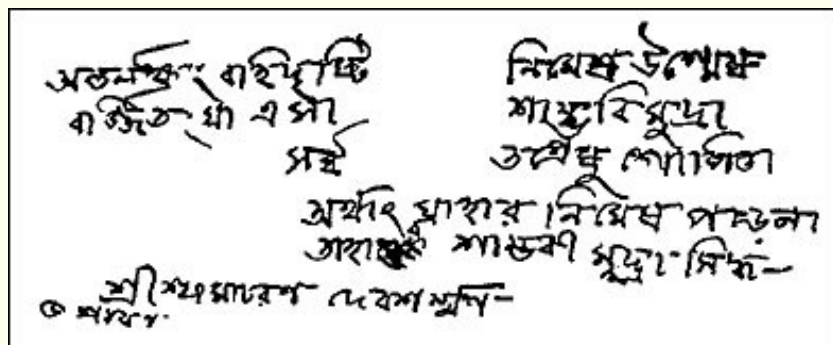
Эчәндә 1886 ел, егерме биш еллар аннан соң аның Ранихет башлангыч, Лахири Махасая иде пенсиягә чыккан өстендә бер пенсия.

35-17 Көндөз аның буш вакыты булгач, шәкертләре аны тагын да күбрәк эзләделәр. Бөөк гуру хәзер күпчелек вакыт тын гына утыра, тыныч лотос позасында бикләнә иде. Ул үзенәң кечкенә бүлмәсеннән сирәк чыга иде, хәтта йөрәргә яки йортның башка өлешләренә барырга да. Гуруның *даршанын (изге күренешен) күрү өчен тын гына челалар агымы, туктаусыз, килә иде.*

Барлык караучыларны сокландырырлык итеп, Лахири Махасаяның гадәти физиологик халәте сулыш алу, йокысызлык, пульс һәм йөрәк тибеше туктавы, сәгатъләр буге йоммыйча тыныч күзләр һәм тирән тынычлык аурасы кебек кешеләктән тыш үзенчәлекләренә күрсәтте. Бер генә кунак та рух күтәрәнкелегеннән башка китмәде; барысы да чын Аллаһы кешесенәң тын гына фатихасын алганнарын белде.

Крия Йога хәбәрен таратты һәм жәмәгать файдасы өчен билгеле бер йога үләннәрен әзерләде **35-18** дарулар.

Борынгы гореф-гадәт буенча, оста кешеләргә **35-19** *күләмле ним биргән.* төрле авыруларны дөвалау өчен май. Гуру шәкертеннән майны дистилляцияләргә кушкач, ул бу эшне жиңел генә башкара алыр иде. Әгәр башка берәү тырышса, ул сәер кыенлыктар белән очрашыр иде, кирәкле дистилляция процессларын үткәннән соң, дару мае диярлек парга әйләнгән ачыктар иде. Күрәсен, магистрлык фатиха иде бер кирәкле ингредиент



Лахири Махасаяның бенгал шрифтындагы кулъязмасы һәм имзасы югарыда күрсәтелгән. Бу юллар челага язылган хатта очрый; бөөк остаз санскрит шигырен болай аңлата: "Иң яхшысына ирешкән кеше" күз кабакларын йоммаган тынычлык халәте *Самбхаби Мудрага иреште* .

"Шри Шьяма Чаран Дева Шарман" (имза куелган)

... Арья Миссия Учреждение үз өстенә алган бастырып чыгару ...ның күп ...ның гуруның Изге Язмаларга нигезләнгән

тәфсирләр. Гайсә һәм башка бөөк пәйгамбәрләр кебек үк, Лахири Махасая үзе дә китаплар язмаган, ләкин аның тирән аңлатмаларын төрле шәкертләр язып алган һәм тәртипкә китергән. Бу ирекле аңлатмаларның кайберләре гуруның тирән фикерен дәрәс җиткерүдә башкаларга караганда күбрәк ачыграк булган; шулай да, гомумән алганда, аларның тырышлыклары уңышлы булган. Аларның тырышлыгы аркасында дөньяда Лахири Махасаяның егерме алты борынгы изге язмага тиндәшсез тәфсирләре бар.

Остазның оныгы Шри Ананда Мохан Лахири *Крия турында кызыклы буклет язган*. "*Бхагавад Гита* тексты - берничә төен ноктасы (*вьяс-кутас*) булган бөөк эпосны, *Махабхаратаның бер өлеше* ", - дип язган Шри Ананда. "Бу төен нокталарын шик астына куймагыз, һәм без үзенчәлекле һәм җиңел аңлашылмый торган мифик хикәяләрдән башка бернәрсә дә тапмыйбыз. Аларны саклагыз." аңлашылмаган төен нокталары, һәм без Көнчыгыш меңләгән еллар дәвамында экспериментлар эзләгәннән соң кешедән тыш сабырлык белән саклап калган фәнне югалттык. **35-20** Изге язмалар һәм образлар табышмагында шулкадәр оста итеп күздән югалган дин фәнен, аллегорияләрдән азат итеп, Лахири Махасаяның аңлатмалары ачыкка чыгарды. Инде аңлашылмый торган сүзләр уены түгел, Веда гыйбадәтенең мәгънәсез формулалары остаз тарафыннан фәнни әһәмияткә ия булуы исбатланган...

"Без беләбез, кеше гадәттә явыз хисләрнең фетнәчел йогынтысына каршы көчсез, ләкин алар көчсезләнә, һәм кеше *Крия аша югары һәм озакка сузылган бәхетне аңлагач, аларның канәгатьләнүендә бернинди сәбәп тә тапмый* . Монда бирешү, түбән хисләрне инкарь итү, кабул итү, бәхетне раслау белән синхронлаша. Мондый юлдан башка, йөзләгән әхлакий кагыйдәләр безнең өчен файдасыз.

"Дөньяви эшчәнлеккә омтылышыбыз бездә рухи курку хисен үтерә. Фән безгә ничек эшли алуыбызны күрсәткәнгә генә, без барлык исемнәр һәм формалар артындагы Бөөк Тормышны аңлый алмыйбыз." табигать көчләрен куллану; бу танышлык аның төп серләренә карата нәфрәт уятты. Табигать белән безнең мөнәсәбәтләрәбез - гамәли эш. Без, әйтерсез лә, аны максатларыбызга ничек хезмәт итәргә икән белү өчен шаяртабыз; без аның энергияләрен кулланабыз, аның чыганагы әлегә билгесез. Фәндә табигать белән безнең мөнәсәбәтләрәбез кеше һәм аның хезмәтчәсе арасында була, яки фәлсәфи мәгънәдә ул шаһитләр тартмасындагы әсир кебек. Без аны тикшерәбез, аңа каршы чыгабыз һәм аның дәлилләрен кешелек үлчәүләрендә җентекләп үлчибез, бу аның яшерен кыйммәтләрен үлчи алмый. Икенче яктан, "мин" югары көч белән аралашканда, табигать автоматик рәвештә, стресссыз һәм киеренкелексез кеше ихтыярына буйсына. Табигать өстеннән бу тырышлыксыз боерыкны аңламаган материалист "могҗизалы" дип атый.

"Лахири Махасаяның тормышы йоганың серле практика дигән ялгыш фикерне үзгәрткән үрнәк булды. Һәр кеше *Крия аша* табигать белән үзенең дәрәс

мөнәсәбәтен аңларга һәм физик фәннең чынбарлыгына карамастан, барлык күренешләргә, мистикмы яки көндәлекме, рухи хөрмәт хис итәргә юл таба ала.

35-21 Мең ел элек серле булган нәрсә хәзер инде алай түгел икәннен истә тотарга кирәк, ә хәзерге серле нәрсә йөз елдан соң законлы рәвештә аңлашылырлык булып китә ала. Бу - Чиксезлек, Көч Океаны, барлык күренешләрнең артында.

Крия Йога кануны мәңгелек. Ул математика кебек дәрәжә; кушу һәм алуның гади кагыйдәләре кебек, закон ...ның *Крия* банка беркайчан да булу юк ителгән. Януга көл барысы да китаплар өстендә математика,

Логик фикер йөртүче һәрвакыт мондый хакыйкәтләрне яңадан ачачак; йога турындагы барлык изге китапларны юк итәчәк, аның төп кануннары үзендә саф тугрылык һәм нәтижәдә саф белемне үз эченә алган чын йоги барлыкка килгән саен барлыкка киләчәк."

Бабаджи иң бөек аватарларның берсе, *Махаватар* , ә Шри Юктесвар *Джнянаватар* яки Акыл гәүдәләнешә булган кебек, Лахири Махасаяны да хаклы рәвештә *Йогаватар* яки Йога гәүдәләнешә дип атарга мөмкин. Сыйфат һәм сан ягыннан яхшылык стандартлары буенча ул жәмгыятьнең рухи дәрәжәсен күтәрде. Якын шәкертләрен Мәсих дәрәжәсенә күтәрү көче һәм хакыйкәтне халык арасында киң таратуы белән Лахири Махасая кешелекнең коткаручылары арасында тора.

Крияга , практик басым ясавында, ул беренче тапкыр барлык кешеләргә йога иреге ишәкләрен ача. Үз тормышындагы мөгҗизалардан тыш, Йогаватар, һичшиксез, *йоганың* борынгы катлаулылыкларын киметүдә барлык мөгҗизаларның иң югары ноктасына җиткән. гадәти аңлаудан ары китмәгән нәтижәле гадилек.

Мөгҗизаларга карата, Лахири Махасая еш кына: "Кешеләргә билгеле булмаган нечкә законнарның эшчәнлегә турында тиешле аермасыз жәмәгәтчелек алдында фикер алышырга яки бастырырга ярамый", - дип әйтә иде. Әгәр дә мин бу битләрдә аның кисәтү сүзләрен санга сукмаган кебек тоелсам, бу аның миңа эчкә ышаныч бирүе белән бәйле. Шулай ук, Бабаджи, Лахири Махасая һәм Шри Юктесварның тормышын теркәгәндә, мин күп кенә чын мөгҗизалы хикәяләрне төшереп калдырырга киңәш иттем, аларны, шулай ук аңлатмалы фәлсәфә томын язмаган очракта гына кертә була иде.

Яңа кешеләр өчен яңа өмет! "Илаһи берлек," дип игълан итте *Йогаватар* , "үз тырышлыгың белән мөмкин, һәм бу түгел бәйле өстендә теологик ышанулар яки өстендә теләсә нинди ихтыяр ...ның бер Космик Диктатор.

Крия ачкычын куллану аша , бернинди кешенең дә илаһилығына ышана алмаган кешеләр, ниһаять, үзләренең тулы илаһилығын күрәчәкләр.

35-1 : *Маттай* 3:15.

35-2 Изге Язмаларның күп өзекләрендә реинкарнация законы аңлашылган һәм кабул ителгән дип әйтелә. Реинкарнациональ циклар кешелекнең төрле эволюция халәтләре өчен, нәрсәдер (эгоизм аңы) юктан барлыкка килгән, төрле дәрәжәдә яшәгән дип фаразлый торган гадәти Көнбатыш теориясенә караганда, акылга сыярлык аңлатма булып тора. ...ның нәфес өчен утыз яки туксан еллар, һәм аннары кире кайтты га оригиналь бушлык ... акылга сыймаслык табигать ...ның шундый Бушлык - урта гасыр мәктәбе укучысының йөрәген сөөндерерлек проблема.

35-3 : *Малахи* 4:5.

35-4 : "Элек аны," ягъни, "алдан

Раббым." 35-5: Лук 1:13-17.

. *Маттай* 17:12-13 :35-6

. *Маттай* 11:13-14 :35-7

.*Джон* 1:21 :35-8

. II *Патшалар* 2:9-14 :35-9

35-10 : *Маттай* 17:3.

35-11 : *Маттай* 27:46-49 .

35-12 : "Ничек күп төрләр ...ның үлем бар эчендә безнең тәннәр! Бернәрсә дә бу анда ләкин үлем." - *Мартин Лютер, эчендә "Өстәл сөйләшүе."*

35-13 : ... башлык дога ...ның Мөхәммәдләр, гадәттә кабатланган дүрт яки биш тапкыр көн саен.

35-14 : "Эзлә хакыйкәт эчендә медитация, түгел эчендә күгәргән китаплар. Карагыз эчендә күк га табу ай, түгел эчендә буа." - *Фарсы мәкале.*

35-15 : *Ас Крия Йога* бу сәләтле ...ның күп бүлекчәләр, Лахири Махасая акыллы иләнгән тышка дүрт адымнар кайсы ул аерып алынган төп сөяк миен үз эченә алган һәм чынбарлыкта иң югары кыйммәткә ия булган әйберләр булырга тиеш.

35-16 : Башка титуллар бирелгән өстендә Лахири Махасая тарафыннан аның шәкертләре иде *Йогибар* (иң зур ...ның йогалар), *Йогирадж* (патша ...ның йогилар), һәм *Мунибар* (*изгеләрнең иң бөекләре*), аларга мин *Йогаватарны* (йога гәүдәләнешен) өстәдем .

35-17 : Ул бар иде бирелгән, гомумән алганда, утыз биш еллар ...ның хезмәт күрсәтү эчендә бер бүлек ...ның хөкүмәт

35-18 Борынгы санскрит трактатларында үләннәр турындагы киң белем бар. Гималай үләннәре яшьләндерү дөвалавында кулланылган, бу ысул 1938 елда Пундит Мадан Мохан Малавиядә кулланылгач, дөнья игътибарын җәлеп иткән. 77 яшьлек Вице-канцлер ...ның Бенарес Һинд Университет. Кемгә бер гажәеп дәрәжә, билгеләп үтелгән галим кире кайтарылды 45 көн эчендә аның сәламәтлегә, көчә, хәтерә, күрү сәләте нормальләште; өченче тешләре барлыкка килде, ә барлык җыерчыклар юкка чыкты. ... үлән дөвалау, билгеле ничек *Кая Калпа* , бу бер ...ның 80 яңарту методлар планлаштырылган эчендә Һинд *Аюрведа* яки медицина фәне. Пундит Малавия бу дөвалауны Шри Калпачарья Свами Бешундасжи кулыннан алган, ул үзенең туган елын 1766 ел дип атый. Аның 100 яшьтән артык булуын раслаучы документлары бар; *Associated Press* хәбәрчеләре аның якынча 40 яшьләрдә күренгәннен билгеләп үттеләр.

Борынгы Һинд трактатларында медицина фәне 8 тармакка бүленә: *салья* (хирургия); *салакья* (муен өстендәге авырулар); *кайчикица* (медицина дөрес); *бхутавидья* (акыл авырулар); *каумара* (кайгырту ...ның балачак); *агада* (токсикология); *Расаяна* (озын гомер); *Вагикарана* (тоник). Веда табиблары нечкә хирургик кораллар кулланганнар, пластик хирургия кулланганнар, аңлаганнар медицина методлар га каршы тору эффектлар ...ның агу газ, башкарылган Кесарь кисеме бүлекләр һәм ми операцияләр ясауда оста булганнар. Безнең эрага кадәр V гасырның мәшһүр табибы Гиппократ үзенең медицина материалларының күп өлешен Һинд ...чыганаclarыннан алган

35-19 Көнчыгыш Һиндстан маргоса агачы. Аның дару кыйммәтләре хәзер Көнбатышта таныла башлады, анда ачы *ним* үсә. кабык бу кулланылган ничек бер тоник, һәм май ...дан орлыклар һәм җимеш бар булган табылган ...ның иң югары дәрәжәдә бәясә эчендә дөвалау ...ның махау һәм башка авырулар.

35-20 : "Инд үзәнлегә археологик урыннарыннан күптән түгел табылган берничә тюлень, алар өченче меңьеллыкта теркәлгән." б.э.к., күрсәтү фигуралар утырган эчендә медитатив позалар хәзер кулланылган эчендә система ...ның Йога, һәм ордер хәтта ул вакытта ук йоганың кайбер башлангычлары инде билгеле булган дигән нәтиҗәгә килербез. Без Һиндстанда өйрәнелгән ысуллар ярдәмендә системалы интроспекциянең биш мең ел дәвамында кулланылып килгән дигән нәтиҗәгә килмибез. Һиндстан бар үсеш алган билгеле кыйммәтле дини карашлар ...ның акыл һәм этик төшенчәләр кайсы бар уникаль, да иң аз

аларның тормышта кулланылышының киңлегендә. Шуларның берсе - интеллектуаль ышану-доктрина мәсьәләләрендә түземлек - бу Көнбатыш өчен гажәпләндерә, чөнки анда күп гасырлар дәвамында бидгать эзләү гадәти хәл булган һәм милләтләр арасында канкойгыч сугышлар тәмамланган. сектант көндәшлекләр иде еш очрый торган."-Өзекләр ...дан бер мәкалә тарафыннан Профессор В. Норман Коңгырт эчендә Май, 1939 ел мәсьәлә Америка Белемле Җәмгыятьләр Советы Бюллетене , Вашингтон, *Колумбия округы*

35-21 Монда Карлайлның *Сартор Ресартус әсәр*ендәгә күзәтүе турында уйланырга мөмкин: "Гажәпләнмәгән, гадәттә гажәпләнмәгән (һәм табынмаган) кеше сансыз Король җәмгыятьләренең президенты булган һәм ... күзгә күренеп торган ...ның барысы да

лабораториялар һәм обсерваториялар, белән аларның нәтижәләре, эчендә аның ялгыз баш,-ис ләкин бер пар
". ...ның күзлекләре артында кайсы анда бу күз юк

БҮЛЕК: 36

Бабаджи Кызыксыну Эчендә ... Көнбатыш

"Хужам, эшләде син һәрвакыт очрашу Бабаджи?"

Серампурда тыныч жәйге төндә иде; мин Шри Юктесвар янында, чиркәвнөң икенче кат балконында утырганда, тропикларның зур йолдызлары башыбыз өстендә балкып тора иде.

"Әйе," Остас минем туры сорауыма елмайды; аның күзләре хөрмәт белән балкып китте. "Өч тапкыр үлемсез гуруны күрү миңа бәхет бирде. Безнөң беренче очрашуыбыз Аллаһабатта Кумбха Мелада булды."

Һиндстанда борынгы заманнардан бирле үткәрелә торган дини ярминкәләр *Кумбха Мелас буларак билгеле* ; алар рухи максатларны һәрвакыт игътибар үзәгендә тотканнар. Диндар һинд дине вәкилләре алты елга бер тапкыр меңләгән садху, йоги, свами һәм төрле аскетлар белән очрашу өчен жыела. Күпләре - үзләренөң яшерен урыннарыннан беркайчан да китмәгән, мәжлесләрдә катнашып , дөньяви ир-атларга һәм хатын-кызларга фатихаларын житкөргән гермитлар.

«Бабаджи белән очрашканда мин свами түгел идем», – дип дәвам итте Шри Юктесвар. «Ләкин мин инде Лахири Махасаядан *крिया башлангычын алган идем. Ул мине 1894 елның гыйнварында Аллаһабатта узачак мелага барырга өндәде* . Бу минем беренче тапкыр *кумбха кичерүем иде* ; халыкның шау-шуыннан һәм агымыннан берәз аптырап калдым. Тирә-якка эзләнүчән карашларымда мин останың якты йөзен күрмәдем. Ганг ярындагы күпер яныннан үткөндә, мин якында гына басып торган танышымны күрдем, аның ялвару савыты сузылган иде.

"Әйе, бу ярминкә шау-шу һәм хәерчеләр хаосыннан башка бернәрсә дә түгел", - дип уйладым мин өметсезлектә бирелеп. "Көнбатыш галимнәре, кешелекнөң гамәли файдасы өчен белем өлкәләрен сабырлык белән киңәйтеп, Аллаһыга дин дип игълан итүче, ләкин сәдакага игътибар итүче бу ялкаулардан да күбрәк ошамыйлармы икән дип уйлыйм."

"Социаль реформа турындагы уйлануларымны алдымда туктаган озын буйлы санныяси тавышы бүлдерде."

"Әфәндем,' диде ул, 'сезне изге

кеше чакыра.' "'Ул кем соң?"

"Кил һәм күрү өчен үзең.

"Икеләнеп артыннан бару бу лаконик киңәш, Мин тиздән табылган үзем якын бер ағач кемнең ботаклар иде

бер гуруны сөйкемле шөкертлөре белән сыендыру. Остаз, гажәеп якты гәүдәле, ялтыравыклы кара күзле, минем якынлашуымны күргәч, торып басты да мине кочаклап алды.

"Рәхим итегез, Свамиджи", - диде ул

назлы итеп. "Әфәндем", - дип җавап

бирдем мин катгый итеп, - "мин свами

түгел ."

"Илаһи рәвештә миңа "свами" титулын бирергә кушкан кешеләр беркайчан да аннан баш тартмадылар." Изге миңа гади генә мөрәҗғәгать итте, ләкин аның сүзләрендә хакыйкәткә тирән ышаныч яңгырады; мин шунда ук рухи фатиха дулкынына чумдым. Борынгы монастырь орденына кинәт күтәрелүемә елмаеп, **36-1 Минә** шулай хөрмәтләгән кеше кыяфәтендәге бөөк һәм фәрештә затның аягына баш идем .

"Бабаҗи - чөнки ул чыннан да шулай иде - миңа агач астына үз янына утырырга ишарәләде. Ул көчле һәм яшь иде, һәм Лахири Махасаяга охшаган иде; ләкин ике останың тышкы кыяфәтендәге гажәеп охшашлыклар турында еш ишетсәм дә, бу охшашлык миңа тәэсир итмәде. Бабаҗи кешенең аңында теләсә нинди конкрет фикернең барлыкка килүен булдырмас өчен көчкә ия. Күрәсең, бөөк гуру минем аның янында тулысынча табигый булуымны, аның шәхесен белүдән сокланмавымны теләгән.

? Нәрсә эшләү син уйлау ...ның *Кумбха Мела*"

"Мин бик нык күңелсезләндем, әфәндем." Мин ашыгып өстәдем, "Сезнең белән очрашканчыга кадәр. Ничектер изгеләр һәм бу шау-шу бергә туры килми кебек."

"Балам," диде остаз, гәрчә мин аның үз яшеннән ике тапкыр диярлек зуррак булсам да, "күпләрнең хаталары өчен бөтен нәрсәне хөкем итмә. Җир йөзөндәге бар нәрсә дә ком белән шикәр катнашмасы кебек катнаш характерда. Шикәрне генә тотып, комны тоткарламый торган акыллы кырмыска кебек бул. Монда күп садхулар әле дә адашуда йөрсәләр дә, меланы *Ходайны аңлаган* берничә кеше фатихалый ."

"Эчәндә күренеш ...ның минем үз очрашу белән бу югары күтәрелгән оста, Мин тиз килешенгән белән аның күзәтү.

"Әфәндем," - дип җавап бирдем мин, "Мин Көнбатышның галимнәре турында уйлыйм, алар монда җыелган күпчелек кешеләрдән күпкә акыллырак, ерак

Европа һәм Америкада яшәүче, төрле ышануларны кабул итүче һәм хәзерге кебек *мелаларның чын кыйммәтләрен белмәгән кешеләр. Алар...*" Һиндстан хужалары белән очрашулардан зур файда күрергә мөмкин булган кешеләр. Ләкин, интеллектуаль казанышлары югары булса да, күп кенә Көнбатыш кешеләре материализмны югары бәяләргә омтыла. Фән һәм фәлсәфәдә танылган башкалар диндәге бердәмлекне танымыйлар. Аларның ышанулары аларны бездән мәңгегә аерырга яңый торган җиңелмәслек киртә булып хезмәт итә.

"Мин сезнең Көнчыгыш белән генә түгел, Көнбатыш белән дә кызыксынуыгызны күрдем." Бабаджиниң йөзе хуплау белән балкыды.

"Мин сезнең йөрәгегезнең барлык кешеләр өчен дә җитәрлек киңлеген тойдым, ул Көнчыгышмы, Көнбатышмы. Шуңа күрә мин сезне монда чакырдым."

"Көнчыгыш һәм Көнбатыш активлык һәм рухилыкның алтын урта юлын берләштерергә тиеш", - дип дәвам итте ул. "Һиндстанның матди үсештә Көнбатыштан өйрәнергә күп нәрсәсе бар; киресенчә, Һиндстан Көнбатыш үзенең дини ышануларын йога фәненең какшамас нигезләренә кора алырлык универсаль ысулларны өйрәтә ала."

"Син, Свамиджи, Көнчыгыш һәм Көнбатыш арасындагы якынлашып килүче гармонияле алмашуда катнашырга тиеш. Берничә елдан соң мин сиңа Көнбатышта йога тарату өчен өйрәтә алырлык шәкерт җибәрәчәкмен. Анда рухи яктан эзләүче күп жаннарның тибрәнүләре миңа ташкын кебек тоела. Мин Америкада һәм Европада уянырга көтеп торган изгеләрне күрәм."

Вакытында бу нокта эчендә аның хикәя, Шри Юктесвар борылган аның караш тулысынча өстендә минеке.

— Улым, — диде ул, ай яктысында елмаеп, — син — еллар элек Бабаджи миңа җибәрергә вәгъдә иткән шәкерт.

Бабаджи минем адымнарымны Шри Юктесварга юнәлткән белгәч, мин шатландым, ләкин үземне ерак Көнбатышта, сөекле гуруымнан һәм гади тынычлыктан еракта күз алдыма китерүе авыр иде.

Бхагавад Гита турында сөйләде », - дип дәвам итте Шри Юктесвар. «Мине гажәпләндереп, ул берничә мактау сүзе белән минем төрле *Гита бүлекләренә* аңлатмалар язганлыгымны белүен күрсәтте .

"Минем үтенечем буенча, Свамиджи, зинһар, тагын бер эш башкарыгыз", - диде бөөк остаз. "Христиан һәм Һинд изге язмалары арасындагы төп бердәмлек турында кыска китап язмассызмы? Параллель сылтамалар белән Аллаһының илһамландырылган уялары кешеләрнең секта аермалары белән капланган шул ук хакыйкәтләрне сөйләгәннәрен күрсәтегез."

"'Махарадж', **36-2** Мин җавап бирде куркакланып, нәрсә бер боерык! Шал Мин булу сәләтле га үтәү ул?

"Бабаджи йомшак кына көлдә. "Улым, нигә шикләнәсең?" - диде ул тынычландырып. "Чыннан да, боларның барысы да кемнең эше һәм барлык гамәлләрне кем башкара? Ходай миңа әйткән һәрнәрсә хакыйкәт булып чыгачак."

"Мин үземне изгенең фатихасы белән көчкә ия дип санадым һәм китап язарга ризалаштым. Хушлашу сәгәте җиткән теләмичә сизеп, мин яфраклы урындыгымнан тордым."

"'Син Лахирины беләсеңме?' **36-3** — дип сорады остаз. — Ул бик шәп жан, шулай

бит? Аңа безнең очрашуыбыз турында сөйлә. — Аннары ул миңа Лахири Махасаяга хәбәр бирде.

"Мин баш иеп хушлашкач, изге кеше мәрхәмәтле елмайды. "Китабың тәмамлангач, мин сиңа кунакка барырмын", - дип вәгъдә бирде ул. "Хәзерге вакытка хушлашыгыз."

"Икенче көнне мин Аллаһабаттан чыгып, Бенареска юл тоттым. Гуруымның өенә барып житкәч, мин *Кумбха Мелада гажәеп изге турындагы хикәяне сөйләдем.*"

"'Әй, син аны танымадыңмы?' Лахири Махасаяның күзләре көлүдән биеде. "Күрәм, син таный алмадың, чөнки ул сиңа комачаулады. Ул минем тиндәшсез гуруым, күктәге Бабаджи!"

"'Бабаджи!' дип кабатладым мин, сокланып. "Йоги-Мәсих Бабаджи! Күренми торган коткаручы Бабаджи! Әй, әгәр Мин үткәннәрне искә төшереп, аның хозурына тагын бер тапкыр килә, аның лотосуна тугрылыгымны күрсәтә алып идем. аяклар!"

"Беркайчан да акыл,' Лахири Махасая әйтте юатып. Ул бар вәгъдә ителгән га күрү син тагын.'

"Гурудева, илаһи остаз, миннән сиңа хәбәр житкерергә сорады. "Лаһирига әйт," диде ул, "бу тормыш өчен жыелган көч хәзер бетә; ул бетәргә якын."

"Мин бу серле сүзләргә әйтүем белән, Лахири Махасаяның гәүдәсе яшен агымы белән кагылган кебек калтырады. Бер мизгелдә аның тирәсендәге бар нәрсә тынып калды; аның елмаюлы йөзе гажәеп каты булып китте. Агач сын кебек, моңсу һәм хәрәкәтсез, аның гәүдәсе..." төссезләнде. Мин куркып һәм аптырап калдым. Гомеремдә бу шатлыклы жанның мондый куркыныч житдилек күрсәтүен күргәнем юк иде. Анда булган башка шәкертләр борчылып карадылар.

"Өч сәгать тынлыкта узды. Аннары Лахири Махасая үзенә табиғый, шат күңелле кыяфәтен дәвам итте һәм һәр челага назлы итеп сөйләште. Барысы да жиңел сулап куйдылар."

"Хужамның реакциясеннән мин Бабаджиның хәбәренә ачык сигнал булуын аңладым, Лахири Махасая аның тәне тиздән буш калачагын аңлады. Аның гажәеп тынлыгы минем гуруымның үз барлыгын шунда ук контрольдә тотканын, матди дөньяга бәйләлекнең соңгы бавын өзгәнән һәм Рухтагы мәңгә тере шәхесенә качканын исбатлады. Бабаджиның сүзләре аның: "Мин һәрвакыт сезнең белән булачакмын", - дип әйтү ысулы иде.

"Бабаджи һәм Лахири Махасая барысын да белсәләр дә һәм бер-берсе белән минем яки башка арадашчы аша аралашырға кирәк булмаса да, бөекләр еш кына кешелек драмасында роль уйнарга ризалашалар. Кайвакыт алар үз пәйгамбәрлекләрен гади юл белән хәбәрчеләр аша житкерәләр, шуның белән аларның сүзләренә соңгы үтәләше соңрак бу хикәяне белгән киң даирә кешеләрендә зуррак илаһи ышаныч уята ала."

«Мин тиздән Бенаресны ташлап киттем һәм Серампурда Бабаджи сораган изге язмалар өстендә эшләргә керештем», - дип дәвам итте Шри Юктесвар. «Эшемне башлау белән үк үлемсез гуруга багышланган шигыр яза алдым. Моңлы юллар каләмемнән жиңел генә агылып чыкты, гәрчә мин моңарчы

беркайчан да санскрит шигъриятен сынап карамаган булсам да.»

"Эчендә тыныч ...ның төн Мин мәшгуль үзем өстеннән бер чагыштыру ...ның Изге Язмалар һәм изге язмалар Санатан *Дхармасы* . **36-4** Изге Гайсә Мәсих сүзләрен китереп, мин аның тәгълиматларының, асылда, Ведалар ачылышлары белән бер булуын күрсәттем . Минем өчен, китабым ... елда тәмамланды. кыска вакыт эчендә мин бу тиз фатиханың *Парам-Гуру-Махараджымның* рәхмәте аркасында булуын аңладым . **36-5** Бүлекләр башта *Садхусамбад* журналында чыкты; соңрак алар Киддерпурдагы шәкертләремнең берсе тарафыннан шәхси рәвештә китап итеп басылып чыкты.

«Әдәби тырышлыкларымны тәмамлаганнан соңгы иртә белән,» дип дәвам итте остаз, «мин Райга бардым». Ганг елгасында коенырга Гат. Гат кешесез иде; мин берәз тыныч кына басып тордым, кояшлы тынычлыктан ләззәтләндем. Газлы суда коенганнан соң, мин өйгә таба юл тоттым. Тынлыкта Ганг елгасына баткан тукумаларымның һәр адым саен чайкалып торган тавышы гына ишетелде. Елга яры янындагы зур баньян агачы яныннан үтеп барганда, көчле бер теләк мине артка борылып карарга этәрде. Анда, баньян күләгәсе астында, берничә шәкерт белән уратып алынган, бөөк Бабаджи утыра иде!

"Исәнмесез, Свамиджи!" Остазның матур тавышы миңа төш күрмәгәнәмне ышандырды. "Күрәм, сез китабыгызны уңышлы тәмамладыгыз. Вәгъдә иткәнәмчә, мин сезгә рәхмәт әйтергә килдем."

"Тиз типкән йөрәгем белән мин аның аягына тулысынча егылдым. "Парам-гурудзи," дидем мин ялварып, "син һәм синең чиласларың минем якындагы өемне үз катнашың белән хөрмәтләмәссеңме?"

"Югары гуру елмаеп баш тартты. "Юк, балам," диде ул, "без агачлар сыенуын яратучы кешеләр; бу урын бик уңайлы."

"Зинһар, берәз көтегез, хужам." Мин аңа ялварып карадым. "Мин хәзер үк махсус тәм-томнар белән кире кайтырмын."

"Берничә минуттан мин тәмле ризыklar белән кайткач, менә! Ходайның баньяны инде күк труппасын сыендырмый иде. Мин гхат тирәсендә эзләдем, ләкин йөрәгемдә кечкенә төркемнең инде эфир канатларында качканын белдем."

"Мин бик нык авырттым. "Хәтта без тагын очрашсак та, мин аның белән сөйләшәргә теләмәс идем", - дип үз-үземә ышандырдым. "Ул мине шулай кинәт ташлап китүенә мәрхәмәтсез булды". Әлбәттә, бу мөхәббәт ачуы иде, башка бернәрсә дә түгел.

"Берничә айдан соң мин Бенарестагы Лахири Махасаяга бардым. Аның кечкенә бүлмәсенә кергәч, гурум елмаеп каршы алды."

"Рәхим итегез, Юктешвар', - диде ул. "Син минем бүлмә бусагасында

Бабаджи белән очраштыңмы?" "Ни өчен, юк', - дип җавап бирдем мин гажәпләнеп.

"Монда кил.' Лахири Махасая маңгаема йомшак кына кагылды; шунда ук мин ишек янында камил лотос кебек чәчәк аткан Бабаджи гәүдәсен күрдем.

"Мин элеккеге авыртуымны искә төшердем һәм баш имәдем. Лахири Махасая миңа гажәпләненеп карады. "Илаһи гуру миңа аңлаешсыз күзләре белән карады.

"Син миңа ачуланасың."

"'Әфәндем, нигә мин алай эшләргә тиеш түгел?' дип җавап бирдем мин. "Син үзеңнең сихерче төркемнең белән һавадан чыктың да, һавага юкка чыктың."

"Мин сиңа күрешәчәгемне әйттем, ләкин күпме калачагымны әйтмәдем."
Бабаҗи йомшак кына көлдө. "Син дулкынлану белән тулы идең. Ышандырам, мин сиңең тынгысызлыгыңнан һавада сүндем ."

"Мин бу күңелсез аңлатмадан шунда ук канәгать калдым. Мин аның аягына тезләндем; иң югары гуру минем жылкәмнән йомшак кына кагып куйды."

"Балам, күбрәк уйланырга кирәк," диде ул. "Карашың әле кимчелексез түгел - син мине кояш нуры артында яшеренгәнне күрә алмадың." Бу сүзләргә күк флейтасы тавышы белән әйтеп, Бабаджи яшерен нурга чумды.

Кумбха Мелада фаразлаганча, Лахири Махасаяның йорт хужасы гәүдәләнешә тәмамланып килә иде. 1895 елның жәендә аның нык тәнәндә кечкенә чир барлыкка килде. Ул сөңгә сугуга каршы чыкты; ул үз тәнәндә кайбер шәкертләренәң явыз кармасын эшкәртә иде. Ниһаять, берничә челла бик нык таләпчән булды; остаз серлә рәвештә җавап бирде:

"Бу тән бар га табу бер сәбәп га бару; Мин ихтыяр булу килешә торган га нәрсә булса да син теләү га эшлә.

"Күп тә үтми, тигдәшсез гуру Бенарес шәһәрәндә үз гәүдәсеннән ваз кичте. Аны аның кечкенә бүлмәсендә эзләргә кирәкми; мин гомеремнең һәр көнен аның һәрьяктан килгән җитәкчеләгә белән бәрәкәтлә дип табам."

Еллар узгач, Свами Кешабананда авызыннан, **36-6** алдынгы шәкерт буларак, мин Лахири Махасаяның вафаты турында күп гажәеп мәгълүмат ишеттем.

«Гурум үз гәүдәсеннән баш тартыр алдыннан берничә көн элек, — диде миңа Кешабананда, — ул Хардвардагы зиратта утырганда, минем алдымда пәйда булды.

"Кил да бер тапкыр га Бенарес. белән болар сүзләргә Лахири Махасая юкка чыкты.

"Мин шунда ук Бенареска әзерләндем. Гурумның өендә мин күп шәкертләргә күрдем. Ул көнне **36-7 сәгать дэвaмында** остаз *Гитаны аңлатты*; аннары безгә гади генә мөрәҗғәгать итте.

"Мин иртәнгә бару өй.

"Елап елаулар ...ның газап ватык тышка кебек бер каршы торырга ярамый торган торрент

"Юаныч табыгыз; мин янадан тереләчәкмен." Бу сүзләрдән соң Лахири Махасая өч тапкыр гәүдәсен әйләндереп алды, лотос позасында төньякка карады һәм данлы рәвештә соңгы *махасамадхига керде*. **36-8**

"Лахири Махасаяның гүзәл гәүдәсе, диндарлар өчен бик кадерле, тантаналы рәвештә кремацияләнде." "Изге Ганг буендагы Маникарника Гхатында йорт

хужасы йолаларын үтәде", - дип дәвам итте Кешабананда. "Икенче көнне, иртәнге сәгать унда, мин әле Бенареста булганда, бүлмәм зур яктылык белән тулган иде. Менә! Минем алдымда Лахири Махасаяның ит һәм кан формасы тора иде! Ул аның иске гәүдәсенә охшаган иде, ләкин ул яшәрәк һәм нурлырак күренә иде. Илаһи остазым минем белән сөйләште."

"'Кешабананда,' диде ул, 'бу мин. Кремациялэнгән гәүдәмнең таркалган атомнарыннан мин яңадан төзелгән форманы терелттем. Дөньядагы йортымның эше тәмамланды; ләкин мин жирне тулысынча ташлап китмим. Моннан соң мин Гималай тауларында Бабаджи белән, ә космоста Бабаджи белән вакыт үткөрәчәкмен.'

"Миңа берничә фатиха сүзе белән, трансцендент остаз юкка чыкты. Йөрәгемне гажәеп илһам тутырды; мин, Мәсих һәм Кабир шәкертләре кебек үк, рухта күтәрелдем **36-9** алар физик үлемнән соң үзләренең тере гуруларына караган вакытта.

"Мин Хардвардагы читлеккә кайткач," дип дәвам итте Кешабананда, "мин үзем белән гуруымның изге көлен алып йөрдем. Мин аның вакытлы-фәза читлегеннән котылганын беләм; һәр жирдә булу кошы азат ителде. Шулай да аның изге калдыкларын кабергә кую минем йөрәгемне юатты."

Терелтелгән гуруын күрү белән фатихаланган тагын бер шәкерт - Калькутта Арья Миссия Институтына нигез салучы изге Панчанон Бхаттачарья. **36-10**

Мин Панханонның Калькуттадагы өенә бардым һәм аның остаз белән күп еллар үткөргән вакытлары турындагы хикәясен ләззәт белән тыңладым. Ахырдә, ул миңа үз тормышындагы иң гажәеп вакыйга турында сөйләде.

«Монда, Калькуттада,» диде Панчанон, «аның кремациясеннән соң иртәнге сәгать унда, Лахири Махасая тере дан белән минем алдымда пәйда булды».

"Ике гәүдәле изге" Свами Пранабананда да миңа үзенң табигатьтәге тәҗрибәсенң нечкәлекләрен сөйләде.

«Лахири Махасая гәүдәсеннән китәргә берничә көн кала», – диде Пранабананда миңа Ранчи мәктәбенә барганда, – «мин аннан хат алдым, анда миңа шунда ук Бенареска киләргә куштылар. Ләкин мин тоткарландым һәм шунда ук китә алмадым. Сәяхәткә әзерлек эшләре белән мәшгуль булганда, иртәнге сәгать уннар тирәсендә, мин гуруымның якты гәүдәсен күреп, кинәт шатлыктан гажәпләндем.

"Ни өчен ашыгу га Бенарес? Лахири Махасая диде, елмаеп. Син булырга тиеш табу мине анда юк озаграк.

"Аның сүзләренең мәгънәсен аңлагач, мин аны бары тик күренештә генә күрәм дип уйлап, йөрәгем өзәлеп еладым."

"Хуҗа миңа юатып якынлашты. "Менә, минем тәнемә кагыл," диде ул. "Мин һәрвакыттагыча яшим. Кайгырма; мин мәңгә синең белән түгелме?"

Бу өч бөөк шәкерт авызыннан гажәеп хакыйкаты хикәясе килеп чыкты: Лахири
Махасаяның гәүдәсе утка ташланганнан соң икенче көнне, иртәнге ун
сәгатьтә, терелтелгән остаз, чын, ләкин үзгәргән гәүдәдә, төрле шәһәрдә өч
шәкерт каршында пәйда булды.

"Шулай итеп кайчан бу бозыла торган булырга тиеш бар кую өстендә
бозылмаучанлык, һәм бу үлемле булырга тиеш бар кую өстендә

үлемсезлектө ирешсә, ул вакытта язылган сүз тормышка ашачак: «Үлем жиңу белән йотылды. Әй үлем, синең чәнчегең кайда? Әй кабер, синең жиңуең кайда?» **36-11**

.....

36-1 : Шри Юктесвар иде соңрак рәсми рәвештә башланган эченә Свами Заказ тарафыннан *Махант*

(монастырь баш) ...ның Будда Гая. 36-2: "Бөөк Патша" - хөрмәт титулы.

36-3 : А гуру гадәттә сылтама бирә га аның үз шәкерт гади генә тарафыннан аның исем, төшереп калдыру теләсә нинди исем. Шулай итеп, Бабаджи әйтте "Лахири," "Лахири Махасая" түгел.

36-4 : Чын мәгънәсендә, "мәңгелек дин", исем бирелгән га тән ...ның Ведик тәгълиматлар. *Санатан Дхарма* бар килү га булу *индуизм* дип атала шуннан бирле вакыт ...ның Греклар кем билгеләнгән кешеләр өстендә банклар ...ның елга Инд ничек *Әй эчендә* , яки *Һиндлар* . "*Һинд*" сүзе , дәрәсән әйткәндә, *Санатан Дхарма* яки *Һинд дине* тарафдарларына гына кагыла . "*Һинд*" термины Һиндларга да, мәселманнарга да, Һиндстан жирендә яшәүче башка *кешеләргә дә (һәм Колумбның буталчык географик хатасы аркасында Америка монголоид аборигеннарына да) бертигез кагыла.*

Һиндстанның борынгы исеме - *Арьяварта* , туры мәгънәдә "арийлар йорты". *Ария сүзенең санскрит тамыры* "лаеклы, изге, затлы" дигәнне аңлата. Соңрак арийның *рухи* түгел, ә физик үзенчәлекләренә аңлату өчен этнологик яктан дәрәс кулланылмавы бөөк ориенталистны... Макс Мюллер, га әйтергә сәер итеп: "Кемгә мине бер этнолог кем сөйли ...ның бер Арий раса, Арий кан, Арий күзләр һәм чәч, долихоцефал сүзлегә яки " .брахицефал грамматика турында сөйләгән тел белгече кебек үк зур гәһәлһә

36-5 : *парам-гуру* бу туры мәгънәдә "гуру" иң югары" яки "гуру" тышында," мәгънә бирүче бер сызык яки варислык ...ның укытучылар. Бабаджи,

.гуру ...ның Лахири Махасая, иде *парам-гуру* ...ның Шри Юктесвар

36-6 : Минем килү га Кешабананда ашрам бу тасвирланган өстендә битләр 405-408 .

36-7 : Сентябрь 26, 1895 ел бу дата өстендә кайсы Лахири Махасая сул аның тән Эчендә бер берничә күбрәк көннәр ул булыр иде алтмыш сигезенче туган көненә житте.

36-8 Төньякка карап тору һәм гәүдәне өч тапкыр әйләндерү - алдан белгән осталар тарафыннан кулланыла торган Ведик йоласының өлешләре. финал сәгать бу турында га сугу өчен физик тән ... соңгы медитация, вакытында кайсы оста кушыла үзен Космик АУМда *маха* , яки бөөк *самадхи* дип *атыйлар* .

36-9 Кабир XVI гасырның бөөк изгесе булган, аның күпсанлы тарафдарлары арасында Һиндлар да, мәселманнар да булган. Ул вакытта ...ның аның үлем, шәкертләр талашкан өстеннән ысул ...ның дирижерлык итү жөназа тантаналар. ... ачуланган оста роза ...дан аның финал йокы, һәм бирде аның күрсәтмәләре. "Ярты ...ның минем калдыклар булырга тиеш булу күмелгән тарафыннан мәселман йолалар;" ул диде, "икенче яртысын Һинд изге йоласы белән кремацияләсеннәр." Аннары ул юкка чыкты. Шәкертләре аның гәүдәсә салынган табутны ачкач, алтын төсендәге шампан чәчәкләреннән башка бернәрсә дә табылмады. Аларның яртысын мәселманнар буйсынып күмделәр, алар бүгенгә көнгә кадәр аның изге урынын хөрмәт итәләр.

Эчендә аның яшьлек Кабир иде якынлашты тарафыннан ике шәкертләре кем эзләнелгән минут интеллектуаль :житәкчелек буйлап мистик юл Хужа гади генә җавап бирде

Юл фаразлы ераклык; Әгәр Ул булу якын, юк сукмак иң мохтаж син да барысы да. Чыннан да ул ясый мине " !елмаю Кемгә ишетү ...ның бер балык сусаганда

36-10 : Панчанон урнаштырылган, эчендә бер уңжиде акр бакча да Деогарх эчендә Бихар, бер гыйбадәтханә үз эченә алган бер таш һәйкәл Лахири Махасая. Башка һәйкәл ...ның шәп оста бар булган жыелма тарафыннан шәкертләре эчендә кечкенә салон ...ның аның Бенарес өй

36-11 : Мин *Коринфлылар* 15:54-55 .

БҮЛЕК: 37

Мин Бару Кемгә Америка

«Америка! Бу кешеләр, әлбәттә, америкалылар!» Бу минем эчке карашым алдыннан Көнбатыш йөзләренен панорама күренеше кебек иде.

Мин уйлануга чумып, Ранчи мәктәбенең складында тузанлы тартмалар артында утыра идем. Яшьләр белән мәшгуль булган елларда шәхси урын табу кыен иде!

Күренеш дәвам итте; бик күп халык, **37-1** миңа игътибар белән карап, актерларча аң сәхнәсе аша үтеп китте.

Клад ишеге ачылды; гадәттәгечә, яшь егетләрнең берсе минем яшеренгән

урынымны тапкан иде. "Монда кил, Бимал", - дип кычкырдым мин

шатланып. "Сиңа хәбәр бар: Ходай мине Америкага чакыра!"

"Америкагамы?" Малай минем сүзләремне "айга" дигәнемне аңлаткан

тавыш белән кабатлады.

"Әйе! Мин Колумб кебек Американы ачарга барам. Ул Һиндстанны тапканмын дип уйлаган; бу ике жир арасында кармак бәйләнеш бар бит!"

Бимал йөгереп китеп барды; тиздән бөтен мәктәпкә ике аяклы газета хәбәр итте.

37-2 Мин аптырап калган укытучыларны чакырып, мәктәпне үз карамагына тапшырдым.

"Мин беләм, син Лахири Махасаяның йога белем бирү идеалларын һәрвакыт алгы планда тотачаксың", - дидем мин. "Мин сиңа еш хат язып торырым; Ходай боерса, бер көнне мин кире кайтырым".

Кечкенә малайларга һәм Ранчининң кояшлы гектарларына соңгы тапкыр карап торганда, күзләремдә яшьләр пәйда булды. Тормышымдагы билгеле бер чор тәмамланганын белдем; шуннан соң мин ерак жирләрдә яшәячәгемне. Күз карашымнан соң берничә сәгать үткәч, мин Калькуттага юл тоттым. Икенче көнне миңа Америкадагы Халыкара дини либераллар конгрессына Һиндстаннан делегат булып хезмәт итәргә чакыру килде. Ул шул ук елда

Бостонда, Америка унитар ассоциациясе химаясе астында жыелырга тиеш иде.

Минем баш эчендә бер әйләнү, Мин эзләнде тышка Шри Юктесвар эчендә
Серампур.

"Туружѝ, мине Америкадагы дини конгресста чыгыш ясарга

чакырдылар. Барыйммы?" "Синең өчен барлык ишекләр дә ачык", - дип

гади генә җавап бирде Остаз. "Хәзер, яисә беркайчан да."

"Ләкин, әфәндем," Мин әйтте эчендә курку, "нәрсә эшләү Мин белү турында
жәмәгать сөйләшәме? Сирәк кенә бар Мин бирелгән бер лекция,

һәм беркайчан да эчендә Инглизчә.

"Инглиз телендә яки юк инглиз, синең сүзләр өстендә йога булырга тиеш булу ишетелде эчендә Көнбатыш."

Мин көлдем. "Әйе, хөрмәтле гуружи, мин Америкалылар бенгал телен өйрәнер дип уйламым! Зинһар, миңа инглиз теле киртәләрен җиңеп чыгу өчен фатиха бирегез." **37-3**

Мин планнарым турында әтиемә әйткәч, ул бик нык аптырап калды. Америка аңа бик ерак тоелды; ул мине башка күрмәс дип курка иде.

"Ничек бара аласың?" - дип катгый сорады ул. "Кем сине финанслаячак?" Ул минем белем алуым һәм гомерем чыгымнарын яратып күтәргәнлектән, һичшиксез, аның соравы минем проектымны оятлы рәвештә туктатыр дип өметләнгән.

"Ходай мине, һичшиксез, финанслаячак." Мин бу җавапны биргәндә, күптән түгел Аградагы абыем Анантага биргән охшаш акчам турында уйладым. Мин артык хәйләсез өстәдем: "Әти, бәлки, Ходай миңа ярдәм итү өчен синең акылыңа салыр."

"Юк, беркайчан да! Ул караш ташлады да мине кызганыч рәвештә.

Шуңа күрә әтием миңа икенче көнне зур суммадагы чек биргәч, мин гажәпләндем.

«Мин сиңа бу акчаны бирәм», – диде ул, – «әти буларак түгел, ә Лахири Махасаяның тугры шәкерте буларак». Бару аннары га ул ерак Көнбатыш җир; таралу анда ышанмаслык тәгълиматлар ...ның *Крия Йога* .

Әтиемнең шәхси теләкләрен тиз арада читкә куя алган фидакәр рухы мине бик тетрәндерде. Алдагы төндә ул чит илгә сәяхәт итү теләгенең минем сәяхәтемне этәргеч бирмәвен аңлады.

"Бәлки, без бу тормышта башка очрашмаячакбыз." Бу вакытта алтмыш җиде яшен тутырган әти моңсу гына сөйләде.

Бер интуитив хөкем этәрелгән мине га җавап, "Әлбәттә Лорд ихтыяр китерү безне бергә бер тапкыр күбрәк."

Остазымны һәм туган жиремне калдырып Американың билгесез ярларына китәргә әзерләнгәндә, мин берәз курку кичердем. Мин материалистик Көнбатыш атмосферасы турында күп хикәяләр ишеткән идем, ул Һиндстанның рухи фоныннан бик нык аерылып тора, гасырлар дәвамында изгеләрнең

аурасы белән сугарылган иде. "Көнбатыш һавасын җиңә алырлык Көнчыгыш укытучысы," дип уйладым мин, "Һималай суыкларының сынауларыннан да нык булырга тиеш!"

Бер иртән мин дога кыла башладым, Ходай тавышын ишеткәнче дога кылуны дәвам итәргә, хәтта үләргә дә ныклы карар белән. Мин Аның фатихасын һәм заманча утилитаризм томаннарында югалмаячагыма ышаныч теләдем. Күңелем Америкага барырга әзер иде, ләкин Ходай рөхсәтенең юанычын ишетергә тагын да ныграк карар кылдым.

Мин дога кылдым, елауымны бастым. Жавап булмады. Тын гына үтенечем көчәеп, төшкә кадәр иң югары ноктасына життем; миём газаларымның басымына түзә алмады. Әгәр мин тагын бер тапкыр эчке хисләремнең тирәнлегә белән еласам, мин башым ярылып кебек тоелды. Шулчак мин утырган Гурпар юлы бүлмәсе янындагы вестибюль тышында тавыш ишетелде. Ишекне ачып, мин ябык киёмле яшъ егетне күрдем. Ул керде, артыннан ишекне япты һәм, утырырга үтенечемне кире кагып, басып торып минем белән сөйләшергә теләвен ишарә итте.

«Ул Бабаджи булырга тиеш!» – дип уйладым мин, аптырап, чөнки алдымдагы кешенең йөзөндә яшърәк Лахири Махасаяга охшаган сыйфатлар бар иде.

Ул минем уйларыма жавап бирде. "Әйе, мин Бабаджи." Ул моңлы итеп һинди телөндә сөйләде. "Күктәге Атабыз сезнең догагызны ишетте. Ул миңа сезгә әйтергә куша: гуруыгызның әмерләрен үтәгез һәм Америкага барыгыз. Курыкмагыз; сез сакланачаксыз."

Көнбатышта *Крия Йога* хәбәрен тарату өчен сине сайладым . Күптән түгел мин синең гуруң Юктешвар белән *Кумбха Мелада очраштым* ; аннары мин аңа сине аңа өйрәтергә жиберәчәгемне әйттем."

Мин сүзсез калдым, аның барлыгына карата чын күңелдән сокланудан тыелып калдым һәм аны ишеткәч, мин бик дулкынландым. ул мине Шри Юктесварга алып барганын үз иреннәре белән әйтте. Мин үлемсез гуру алдында йөзтүбән яттым. Ул мине идәннән күтәрде. Тормышым турында күп нәрсәләр сөйләде, аннары миңа шәхси күрсәтмәләр бирде һәм берничә серле пәйгамбәрлек әйтте.

« *Крия Йога* , Ходайны аңлауның фәнни ысулы», – диде ул ниһаять, тантаналы рәвештә, – «ахыр чиктә барлык жириләргә дә таралачак һәм кешеләрнең Чиксез Атаны шәхси, трансценденталь кабул итүе аша халыкларны гармонияләштерүгә ярдәм итәчәк».

Хужа үзенең галәми аңына бер караш ташлап, мине мәһабәт көчкә ия караш белән электрлаштырды. Күп тә үтмәде, ул ишеккә таба юнәлде.

"Минем артымнан барырга тырышма", - диде ул. "Син

моны эшли алмаячаксың." "Зинһар, Бабажи, китмә!" - дип

кат-кат кычкырдым мин. "Мине үзең белән ал!" Артка

борылып карап, ул жавап бирде: "Хәзер түгел. Башка

вакытта."

Хисләрем басылып, мин аның кисәтүен санга сукмадым. Аны куып барырга тырышканда, аякларымның идәнгә нык терәлгәнән аңладым. Ишектән Бабаджи миңа соңгы тапкыр назлы караш ташлады. Ул фатиха йөзеннән кулын күтәрде дә китеп барды, күзләрем аңа текәлеп торды.

Берничә минуттан соң аякларым бушады. Мин утырдым һәм тирән уйлануга чумдым, догама җавап биргәнә өчен генә түгел, ә Бабаджи белән очрашу бүлөк иткәнә өчен дә Аллаһыга өзлексез рәхмәт әйттем. Борынгы, һәрвакыт яшъ остазның кагылуы белән бөтен тәнем изгеләшкән кебек тоелды. Аны күрү теләге күптәннән бирле көчәеп тора иде.

Моңа кадәр мин Бабаджи белән очрашуым турындагы бу хикәяне беркемгә дә сөйләмәдем. Моны шулай тотам. Кешелек тәҗрибәләремнең иң изгесе, мин аны йөрәгемдә яшердем. Ләкин миңа шундый уй килде: әгәр мин аны үз күзләрем белән күргәнемне әйтсәм, бу автобиографияне укучылар, яшерен Бабаджиның чынбарлыгына һәм аның дөньяви мәнфәгатьләренә ышанырга күбрәк омтылырлар. Мин бер рәссамга хәзерге Һиндстанның бөөк Йоги-Мәсихенең чын картинасын ясарга ярдәм иттем; бу китапта ул күренә.

... кич ...ның минем китү өчен Берләшкән Штатлар табылган мине эчендә Шри Юктесварның изге булу

"Һинд булып туганыңны оныт һәм Америка кешесе булма. Икесенең дә иң яхшысын ал," диде Остаз үзенең тыныч акыллылыгы белән. "Чын үзең бул, Аллаһ баласы бул. Җир йөзенә таралган барлык кардәшләрәңнең иң яхшы сыйфатларын эзлә һәм үзеңә керт."

Аннары ул миңа фатиха бирде: "Сезгә иман белән, Аллаһыны эзләп килгән һәркемгә ярдәм ителәчәк. Сез аларга караганда, күзләрегездән чыккан рухи агым аларның миенә кереп, матди гадәтләрен үзгәртәчәк, аларны Аллаһыны танучанрак итәчәк."

Ул дәвам итте: "Ихлас җаннарны җәлеп итү сезнең өчен бик яхшы. Кая гына барсаң да, хәтта чүлдә дә дуслар табарсың."

Аның ике фатихасы да тулысынча күрсәтелгән. Мин Америкага ялгыз, бер дустым да булмаган чүллеккә килдем, ләкин анда мин вакыт сынавын үткән җан тәғлиматларын кабул итәргә эзер булган меңләгән кешене таптым.

Мин 1920 елның августында Һиндстаннан Беренче бөтендөнья сугышы тәмамланганнан соң Америкага йөзгән беренче пассажир көймәсе булган *"Спарта шәһәре "* белән киттем . Паспорт бирү белән бәйле күп кенә "кызыксынучанлыklar" мөгҗизалы рәвештә бетерелгәннән соң гына мин билет ала алдым.

Ике айлык сәяхәт вакытында бер пассажир минем Бостон конгрессының Һиндстан делегаты икәнемне белде.

"Свами Йогананда", - диде ул, соңрак мин Америка халкының үз исемемне әйткәннен ишеткән күп сәер әйтелеш белән, - "зинһар, пассажирларга киләсе лекциягезне җиткереgez". Пәнҗешәмбе кичендә. Минемчә, "Тормыш сугышы һәм аны ничек җиңәргә" дигән темага чыгыш ясау барыбызга да файдалы булыр.

Кызганыч! Үз тормышым өчен көрәшәргә туры килгәннен чәршәмбе көнне аңладым. Фикерләремне инглиз телендәге лекциягә әйләндерәргә тырышып,

мин, ниһаять, барлык әзерлекләрни туктаттым; уйларым, ээргә текәлгән кыргый кулбаш кебек, англиз грамматикасы законнары белән бернинди хезмәттәшлек итүдән баш тартты. Шулай да, Остазның элеккеге вәгъдәләренә тулысынча ышанып, мин пәнжешәмбе көннеге тамашачыларым алдында пароходның салонында пәйда булдым. Иреннәремә бернинди нәфис сүз дә килмәде; мин сүзсез генә жыелганнар алдында бастым. Ун минут дәвам иткән чыдамлык ярышыннан соң, тамашачылар минем хәлемне аңладылар һәм көлә башладылар.



Мин Америкадагы дәресләрәмнең берсе алдыннан трибунада басып торам. Мең йога студенты катнашкан бу дәрес Вашингтонда, Колумбия округында узды.

Бу хәл миңа кызык түгел иде; мин ачу белән Остазга эчтән генә дога кылдым. "Син сөйли аласың ! Сөйли аласың!" Аның тавышы шунда ук аңымда яңгырады.

Минем уйларым шунда ук инглиз теле белән дустанә мөнәсәбәткә чумды. Кырык биш минуттан соң да тыңлаучылар игътибарлы иде. Бу чыгыш миңа Америкадагы төрле төркемнәр алдында лекция укырга берничә чакыру китерде.

Шуннан соң мин бер сүз дә искә төшерә алмадым. Берничә пассажирдан яшерен генә сорашып, мин белдем: "Сез кызыклы һәм дәрес инглиз телендә илһамландыргыч лекция укыдыгыз". Бу шатлыклы хәбәрне ишеткәч, мин остама вакытында ярдәмә өчен тыйнак кына рәхмәт әйттем, аның һәрвакытта да шулай икәннен яңадан аңладым. минем белән, вакыт һәм киңлекнең барлык киртәләрен юкка чыгара.

Океан буйлап сәяхәтемнең калган өлешендә, вакыт-вакыт, Бостон конгрессында инглиз теле лекцияләре буенча сынау көтеләчөгә турында борчылу хисләре кичердем.

«Ходаем», – дип дога кылдым мин, – «зинһар, минем илһамымны үзең бир, тамашачыларның көлке бомбалары түгел !»

"Спарта шәһәре" Бостон янында сентябрь ахырында туктады. 6 октябрдә мин мөрәжәгать иттем **А м е р и к а д а г ы б е р е н ч е**

чыгышым белән конгресс. Ул яхшы
кабул ителде; мин жиңел сулап
куйдым. Америка унитар
ассоциациясенең юмарт секретаре
бастырылган 37-4 нче хисапта түбөндөгө комментарийны язган.
конгресс эшлөре турында:

"Һиндстанның Ранчи шәһәреннән Брахмачарья Ашрамыннан делегат Свами
Йогананда Конгресска үз Ассоциациясенең сәламләү сүзләрен алып килде. Ул
инглиз телендә иркен сөйләшеп, көчлөп житкөргән "Дин фәне" турында
фөлсәфи характердагы чыгыш ясады, ул киңрәк тарату өчен брошюра
рәвешендә бастырылган. Дин, дип раслады ул, универсаль һәм ул бердәнбер.
Без

аерым горей-гадәтләрне һәм ышануларны универсальләштереп булмый, ләкин диндәге уртақ элементны универсальләштереп була, һәм без барысыннан да аңа буйсынуны һәм буйсынуны сорый алабыз."

Өтиемнең юмарт акчасы аркасында мин конгресс тәмамланганнан соң Америкада кала алдым. Дүрт бәхетле ел Бостонда гади шартларда үткәрелде. Мин ачык лекцияләр укыдым, дәресләр үткәрдем һәм Нью-Йорк шәһәре колледжы президенты доктор Фредерик Б. Робинсонның кереш сүзе белән "*Жан җырлары* " дигән шигырьләр китабы яздым. **37-5**

1924 елның жәендә трансконтиненталь турне башлап, мин төп шәһәрләрдә меңләгән кеше алдында чыгыш ясадым, көнбатыш сәяхәтемне матур Аляска төньягындагы ял белән тәмамладым.

1925 елның ахырына кадәр мин Лос-Анджелестагы Вашингтон тавында Америка штаб-фатирын урнаштырдым. Бу бинаны мин еллар элек Кашмирдагы күренешемдә күргән идем. Мин Шри Юктесварга Американың бу ерак эшчәнлегенең фотосурәтләрен жибәрергә ашыктым. Ул бенгал телендәге откыртка белән жавап бирде, мин аны монда тәржемә итәм:

11 нче Август, 1926 ел

Бала ...ның минем йөрәк, О Йогананда!

Мәктәбегезнең һәм укучыларыгызның фотосурәтләрен күрү, тормышымда нинди шатлык килә, мин аны сөйләп бетерә алмыйм сүзләр. Төрле шәһәрләрдәге йога студентларыгызны күреп, мин шатлыктан эреп китәм. Сезнең җырлауларыгыздагы, дөвалау тибрәнүләрендәге һәм илаһи дөвалау догаларындагы ысулларыгызны күреп, мин сезгә чын күңелдән рәхмәт әйтми кала алмыйм. Капканы, өскә таба бормалы калкулыклы юлны һәм матур күренешләрне күреп. Вашингтон тавы астында урнашкан җирләрдә мин боларның барысын да үз күзләрем белән күрергә теләм.

Монда барысы да яхшы бара. Ходай рәхмәте белән, сез һәрвакыт

бәхетле булыгыз. ШРИ Юктесвар Гири

Еллар тиз үтеп китте. Мин яңа жиремнең һәр почмагында лекцияләр укыдым, йөзләгән клубларда, колледжларда, чиркәүләрдә һәм төрле конфессия төркемнәрендә чыгыш ясадым. Ун меңләгән америкалы йога белән шөгыйльләнәргә кереште. Мин аларның барысына да 1929 елда дога фикерләре язылган яңа китап багышладым - *Пышылдаулар ... Мәңгелек* , Амелита Галли-Курчиның кереш сүзе белән. **37-6** Мин монда, китаптан, бер кичне лекциядә басып торганда язылган "Ходай! Ходай! Ходай!" дигән шигырьне бирәм:

Кемнән тирәнлекләр ...ның йокы,
Уяулык баскычы буйлап менгәндә, мин
пышылдаймын:

Ходай! Ходай! Ходай!

Син ризыксың, һәм мин төнлә Синнән
аерылуымның уразасын ачканда,
Мин тәм Сине, һәм акыл ягыннан әйт:

Ходай! Ходай! Ходай!
Кая гына барсам да, акылымның нуры һәрвакыт Сиңа
юнәлә;
һәм эчендә сугыш дин ...ның эшчәнлек
Минем тын сугыш кычкыруым һәрвакыт:
Ходай! Ходай! Ходай! Сынауларның көчле
давыллары кычкырганда, Борчылулар миңа
елаганда,
Мин бату аларның шау-шу, каты тавыш белән җырлау:
Ходай! Ходай! Ходай!
Акылым хыялларны хәтер
жепләре белән үргәндә,
Аннары өстендә ул тылсым тукума Мин табу рельефлы:
Ходай! Ходай! Ходай!
һәрбер төн, эчендә вакыт ...ның иң тирән йокы,
Тынычлыгым хыяллана һәм чакыра, Шатлык!
Шатлык! Шатлык! һәм шатлыгым мәңге җырлап
килә:
Ходай! Ходай! Ходай!
Уянганда, ашаганда, эшлэгәндә, төш күргәндә,
йоклаганда, Хезмәт иткәндә, уйланганда,
җырлаганда, илаһи мәхәббәттә, Җаным гел гөрли,
беркем дә ишетмәгән:
Ходай! Ходай! Ходай!

Кайвакыт - гадәттә айның беренче көнендә, Вашингтон тавы һәм башка үз-
үзеңне аңлау үзәкләрен карап тоту өчен счетлар килеп төшкәч! - мин
Һиндстанның гади тынычлыгы турында сагынып уйлый идем. Ләкин көн саен
Көнбатыш һәм Көнчыгыш арасындагы аңлашуның киңәюен күрдем; җаным
шатланды.

Мин Американың бөөк йөрәген Эмма Лазарусның "Сөргеннәр Анасы" булган
Азатлык һәйкәле нигезендә уеп язылган гажәеп юлларында таптым:

Кемнән аның маяк - кул
Дөнья буйлап балкый; аның йомшак күзләре игезәк
шәһәрләргә бизәгән һава күпере белән капланган
портны җитәкли.
"Сакла, борынгы җирләр, хикәяләнгән бөөклегеңне!" -
дип кычкыра ул тын гына иреннәргә белән. "Миңа бир,
арыган, ярлы, ирекле суларга омтылган массаларыңны,

Синең ташкынлы ярыңның бәхетсез чүплеге.
Боларны, йортсызларны, давилны миңа жибәр,
мин лампамны алтын ишек янына күтәрәм.

37-1 : Күп ...ның шулар йөзләр Мин бар шуннан бирле күрелгән эчендә Көнбатыш, һәм шунда ук танылган..

37-2 : Свами Премананда, хәзер лидер ...ның Үз-үзеңне аңлау Чиркәү ...ның Барысы да Диннәр эчендә Вашингтон, DC, иде бер Мин Америкага киткән вакытта Ранчи мәктәбендәге укучыларның берсе. (Ул вакытта ул Брахмачари Джотин иде.)

37-3 : Шри Юктесвар һәм Мин гадәттә сөйләште эчендә Бенгал теле

37-4 : *Яңа Хажлар ...дан ... Рух* (Бостон: Маяк Матбугат, 1921).

37-5 : Доктор һәм ханым Робинсон булды Һиндстан эчендә 1939 ел, һәм иде хөрмәтле кунаклар да Ранчи мәктәп

37-6 : Ханым. Галли-Курчи һәм аның ир, Гомер Самуэльс, пианист, бар булган Крия Йога студентлар өчен егерме еллар. илһамландыручы хикәя ...ның танылган прима Доннаның еллар ...ның музыка бар булган күптән түгел бастырылган (*Галли-Курчиның Тормыш ...дан жыр* , CE LeMassena, Raebar Co., Нью-Йорк, 1945).

БҮЛЕК: 38

Лютер Бербанк -- А Изге Арада ... Розалар

"Фәнни белемнәрдән тыш, үсемлекләр селекциясен яхшыртуның сәре - мәхәббәт." Лютер Бербанк бу зирәклеке мин аның Санта-Роза бакчасында аның янында барганда әйтте. Без ашарга яраклы кактуслар түтәле янында туктадык.

«Мин 'умырткасыз' кактуслар ясау өчен экспериментлар үткәргәндә,» дип дәвам итте ул, «мин еш кына үсемлекләр мәхәббәт тибрәнешен тудырыр өчен. «Сезгә куркырга бернәрсә дә юк», – дер идем мин аларга. «Сез "Синең саклану чәнечкеләрең кирәк. Мин сине яклармын." Әкреләп чүлнең файдалы үсемлеге барлыкка килде. чәнечкесез төр."

Мин бу могҗизага сокландым. "Зинһар, хөрмәтле Лютер, миңа Маунт Вашингтондагы бакчама утыртыр өчен берничә кактус яфрагы бир."

А эшче басып тору якында башлады га тасма сүндерелгән кайбер яфраклар; Бербанк булдырылмаган аны.

"Мин үзем аларны свами өчен йолкып алырмын." Ул миңа өч яфрак бирде, соңрак мин аларны утырттым, алар зур җирләргә әйләнгәнәнә шатланып.

Бөөк бакчачы миңа үзенең беренче күренекле жиңүе хәзер аның исеме белән билгеле булган зур бәрәңге булуын әйтте. Ул генийлыкның арымаслыгы белән дөньяга йөзләгән бәрәңге бүләк итте.

табигатьне яхшырту өчен аның помидор, кукуруз, кабак, чия, слива, нектарин, жиләк-жимеш, мэк чәчәге, лилия, розаның яңа Burbank сортлары кулланылды.

Лютер мине табигый эволюцияне телескопик рәвештә тизләтеп була икәннән исбатлаган мәшһүр чикләвек агачы янына алып барганда, мин камерамны игътибарга тупладым.

«Уналты ел эчендә генә,— диде ул,— бу чикләвек агачы мул чикләвек уңышы дәрәжәсенә җитте, табигать ярдәмсез генә аны шул вакыт эчендә ике тапкыр арттырыр иде».



Лютер Бербанк, сөекле дус, позалар белән мине эчендә аның Кыш бабай Роза бакча

Бербанк кечкенә уллыкка алынган кыз килде шаяру белән аның эт эченә бакча

"Ул минем кешелек үсемлегем," Лютер аңа назлы итеп кул болгады. "Мин хәзер кешелекне бер зур үсемлек итеп күрәм, аңа иң югары канәгатьләнүләре өчен бары тик мәхәббәт, табигатьнең табигый нигъмәтләре, акыллы кисешү һәм сайлау кирәк. Үз гомерем дәвамында мин үсемлекләр эволюциясендә шундый гажәеп алгарыш күзәттем ки, мин аның балаларына гади һәм рациональ яшәү принциплары өйрәтелгәннән соң, сәламәт, бәхетле дөньяга өмет белән карыйм. Без табигатькә һәм табигатьнең Ходайына кайтырга тиеш."

"Лютер, син минем Ранчи мәктәбемдә, аның ачык һавадагы дәресләрендә, шатлык һәм гадилек атмосферасында, сокланыр идең."

Минем сүзләрем Бербанкның бала күңеленә якын тәрбиясенә иң якын булган

хислэргэ кагылды. Ул миңа сораулар бирде, аның тирэн, тыныч күзлөреннән кызыксыну балкыды.

"Свамидзи," диде ул ниһаять, "сезнең кебек мәктәпләр - киләчәк меңьеллыкның бердәнбер өмете. Мин табигатьтән аерылган һәм барысын да буып торган безнең заманның мэгариф системаларына каршы фетнә күтәрәм."

шөхөслөк. Мин иртөнгө белән син йөрөк һәм жан эчендә синең практик идеаллар ...ның белем бирү."

Мин нәфис акыл иясе белән хушлашканда, ул кечкенә бер китапка автограф язып, миңа бүлөк итте. **38- 1** "Монда бу минем китап өстендә ... *Тренировка ...дан ... Кеше Үсемлек* , " **38-2** ул диде. "Яңа төрләр ...ның күнегүләр кирәкле куркусыз экспериментлар. Кайвакыт иң кыю сынаулар да нәтижә бирә алган җимешләр һәм чәчәкләр арасында иң яхшысы. Балалар өчен белем бирү инновацияләре дә күбрәк, кыюрак булырга тиеш."

Мин ул кичне аның кечкенә китабын зур кызыксыну белән укыдым. Аның күзе нәселнең данлы киләчәгенә карап, ул болай дип язган: "Бу дөньядагы иң үжәт тереклек, иң авыр тайпылучан нәрсә - үсемлек." бер тапкыр билгеләнгән эчендә билгеле гадәтләр.Исегездә тотыгыз ул бу үсемлек бар сакланган аның шөхөс барысы да гасырлар аша; бәлки, бу ташларның үзәндә гасырлар дәвамында кирегә барып җитәргә мөмкин булган, бу зур чорларда беркайчан да зур үзгәреш кичермәгән. Сөз Әйттик, бу кадәр кабатлаулардан соң, үсемлек, әгәр сөз аны шулай дип атарга теләсәгез, тигдәшсөз ныклыкка ия булмый икән? Чыннан да, кайбер пальмалар кебек үсемлекләр бар, алар шулкадәр нык ки, аларны бернинди кеше көчә дә үзгәртә алмаган. Кеше ихтыяры үсемлек ихтыярынан тыш көчсөз нәрсә. Ләкин карагыз, бу үсемлекнең гомерлек үжәтлегә аның белән яңа тормыш кушу, аның тормышында тулы һәм көчлө үзгәреш ясау белән ничек сындырыла. Аннары кайчан тәнәфес килә, төзөтү ул тарафыннан болар буыннар ...ның пациент күзөтү һәм сайлау, һәм Яңа үсемлек исегә кайтмас өчен яңа юлына чыга, аның нык ихтыяры ниһаять сынды һәм үзгәрдә.

"Бала табигатә кебек сизгәр һәм сыгылмалы нәрсәгә килгәндә, проблема күпкә җиңелрәк."

Бу бөөк Америкалыга магнит кебек тартылып, мин аның янына кат-кат бардым. Беркөнне иртән мин почтальон белән бер үк вакытта килеп җиттем, ул Бербанкның эш бүлмәсенә меңгә якин хат салды. Бакчачылар язган аны ...дан барысы да детальләр ...ның дөнья.

"Свамиджи, синең булуың - бакчага чыгарга кирәк булган сәбәп кенә", - диде Лютер шатланып. Ул йөзләгән сәяхәт папкасы булган зур өстәл тартмасын ачты.

"Карагыз әле," диде ул, "мин сәяхәтемне шулай башкарам. Үсемлекләр һәм хат алышулар белән бәйләнгәнлектән, мин чит җирләргә булган теләгемне вакыт-вакыт бу рәсемнәргә бер караш белән канәгатьләндерәм."

Машинам аның капкасы алдында тора иде; Лютер белән мин кечкенә шөһәр урамнары буйлап бардык, бакчалары аның үз Санта-Роза, Пичблоу һәм Бербанк розалар төрлөрәннән балкып тора иде.

«Дустым Генри Форд белән мин икебез дә борынғы реинкарнация теориясенә ышанабыз», – диде миңа Лютер. «Ул тормышның башкача аңлатып булмый торган якларына яктылык сала. Хәтер – хакыйкәтне тикшерү түгел; кеше үзенең үткән тормышын искә төшөрмәү аның аларны беркайчан да алмаганлыгын исбатламый. Аның аналык тормышы һәм балачагы турында да хәтер буш; ләкин ул, мөгаен, аларны кичергән!» – дип көлдө ул.

Бөөк галим минем алдагы килүләремнең берсендә *крія инициациясен алган иде. "Мин бу техниканы ихлас күңелдән кулланам, Свамиджи", - диде ул. Миңа төрлө сораулар биргәннән соң.*

аспектлар ...ның йога, Лютер билгеләп үтте әкрен генә:

"Көнчыгышта, чыннан да, Көнбатыш әле өйрәнә башлаган гына бик күп беләм хәзинәләре бар."

Табигать белән якын аралашу, аңа көнләшеп сакланган күп серләрен ачкан, Бербанкка чиксез рухи хөрмәт биргән.

"Кайвакыт мин үземне Чиксез Көчкә бик якын хис итәм", - дип оялып сөйләде ул. Аның сизгер, матур йөзе аның истәлекләре белән балкып тора иде. "Шулай итеп мин тирә-юньдәге авыруларны, шулай ук күп кенә авыру үсемлекләренә дәвалый алдым."

Ул миңа чын күңелдән христиан булган әнисе турында сөйләде. «Аның үлеменнән соң күп тапкырлар, — диде Лютер, — мин аның күренешләрдә күренүе белән фатихаландым; ул минем белән сөйләште».

Без йөртте арка теләмичә якка аның өй һәм шулар көтү мең хатлар.

"Лютер," дидем мин, "киләсе айда мин Көнчыгыш һәм Көнбатышның хакыйкать тәкъдимнәрен тәкъдим итү өчен журнал чыгара башлыйм. Зинһар, миңа журнал өчен яхшы исем сайларга ярдәм итегез."

Без берәз вакыт исемнәр турында фикер алыштык һәм ниһаять, *Көнчыгыш-Көнбатыш турында килештек*. Аның кабинетына кире кайткач, Бербанк миңа "Фән һәм цивилизация" турында язган мәкаләсен бирде.

"Бу ихтыяр бару эчендә беренче мәсьәлә ...ның *Көнчыгыш-Көнбатыш*," Мин әйтте рәхмәт белән.

Дуслыгыбыз тирәнәйгән саен, мин Бербанкны үземнең "Америка изгесе" дип атадым. "Менә кеше," дип өземтә ясадым мин, "анда хәйлә юк!" Аның йөрәге чиксез тирән иде, ул тыйнаклык, сабырлык, фидакарьлек белән күптән таныш иде. Аның розалар арасындагы кечкенә йорты гади иде; ул зиннәтлелекнең файдасызлыгын, аз мөлкәтнең шатлыгын белә иде. Аның фәнни данын чагылдырган тыйнаклыгы миңа өлгергән җимешләр йөгәннән бөгелгән агачларны кабат-кабат искә төшерде; ул... буш мактанудан башын югары күтәргән уңмаган агач.

1926 елда мин Нью-Йоркта идем, кадерле дустым вафат булды. Күз яшьләрем белән уйладым: "Их, мин аны тагын бер күрү өчен моннан Санта-Розага кадәр жәяү барып җитәр идем!" Секретарьлардан һәм кунаклардан читтә калып, киләсе егерме дүрт сәгатьне тыныч кына үткәрдәм.

Икенче көнне мин Лютерның зур рәсеме тирәсендә Ведик истәлек йоласын үткәрдәм. Америка студентларым төркеме, һинд йола киёмнәре киеп, борынгы

гимннарны җырладылар, чөнки чөчәкләр, су һәм ут символлары - тән элементлары һәм аларның Чиксез Чыганакка чыгарылуы - корбан итеп китерелде.

Бербанк образы Санта-Розада, ул еллар элек бакчасында утырткан Ливан кедр агачы астында ятса да, аның җаны минем өчен юл читендә чөчәк аткан һәр зур күзле чөчәктә сакланган. Берникадәр вакытка табигатьнең киң рухына чумган Лютер җилләрендә пышылдамыймы, таңнарын йөртмиме?

Аның исеме хәзер гади сөйләм мирасына күчте. Вебстерның яңа халыкара сүзлегә "burbank" сүзен күчеш фигыле дип атап, аңа болай аңлатма бирә: "(Үсемлекне) кисү яки кадап кую. Шуңа күрә, күчерелмә мәгънәдә, яхшы үзенчәлекләрне сайлап, начарларын кире кагу яки яхшы үзенчәлекләр өстәү юлы белән (процесс яки учреждение буларак теләсә нинди нәрсәне) яхшырту."

«Сөөкле Бербанк», – дип кычкырдым мин билгеләмәне укыгач, – «синең исең хәзер яхшылыкның синонимы !»

A handwritten signature in cursive script that reads "Luther Burbank". The signature is written in black ink on a white background.

Линкольнга шундый соклану хисе кичерде

Бөек Азат итүченең портретын алганчы, ул Һиндстанга кайтырга теләмәвен әйтте. Үзен нык итеп утыртты өстендә Линкольнның ишек алды, сәүдәгәр баш тартты га китү кадәр гажәпләнгән Президент рөхсәт ителгән аны га Нью-Йоркның мәшһүр рәссамы Дэниел Хантингтон хезмәтеннән файдаланыгыз. Портрет .тәмамлангач, индус аны жиңу белән Калькуттага алып китте

38-2 : Яңа Йорк: Гасыр Ко., 1922 ел.

БҮЛЕК: 39

Терезалар Нейман, ... католик Стигматист

"Һиндстанга кайт. Мин сине унбиш ел сабырлык белән көттем. Тиздән мин тәннән йөзеп чыгып, Якты торака барырмын. Йогананда, әйдә!"

Мин Вашингтон тавындагы штаб-фатирымда медитациядә утырганда, Шри Юктесварның тавышы эчке колагыма шаккатырдый яңгырады. Күз ачып йомганчы ун мең чакрым үтеп, аның хәбәре яшен кебек минем жаныма үтеп керде.

Унбиш ел! Әйе, мин аңладым, хәзер 1935 ел; мин Америкада үземнең гуру тәгълиматларын таратуга унбиш ел багышладым. Хәзер ул мине искә ала.

Шул көнне төштән соң мин үземнең тәжрибәмне килгән шәкерткә сөйләдем. Аның *Крия Йога астында рухи үсеше* шулкадәр гажәеп иде ки, мин аны еш кына "изге" дип атый идем, Бабаджиның Америка да борынгы йога юлы аша илаһи аңлауга ия ир-атлар һәм хатын-кызлар тудырачак дигән пәйгамбәрлекләрен искә төшердем .

Бу шәкерт һәм бер номер ...ның башкалар юмартлык белән таләп итте өстендә ясау бер иганә өчен минем сәяхәтләр. Шулай итеп, финанс проблемасы хәл ителде, мин Европа аша Һиндстанга йөзәргә җыендым. Вашингтон тавында атналар буе эзерлек эшләре дәвам итте! 1935 елның мартында мин Калифорния штаты законнары нигезендә коммерциячел булмаган корпорация буларак "Үз-үзеңне аңлау" стипендиясен булдырдым. Барлык җәмәгәт иганәләрем, шулай ук китапларымны, журналларымны, язма курсларымны, дәресләр өчен түләүләрне һәм башка керем чыганаclarын сатудан кергән акчалар да шушы белем бирү учреждениесенә китә.

"Мин булырга тиеш булу кире," Мин әйтелгән минем студентлар. "Беркайчан да булырга тиеш Мин оныту Америка."

Лос-Анджелеста миңа яраткан дусларым биргән хушлашу мәҗлесендә мин аларның йөзләренә озак карап тордым һәм рәхмәт белән уйладым: "Ходаем, Сине бердәнбер Бирүче итеп искә алучы беркайчан да татлылыктан мәхрүм калмас".

...ның дуслык арасында үлемлеләр."

Мин 1935 елның 9 июнендә Нью-Йорктан **39-1 рейсы белән киттем** Европада . Минем белән ике студент та бар иде: минем секретарем, әфәнде К. Ричард Райт һәм Цинциннатидан өлкән яшътәге ханым, Этти Блетч ханым. Без океан тынычлыгы көннәреннән ләззәт алдык, бу үткән ашыгыч атналардан бик яхшы аерма. Безнең ял итү вакытыбыз кыска булды; хәзерге көймәләрнең тизлегенең кайбер кызганыч үзенчәлекләре бар!

Башка кызыксынучан туристлар төркеме кебек үк, без дә Лондонның зур һәм борынгы шәһәре буйлап йөрдөк. Икенче көнне мине Кэкстон Холлдагы зур жыелышта чыгыш ясарга чакырдылар, анда мине Лондон тамашачыларына сэр Фрэнсис Янгхусбанд тәкъдим итте. Безнең төркем Шотландиядәге аның йортында сэр Гарри Лаудер кунак буларак күңелле көн үткәрдө. Тиздән без Ла-Маншны кичтек. континент, чөнки мин Бавариягә махсус хаж кылырга теләдем. Бу минем бердәнбер миңа Коннерсройтта яшәүче бөөк католик мистики Тереза Нойман янына барырга мөмкинлек туды.

Берничә ел элек мин Терезаның гажәеп хикәясен укыган идем. Мәкаләдә түбәндәге мәгълүмат бирелгән иде :

(1)1898 елда туган Тереза егерме яшендә һәлакәткә очрап имгәнгән; ул сукураган һәм парализланган.

(2) Ул 1923 елда Изге Тереза, "Кечкенә чәчәк"кә дога кылу аша мөгҗизалы рәвештә күрү сәләтен кире кайтарды. Соңрак Тереза Нейманның аяк-куллары шунда ук төзәлдө.

(3) 1923 елдан башлап, Тереза көн саен бер кечкенә изгеләштерелгән вафли йотудан тыш, ашау-эчүдән тулысынча тыелып тора.

(4) Мәсихнең изге яралары, ягъни стигмата, 1926 елда Терезаның башында, күкрәгендә, кулларында һәм аякларында барлыкка килгән. Шуннан соң һәр атнаның жомгасында ул Мәсихнең газапларын кичерә, аның барлык тарихи газапларын үз тәнендә кичерә.

(5) Тереза, гадәттә, үз авылының гади алман телен генә белгәнлектән, жомга көнне транс вакытында галимнәр борынгы арамей телендә дип билгеләгән гыйбарәләрне әйтә. Күз алдына китергәндә, уңайлы вакытларда ул еврей яки грек телләрендә сөйләшә.

(6) тарафыннан чиркәү рөхсәт, Терезалар бар берничә тапкыр булган астында ябу фәнни күзәтү. Протестант немец газетасы мөхәррире доктор Фриц Герлик "католик ялганын фаш итәргә" Коннерсройтка барган, ләкин ахыр чиктә үзенә биографиясен хөрмәт белән язган. **39-2**

Һәрвакыттагыча, Көнчыгыштамы, Көнбатыштамы, мин изге кеше белән очрашуны бик теләм. 16 июльдә безнең кечкенә төркем Коннерсройтның матур авылына кергәч, мин бик шатландым. Бавария крестьяннары безнең Америкадан алып килгән Ford машинасына һәм аның төрлө төркемнә - Америка егетенә, өлкән яштәге ханымга һәм озын чәчләрен пальто якасы астына тыгып алган зәйтүн төсендәге көнчыгыш кешесенә - зур кызыксыну күрсәттеләр.

Терезалар кечкенә коттедж, чиста һәм чиста, белән герань чәчәк ата тарафыннан бер башлангыч әйе, иде кызганыч!

Тын гына ябылды. Күршеләр, хәтта үтеп баручы авыл почтальоны да безгә бернинди мәгълүмат бирә алмады. Яңгыр ява башлады; юлдашларым безгә китәргә тәкъдим иттеләр.

"Юк," Мин әйтте үжәтләнеп, "Мин ихтыяр калу монда кадәр Мин табу кайбер ачкыч алдынгы га Тереслар.

Ике сәгатътән соң без әле дә машинада яңгыр астында утыра идек.
"Ходаем," дип зарланучы сулап куйдым мин, "әгәр ул югалган булса, нигә мине монда алып бардың?"

Бер Инглиз телендә сөйләшүче кеше туктатылган янында безне, әдәпле рәвештә тәкъдим аның ярдәм.

«Тереза кайда икәннен төгәл белмим», – диде ул, «ләкин ул еш кына моннан сиксән чакрым ераклыкта урнашкан Эйхштатт семинариясе остазы профессор Вурцның өенә кунакка килә».

Икенче көнне иртән безнең төркем тыныч Айхштатт авылына машина белән юл тотты, ул таш түшәлгән урамнар белән уратып алынган иде. Доктор Вурц безне өендә жылы каршы алды; "Әйе, Тереза монда." Ул аңа кунаклар турында хәбәр итте. Тиздән аның җавабы белән хәбәрче пәйда булды.

"Епископ миңа аның рөхсәтеннән башка беркемне дә күрмәскә кушса да, мин Гиндстаннан килгән Аллаһы кешесен кабул итәчәкмен."

Бу сүзләрдән тирән тәэсирләнеп, мин доктор Вурц артыннан өске каттагы кунак бүлмәсенә мендем. Тереза шунда ук керде, тынычлык һәм шатлык аурасы белән. Ул кара күлмәк һәм тапсыз ак баш киеме кигән иде. Бу вакытта аңа утыз жиде яшь булса да, ул күпкә яшәрәк күренә иде, чыннан да балаларча яңалык һәм сөйкемлелек бирә иде. Сәламәт, нык гәүдәле, алсу яңаклы һәм шат күңелле, бу ашамый торган изге кеше!

Тереза мине бик йомшак кына кул кысып каршы алды. Икебез дә тын гына аралашып, йөзезбездән елмаю балкыды, бер-беребезне Ходайны яратучы дип белә идек.

Доктор Вурц тәржемәче булып эшләргә тәкъдим итте. Без утыргач, мин Терезаның миңа наив кызыксыну белән карашын күрдем; күрәсең, Бавариядә һинд дине вәкилләре сирәк очрый иде.

"Туктамагыз син ашау берәр нәрсә? Мин эзләнелгән га ишетү

җавап ...дан аның үз иреннәр. "Юк, һәр иртәнге алтыда

изгеләштерелгән дөгә оныннан вафлидан кала." "Вафлиның

зурлығы нинди?"

"Ул кәгазь кебек нечкә, кечкенә тәңкә зурлығында." Ул өстәде: "Мин аны изге максатлар өчен алам; әгәр ул изгеләндерелмәгән булса, мин аны йота алмыйм."

"Әлбәттә, син моның белән уникале яши алмас

идеңме?" "Мин Ходай нуры белән яшим." Аның җавабы

нинди гади, нинди Эйнштейнча!

"Мин күрү син аңлау ул энергия агымнар га синең тән ...дан эфир, кояш, һәм һава."

А тиз елмаю ватык өстеннән аның йөз. "Мин иртәнге шулай бәхетле га белү син аңлау ничек Мин яшә."

"Сезнең изге тормышыгыз - Мәсих әйткән хакыйкатынең көндәлек күрсәткече:

"Кеше икмәк белән генә түгел, ә Аллаһы авызыннан чыккан һәр сүз белән яшәр"" **39-3**

Ул тагын минем аңлатуыма шатланып әйтте: "Чыннан да шулай. Бүген мин монда, жирдә булуымның бер сәбәбе - кешенең ризык белән генә түгел, ә Аллаһының күренмәгән нуры белән яши алуын исбатлау."

"Кан син укуту башкалар ничек га яшәү ...сез ризык?"

Ул күренде бер вак-төяк шаккаттым. "Мин булмый эшләү шул; Аллаһы эшли түгел теләк ул."

Мин аның көчле, нәфис кулларына күзем төшкәч, Тереза миңа ике учындагы кечкенә, турыпочмаклы, яңа төзәлгән яраны күрсәтте. Һәр кулының артында ул кечерәк ярымай сызыгын күрсәтте... формалаштырылган яра, яңа гына төзәлгән. Һәр яра турыдан-туры кул аша үткән. Бу күренеш миңа Көнчыгышта әле дә кулланыла торган, ләкин Көнбатышта күргәнемне хәтерләми торган, ярым очлы зур дүртпочмаклы тимер кадаклар турында ачык искә төшерде.

Изге миңа атналык транслары турында сөйләде. "Көмешсез күзәтүче буларак, мин Мәсихнең бөтен газапларын күзәтәм." Һәр атна, пәнжешәмбе төн уртасыннан жомга көндезге сәгать бергә кадәр, аның яралары ачыла һәм кан китә; ул гадәти 121 фунт авырлыгыннан ун фунт югалта. Тереза үзенең кызганучан мөхәббәтендә нык газәпләна, ләкин шул ук вакытта бу атналык күренешләргә шатланып кетә. аның Раббысы.

Мин шунда ук аның сәер тормышы Ходай тарафыннан барлык мәсихчеләргә Гайсәнең Яңа Гаһедтә язылган тормышының һәм хачка кадаклануының тарихи дөреслегенә ышандыру һәм Галилея Остасы белән аның тугрылары арасындагы мәңге тере бәйләнешне ачык күрсәтү өчен билгеләнгән аңладым.

Профессор Вурц бәйле кайбер ...ның аның тәҗрибәләре белән изге.

"Безнең кайберләребез, шул исәптән Тереза, еш кына Германия буйлап көннәр бие истәлекле урыннарны карау сәяхәтләренә чыгабыз", - диде ул миңа. "Бу гажәеп контраст - без көненә өч тапкыр ашасак та, Тереза бернәрсә дә ашамый. Ул роза чөчәге кебек яңа, сәяхәтләр китергән арыганлыктан да арынмый. Без ач булганда һәм юл читендәге кунакханәләр эзләгәндә, ул шатланып көлә."

Профессор кызыклы физиологик детальләр өстәде: "Тереза ашамаганга, аның ашказаны кечерәя. Аның бүлендекләре юк, ләкин тир бизләре эшли; тиресе һәрвакыт йомшак һәм нык."

Вакытында вакыт ...ның аерылышу, Мин белдерелде га Терезалар минем теләк га булу тәкъдим да аның транс

"Әйе, киләсе жомгада Коннерсройтка килегез", - диде ул йомшак кына. "Епископ сезгә рөхсәт бирәчәк. Мине Эйхштатта эзләвегезгә бик шатмын."

Тереза йомшак кына, күп тапкырлар кул кысышып, безнең төркем белән капкага таба атлады. Райт әфәнде автомобиль радиосын кабызды; изге кеше аны бик күп елмаеп карады. Яшьләр шулкадәр күп жыелды ки, Тереза өйгә кереп китте. Без аны тәрәзәдән күрдек, ул безгә балаларча карап, кулын болгап карады.

Икенче көнне Терезаның ике абыйсы, бик мәрхәмәтле һәм ягымлы, белән әңгәмәдән без изгенең төнлә бер-ике сәгать кенә йоклый икәннән белдек. Тәнәндәгә күп яраларга карамастан, ул актив һәм энергия белән тулы. Ул кошларны ярата, балык аквариумын карый һәм еш кына бакчасында эшли. Аның хатлары зур; католик диндарлары аңа догалар һәм дөвалау фатихалары өчен хат язалар. Күп кенә эзләүчеләр аның ярдәмендә җитди авырулардан дөваланган.

Аның егерме өч яшьләр тирәсендәгә абыйсы Фердинанд, Терезаның дога аша үз тәнәндә башкаларның авыруларын дөвалау көче барлыгын аңлатты. Изгенең ризыктан тыелуы ул үз мөхәлләсеннән булган яшь кешенең тамак авыруы үз тамагына күчсән өчен дога кылган вакыттан башлана, ул вакытта ул изге орденнарга керергә әзерләнгән.

Пәнжешәмбе көнне төштән соң безнең төркем епископның өенә машина белән китте, ул минем чәчләремнең агып торуына гажәпләнеп карады. Ул кирәкле рөхсәтне җиңел генә язып бирде. Түләү юк иде; Чиркәү кагыйдәсе Терезаны очраклы туристлар агымыннан саклау өчен генә кабул итте, алар элекке елларда жомга көннәрендә меңләгән кеше белән килә иде.

Без жомга иртәсендә Коннерсройтка тугызынчы яртылар тирәсендә килеп җиттек. Мин Терезаның кечкенә коттеджында аңа җитәрлек яктылык бирү өчен махсус пыяла түбәле өлеш булуын күрдем. Без моны күреп шатландык. Ишекләр инде ябылмады, ә кунакчыллык рухында киң ачылды. Әгәрмедер кешедән торган чират, рөхсәт кәгазьләре белән коралланган иде. Күпләр мистик трансны карарга ерактан килгәннәр иде.

Тереза профессор өендәгә беренче имтиханымны уңышлы тапшырды, чөнки ул минем аны вакытлыча кызыксынуымны канәгатьләндерү өчен генә түгел, ә рухи сәбәпләр аркасында күрергә теләвемне аңлады.

Икенче сынауым аның бүлмәсенә менәр алдыннан, телепатик һәм телевизион аралашуда аның белән бер булу өчен, үземне йога транс халәтенә күртүем белән бәйлә иде. Мин аның бүлмәсенә кунаклар белән тулы кердем; ул караватта ак халат киеп ята иде. Әфәнде белән...

Райт минем артымнан якынлашып килә иде, мин бусага эчендә туктап калдым, сәер һәм куркыныч күренешкә гажәпләнеп.



ШУЛ УРЫНДА НОЙМАН

Танылган католик Стигматист кем илһамланган минем 1935 ел хаж кылу га Коннерсройт, Бавария

Терезаның аскы күз кабакларыннан кан бер дюйм киңлектә сирәк һәм өзлексез ага иде. Аның карашы өскә, маңгайның үзәк өлешендәге рухи күзгә төбәлгән иде. Башына уралган тукума чәнечкеле тажның яраларыннан канга баткан иде. Күп еллар элек Мәсихнең гәүдәсе солдатның сөңге белән кагуыннан соңгы хурлыкка дучар булган урында, янбашындагы ярадан ак киём аның йөрәгенә кызыл төс белән таралган иде.

Терезаның куллары аналык, ялвару ишарәсе белән сузылган иде; йөзендә газапланган һәм илаһи чагылыш бар иде. Ул ябыгып киткән, күп кенә нечкә һәм тышкы кыяфәтләре белән үзгәргән кебек күренде.

Ул чит телдә пышылдап, эчке күзә алдында күренгән кешеләргә берәз калтыраган иреннәр белән сөйләште.

Мин аның белән килешеп, аның күренешен күрә башладым. Ул Гайсәнең мыскыллаучы халык арасында хач күтәреп барганын күзәтеп тора иде. **39-4** Кинәт ул башын күтәрде: Ходай рәхимсез авырлык астында калган иде. Күренеш юкка чыкты. Кызганудан арыган Тереза мөндәренә авырлык белән егылды.

Шул мизгелдә артымнан көчле гөрселдәү ишеттем. Башымны бер секундка борып карасам, ике ир-атның өскә таба ятучы гәүдә күтәреп барганын күрдем. Ләкин мин тирән супераң халәтеннән чыгып килгәнгә, мин егылган кешене шунда ук танымадым. Мин тагын күзләремне Терезаның йөзенә төбәдем, ул кан агымы астында үлем кебек агарган иде, ләкин хәзер тыныч, сафлык һәм

изгелек нуры чәчеп тора иде. Соңрак артыма борылып карадым һәм мистер Райтның кулы белән яңагына куеп басып торганын күрдем, аннан кан агып чыкты. тамчылап агып тора.

"Дик," Мин сорашты борчылып, "без иде" син бер кем егылдымы?

"Әйе, Мин аңын югалткан да куркыныч тамаша."

"Ярар," Мин әйтте юатып, "син бар кыю га кире кайтару һәм караш өстендә күрү тагын."

Хажиларның сабыр гына көтеп торган чиратларын искә төшереп, мин һәм Райт әфәнде Терез белән тыныч кына хушлаштык һәм аның изге хозурыннан киттек.

39-5

Икенче көнне безнең кечкенә төркемебез көньякка таба юл тотты, поездларга бәйле булмаганыбызга һәм авыл жирендә теләсә кайсы урында Фордны туктата алганыбызга шөкер иттек. Без һәр минуттан ләззәт алдык. бер тур аша Германия, Голландия, Франция, һәм Швейцария Альп таулары. Эчендә Италия без ясалган бер махсус тыйнаклык рәсүле Изге Францискны хөрмәтләү өчен Ассизи шәһәренә сәяхәт. Европа туры Грециядә тәмамланды, анда без Афина гыйбадәтханәләрен карадык һәм нәфис Сократ **39-6** яшәгән төрмәне күрдек. үлем даруын эчкән иде. Грекларның алебастрдан үз хыялларын ничек башкарганнарына соклану тулы була.

Без кояшлы Урта диңгез аша корабта утырдык, Фәләстингә төштек. Изге жир өстеннән көннән-көн йөрөп, мин хаж кылуның кыйммәтенә элеккегә караганда да ныграк ышандым. Рухы Мәсих Фәләстиндә бөтен дөньяга таралган; мин Аның янында Вифлеемда, Гетсиманиядә, Голгофада, изге Зәйтүн тавында, Иордан елгасы һәм Галилея диңгезе буенда хөрмәт белән йөрдәм.

Безнең кечкенә төркем Бала табу мәйданчыгына, Йосыфның балта остаханәсенә, Лазар каберенә, Марта белән Мәрьям йортына, Соңгы кичке аш залына барды. Борынгылык ачылды; күренеш артыннан күренеш, мин Мәсихнең гасырлар дәвамында уйнаган илаһи драмасын күрдәм.

Хәзерге Каһирә һәм борынгы пирамидалары белән Мисырға. Аннары тар Кызыл диңгез буйлап, киң Гарәп диңгезе аша көймә төшә; менә, Һиндстан!

.....
39-1 : ... гажәеп кертү монда ...ның бер тулы дата бу тиешле га факт ул минем секретарь, Әфәнде Райт, сакланган бер сәяхәт көндәлеге.

39-2 : Башка китаплар өстендә аның тормыш бар *Терезалар Нейман: А Стигматист ...дан Безнең Көн* , һәм *Алга таба Елъязмалар ...дан Тереза Нейман* , икесе дә Фридрих Риттер фон Лама тарафыннан (Милуоки: Брюс Паб. Ко.).

39-3 : *Маттай 4:4*. Ир-атның тән батарея бу түгел тотрыклы тарафыннан тулаем ризык (икмәк) ялгыз, ләкин тарафыннан тибрәнүчән космик энергия (сүз, яки АУМ). Күренмәгән көч кеше тәннә медулла облонгата капкасы аша ага. Бу алтынчы тән үзәге муенның арткы өлешендә, биш арка мие *чакрасының* (санскритча "тәгәрмәчләр" яки нурландыручы көч үзәкләре) өске өлешендә урнашкан. Медулла - тәннең гомуми тормыш көче (АУМ) белән тәэмин итү өчен төп керү урыны, һәм ул кешенең ихтыяр көче белән турыдан-туры бәйләнгән, өченче күздәге жиденче яки Мәсих Аңы үзәгендә (*Кутасха*) тупланган. арасында кашлар. Космик энергия бу аннары сакланган өскә эчендә ми ничек бер сусакалагыч ...ның чиксез мөмкинлекләр, Ведаларда шигъри рәвештә "мең таң яфраклы яктылык лотосу" дип искә алына . Изге *Язмаларда* АУМ һәрвакыт "Изге Рух" яки барлык мөхлукатны илаһи рәвештә тотып торучы күренми торган тормыш көче дип атала. "Нәрсә? Сез

үзегезнең тәнегезнең сездә булган Изге Рух гыйбадәтханәсе икәннен белмисезме, ул сездә Аллаһыдан, ә сез үзегезнеке түгел?" - 1 *Коринфлыларга* 6:19.

39-4 : вакытында сәгатьләр алдагы минем килү, Терезалар бар иде инде үтте аша күп күренешләр ...ның ябу көннәр Мәсихтә тормыш. Аның мавыгу гадәттә башлана белән күренешләр ...ның вакыйгалар кайсы иярде Соңгы Кичке аш. Аның күренешләр Гайсәнең хачта үлүе яки кайвакыт аны кабергә салу белән тәмамлана.

39-5 : Терезалар бар исән калган Нацист эзәрлекләүләр, һәм бу һаман тәкъдим эчендә Коннерсройт, буенча га 1945 ел Америка Германиядән килгән яңалыклар.

39-6 Евсевийның бер өзеге Сократ белән Һинд акыл иясе арасындагы кызыклы очрашу турында сөйли. Өзек болай бара: "Музыкант Аристоксен Һиндлеләр турында түбәндәге хикәяне сөйли. Бу кешеләрнең берсе Афинада Сократ белән очрашкан һәм сораган..." аны нәрсә иде колач ...ның аның фәлсәфә. 'Ан сорау эченә кеше күренешләр, җавап бирде Сократ. Вакытында бу Һиндстан шартлавы тышка көлү. Ничек банка бер кеше сорау эченә кеше күренешләр, ул диде, кайчан ул бу надан ...ның илаһи болар?'" Искә алынган Аристоксен Аристотельнең укучысы һәм гармоникалар буенча танылган язучы булган. Аның датасы б.э.к. 330 ел.

БҮЛЕК: 40

Мин Кайту Кемгә Һиндстан

Мин рәхмәт белән Һиндстанның бәрәкәтле һавасын сулай идем. Безнең "Раджпутана" көймәсе 1935 елның 22 августында Бомбейның зур портында туктады. Хәтта бу, корабтан төшкән беренче көнем дә, алдагы елның алдан күрүе иде - уникаль туктаусыз эшчәнлек. Дуслар пристаньга гирляндалар һәм сәламләүләр белән җыелганнар иде; тиздән "Таж-Махал" кунакханәсендәге номерыбызда хәбәрчеләр һәм фотографлар агымы барлыкка килде.

Бомбей минем өчен яңа шәһәр иде; мин аны энергияле заманча дип таптым, анда Көнбатыштан күп кенә инновацияләр бар иде. Киң бульварлар буйлап пальма агачлары тезелгән; мәһабәт дәүләт корылмалары борынгы гыйбадәтханәләр белән кызыксыну өчен көрәшә. Шулай да, истәлекле урыннарны карауга бик аз вакыт бүленде; мин түземсезләндем, яраткан гуруымны һәм башка кадрларемне күрергә ашкындым. Фордны багаж вагонына тапшырып, безнең төркем тиздән поезд белән көнчыгышка, Калькуттага таба тиз атлады. **40-1**

Хаура станциясенә килеп җиткәч, безне каршы алырга шулкадәр күп кеше җыелды ки, берникадәр вакыт поезддан төшә алмадык. Касыймбазарның яшь Махараджасы һәм минем абыем Бишну кабул итү комитетын җитәкләделәр; мин безнең жылы һәм зур каршы алуыбызга әзер түгел идем.

Алдан машиналар һәм мотоцикллар тезелеп, барабаннар һәм кабырчык кабырчыкларының шатлыклы тавышы астында, Блетч ханым, Райт әфәнде һәм мин, башыбыздан аякка кадр чәчәк бәйләмнәре белән, әкрен генә өтием йортына таба атладык.

Карт әти-әнием мине үлемнән кайткан кеше кебек кочаклап алды; без бер-беребезгә озак карап тордык, шатлыктан сүзсез калдык. Минем тирә-ягымда абыйлар, апалар, абыйлар, апалар һәм туганнар, студентлар һәм күптөнге дуслар жыелды, безнең арабызда бер генә дә куркак түгел иде. Хәзер хәтер архивына күчкән мәхәббәт белән очрашу күренеше йөрәгемдә онытылмаслык булып саклана.

Ас өчен минем очрашу белән Шри Юктесвар, сүзләр уңышсызлык мин; рөхсәт итегез артыннан бару тасвирлама ...дан минем

секретарь житәрлек.

"Бүген, иң зур өметләр белән тулып, мин Йоганандажины Калькуттадан Серампурга алып киттем", - дип язып калдырган Райт әфәнде үзенең сәяхәт көндәлегендә. "Без Йоганандажиның колледжда укыган чорында яраткан ашау урыны булган гажәеп кибетләр яныннан үтеп киттек һәм ниһаять, тар, дивар белән әйләндереп алынган юлга кердек. Кинәт сулга борылгач, безнең алдыбызда гади, ләкин илһамландыргыч ике катлы ашрам күренде, аның испан стилиндәге балконы өске каттан чыгып тора иде. Тыныч ялгызлык тәэсире туды.

"Мин житди тыйнаклык белән Йоганандажи артыннан ишегалдына, ирек диварлары эченә кердем. Йөрәкләр тиз тибеп, без иске цемент баскычлардан күтөрелдек, аларны, һичшиксез, хакыйкать эзләүчеләрнең күпсанлы адымнары баскан иде. Без барган саен киеренкелек көчәя барды. Безнең алдыбызда, баскыч башында, тын гына Бөек Зат, Свами Шри Юктесваржи, акыл иясенең затлы позасында басып торды ."

"Аның бөек хозурында булу бәхетеннән бәхетле булуымны сизгәч, йөрәгем тибрәнде һәм тулып китте. Йоганандажи тезләренә егылып, башын иеп, жанының рәхмәтен һәм сәламен әйткәч, кулы белән гурусының аякларына, аннары, басынкылык белән баш ия башлагач, күз яшьләрем минем күз алдыма килде. Ул торды һәм Шри Юктесварджи аны ике ягыннан кочаклады."

"Башында бер сүз дә әйтелмәде, ләкин иң көчле хис жанның тын гына гыйбарәләрендә чагылды. Аларның күзләре ничек балкып китте һәм яңартылган жан берлеге жылылыгы белән яна иде! Тыныч веранда аша назлы тибрәнү ишетелде, хәтта кояш та болытлар арасыннан үтеп, кинәт дан чаткысы өстәде."

"Хужам алдында тезләнеп, мин үземнең белдерелмәгән мәхәббәтемне һәм рәхмәтемне белдердем, аңа кагылдым вакыт һәм хезмәт аркасында катып калган аяклар, аның фатихасын алдым. Шунда мин басып тордым һәм икегә карадым Үз-үзенә караш белән балкыган матур тирән күзләре, шул ук вакытта шатлыктан балкып торган күзләре. Без аның кунак бүлмәсенә кердек, аның бөтен ягы урамнан күренгән тышкы балконга ачыла иде. Хужа цемент идәндәге ябык матраста утырып, тузган давенпортка сөялде. Йоганандажи белән мин гуруның аяклары янында утырдык, сөялеп, хәлебезне жиңеләйтер өчен кызгылт сары мендәрләр белән. салам келәмдә.

"Мин ике Свамиджи арасындагы бенгал сөйләшүенә үтеп керергә тырыштым - инглизчә сөйләшү өчен, мин ачыкладым, алар бергә булганда буш һәм мәгънәсез, гәрчә башкалар тарафыннан бөек гуру дип аталган Свамиджи Махарадж бу сүзләргә әйтә алса да һәм еш кына сөйли. Ләкин мин Бөек Затның изгелеген аның жылы елмаюы һәм ялтыравыклы күзләре аша күрдәм. Аның шат, житди сөйләшүендә жиңел ачыклана торган бер сыйфат -

сүзлөрендөгө ныкты уңайлык - акыллы кешенен билгесе, ул белә икәнен белә, чөнки ул Аллаһыны белә. Аның бөөк зирәклеге, максатының көчө һәм ныктыгы һәр яктан күренә."

Вакыт-вакыт аңа хөрмәт белән карап, мин аның зур, спортчы гәүдәле булуын, сынаулар һәм ваз кичү корбаннары астында чыныкканын күрдем. Аның тынычлыгы мәһабәт. Маңгае, һичшиксез, авыш, әгәр эзләү күкләр, өстенлек итә аның илаһи йөз Ул бар бер караганда зур һәм өйчә борын,

Буш вакытларында ул күнел ача, бармаклары белән бала кебек әйләндерә һәм селкетә. Аның көчле кара күзләре зәңгәр йөзек белән капланган. Уртасыннан аерылган чәчләре көмеш төсеннән башлана, аннары көмеш-алтын һәм көмеш-кара сызыкларга әйләнә, жылкәләрендә йөзекләр белән тәмамлана. Сакалы һәм мыгы сирәк яки сирәк, ләкин аның йөз сызыкларын баета кебек, һәм, характеры кебек үк, тирән һәм якты.

Аның күңелле һәм шаян көлүе күкрәгенә тирәнлегеннән чыга, ул аны бөтен тәнне калтыратып, дерелдәтә - бик шат һәм ихлас. Аның йөзә һәм буй-сын көчә белән сокландыра, шулай ук мускуллы бармаклары да. Ул лаеклы адымнар һәм туры торыш белән хәрәкәтләнә.

"Ул гади генә *дхоти* һәм күлмәк кигән иде, икесе дә бервакыт көчле охра төсенә буялган иде, ләкин хәзер тоныкланган әфлисун.

"Әйләнә-тирәгә күз салгач, мин бу шактый тузган бүлмә хужаның матди уңайлыкларга бәйлә булмавын күрсәтә дип уйладым. Озын бүлмәнең ак стеналары һава торышы начар булганлыктан зәңгәр штукатурка белән капланган иде. Бүлмәнең бер очында Лахири Махасаяның гади тугрылык белән бизәлгән рәсеме эленеп тора иде. Шулай ук иске рәсемдә Йоганандажигның Бостонга беренче тапкыр килүе, Диннәр Конгрессының башка делегатлары белән бергә басып торыш сурәтләнгән иде."

"Мин заманчалык һәм искелекнең гажәеп берләшүен күрдем. Зур, пыяла киселгән, шәм яктысындагы люстра кулланылмаган вакыттан бирле үрмәкүч челтәрләре белән капланган иде, ә стенада якты, заманча календарь эленеп тора иде. Бөтен бүлмә тынычлык һәм тынычлык хуш исе белән тулып тора иде. Балкон артында мин кокос агачларының тын гына сакланып, черепица өстендә биеклектә торыш күрә идем."

"Шунысы кызыклы: остаз кулларын бер-берсенә чабып кына тора, һәм сүзен тәмамлар алдыннан аңа ниндидер кечкенә шәкерт хезмәт күрсәтә яки аның янына килә. Әйткәндәй, мин аларның берсенә - **40-2 яшьлек Прафулла исемле ябык егеткә бик гапыйк.**" жылкәләренә кадәр озын кара чәчләре, бик үткен кара күзләре һәм күктәй елмаюы белән; күзләре, авыз почмаклары күтәрелгәч, йолдызлар һәм ярым ай кебек, җемелди.

"Свами Шри Юктесвардигның шатлыгы, һичшиксез, аның "продукты" кире кайткач бик көчле (һәм ул "продуктның продукты" турында берәз кызыксынган кебек). Ләкин, Бөөк Затның табигатендәге зирәклеке аспекты өстенлек итүе аның хисләрен тышкы яктан чагылдыруга комачаулый."

"Йоганандажи аңа бүлмәләр тапшырды, бу гадәт буенча шәкерт үзенең гуруссы янына кайтты. Соңрак без гади, ләкин яхшы пешерелгән аш ашадик. Барлык ризыклар да яшелчә һәм дөгә катнашмаларыннан иде. Шри Юктесваржи

минем берничә һинд гореф-гадәтен, мәсәлән, "бармак ашау"ны куллануыма бик канәгать калды."

Берничә сәгать буе бенгал телендә сөйләшкәннән, жылы елмаялар һәм шатлыклы карашлар алмашканнан соң, без аның аякларына баш иеп, пронам белән *хушлаштык*, **40-3** һәм изге очрашу һәм сәламләү турында мәңгелек истәлек белән Калькуттага киттем. Мин, нигездә, аның турындагы тышкы тәэсирләрем турында язсам да, мин һәрвакыт изгенең чын нигезен - аның рухи данын аңладым. Мин аның көчен тойдым һәм бу хисне минем илаһи фатихам итеп йөртермен."

Америкадан, Европадан һәм Фәләстиннән мин Шри Юктешвар өчен күп бүләкләр алып килгән идем. Ул аларны елмаеп кабул итте, ләкин берни дә әйтмәде. Үзем өчен Германиядән зонтик-таягымның катнашмасын сатып алдым. Һиндстанда мин таякны Хужага бирергә булдым.

"Бу бүләкне мин чыннан да кадерлим!" Укытучымның күзләре миңа наз белән төбәлдә гадәти булмаган сүзгә әйткәндә, ул аңлап әйтте. Барлык бүләкләр арасынан ул кунакларга күрсәтергә дип сайлаган таяк иде.

"Хужам, зинһар, миңа кунак бүлмәсә өчен яңа келәм алырга рөхсәт итегез." Мин Шри Юктешварның юлбарыс тиресе ертылган келәм өстенә жәелгәнән күргән идем.

"Әгәр теләсәгез, шулай эшләгез." Минем гурумның тавышы дәртле түгел иде. "Карагыз, минем юлбарыс келәмә матур һәм чиста; мин үз кечкенә патшалыгымдагы монарх. Аның артында киң дөнья, ул бары тик тышкы күренешләр белән генә кызыксына."

Ул бу сүзләргә әйткәндә, мин елларның артка чигенгәнән сиздем; мин тагын бер тапкыр яшә шәкерт, көндәлек жәза утларында чистарынганмын!

Серампур һәм Калькуттадан аерылырга өлгерү белән, мин Райт әфәнде белән Ранчига юл тоттым. Анда нинди каршы алулар, чын алкышлар! Унбиш ел буе мәктәп байрагын җилфердәткән фидакарь укытучыларны кочаклап алганда, күзләремдә яшьләр пәйда булды. Ятактагы һәм көндезгә укучыларның якты йөzlәре һәм бәхетле елмаюлары аларның күпкырлы мәктәбә һәм йога күнегүләренә кыйммәтенә җитәрлек дәлил иде.

Шулай да, кызганычка каршы, Ранчи учреждениесә бик авыр финанс кыенлыкларында иде. Касымбазар сарае үзәк мәктәп бинасына әйләндерелгән һәм күп кенә принцлар иганәләре биргән иске Махараджа сэр Маниндра Чандра Нунди хәзер үлдә. Мәктәпнең күп кенә бушлай, хәйрия объектлары җитәрлек жәмәгәт ярдәме булмау сәбәплә җитди куркыныч астында иде.

Мин Америкада еллар буе аның гамәли зирәклеген, киртәләргә каршы торучан рухын өйрәнмичә үткәргәдем. Бер атна мин Ранчида калдым, мөһим проблемалар белән көрәштем. Аннары Калькуттада күренекле җитәкчеләр һәм педагоглар белән әңгәмәләр, Касымбазарның яшә Махараджасы белән озын сөйләшү, әтиемә финанс ярдәме күрсәтү булды, һәм менә! Ранчиньң какшаган нигезләре төзәтелә башлады. Күп кенә иганә, шул исәптән бер зур чек, вакытында килеп җитте. минем Америка студентларым.

Һиндстанга килгәннән соң берничә ай эчендә мин Ранчи мәктәбенең законлы рәвештә теркәлүен күрү шатлыгына ия булдым. Гомерлек йога белем бирү үзгә турындагы хыялым чынга ашты. Бу күзаллау мине 1917 елда җиде

малайдан торган төркем белән гади башлангычларда житәкләде.

1935 елдан бирле ун ел эчендә Ранчи үз эшчәнлеген малайлар мәктәбеннән күпкә киңәйтте. Хәзер анда Шьяма Чаран Лахири Махасая Миссиясендә киң колачлы гуманитар эшчәнлек алып барыла.

Мәктәп, яки Йогода Сат-Санга Брахмачарья Видялая, грамматика һәм урта мәктәп фәннәре буенча ачык һавада дәресләр үткәрә. Яшәү урыннары студентлары һәм көндөзгә студентлар шулай ук һөнәри белем алалар.

ниндидер укыту. Малайлар үз эшчәнлекләренен күбесен үзләре мөстәкыйль комитетлар аша көйлиләр. Педагог буларак карьера башында ук мин укытучыны алдаудан ләззәт алган малайларның хезмәттәшләре куйган тәртип кагыйдәләрен шатланып кабул итүләрен ачыкладым. Мин үзем беркайчан да үрнәк укучы түгел идем, шуңа күрә мин барлык малай шаяртуларына һәм проблемаларына да әзер идем.

Спорт һәм уеннар хуплана; кырларда хоккей һәм футбол күнегүләре шау-шу уята. Ранчи студентлары еш кына ярышларда кубок яулыйлар. Ачык һавадагы спорт залы киң таралган. кабат зарядлау аша ихтыяр көч бу *Йогода* үзенчәлек: акыл юнәлеш ...ның тормыш энергия тәннең теләсә кайсы өлешенә. Малайларга шулай ук *асаналар* (позалар), кылыч һәм *латхи* (таяк) уйнау һәм джиу-джитсу өйрәтелә. ... Йогода Сәламәтлек Күргәзмәләре да Ранчи *Видялая* бар булган катнашты меңләгән кеше тарафыннан .

Коль , *Санталь* һәм *Мундас* исемле абориген кабиләләренә һинди телендә бирелә . Якындагы авылларда кызлар өчен генә дәрәсләр оештырылган.

Ранчидагы уникаль үзенчәлек - *Крия Йога белән танышу* . Малайлар көн саен рухи күнегүләр ясыйлар, *Гита* җырларын укыйлар һәм гадилек, фидакарлык, намус һәм хакыйкать сыйфатларына өйрәтеләр. Явызлык аларга бөхетсезлек китерә торган нәрсә дип күрсәтелә; яхшылык чын бөхеткә китерә торган гамәлләр кебек. Явызлыкны аздыручы, ләкин үлем белән тулы агулы бал белән чагыштырырга мөмкин.

Фикер һәм тән тынычсызлыгын концентрация ысуллары ярдәмендә җиңү гажәеп нәтиҗәләргә китерде: Ранчида тугыз-ун яшьлек сөйкемле кечкенә фигураның утыруын күрү яңалык түгел. бер сәгать яки аннан да күбрәк вакыт дәвамында тыныч кына, рухи күзгә төбәлгән караш. Дөнья буйлап бер дәрәс вакытында тыныч кына утыра алмаган колледж студентларын күзәткәндә, еш кына бу Ранчи студентлары күз алдыма килә. **40-4**

Ранчи диңгез өслегеннән 2000 фут биеклектә урнашкан; климаты йомшак һәм тигез. Зур коену буасы янында урнашкан егерме биш акрлы җирдә Һиндстандагы иң яхшы бакчаларның берсе - биш йөз җимеш агачы - манго, гуава, личи, джекфрут, хөрмә үсә. Малайлар үзләре яшелчә үстөрәләр һәм чәркәләрендә җиләк-җимеш *әйләндерәләр* .

Көнбатыш кунаклары өчен кунак йорты кунакчыллык белән ачык. Ранчи китапханәсендә күп санлы журналлар, шулай ук инглиз һәм бенгал телләрендә меңгә якын китап бар, алар Көнбатыш һәм Көнчыгыштан килгән иганәләрдән алынган. Дөнья изге язмалары коллекциясе бар. Яхшы классификацияләнгән музей археологик, геологик һәм антропологик экспонатларны күрсәтә; күп очракта Ходайның төрле җирендә сәяхәтләремнең кубоклары.

Лахири Махасая Миссиясенен хэйрия хастаханәсе һәм даруханәсе, ерак авылларда күп филиаллары белән, инде Һиндстанның 150 000 ярлысына хезмәт күрсәтте. Ранчи студентлары беренче ярдәм күрсәтү буенча өйрәтелгән һәм су басу яки ачлык кебек фаҗигале вакытларда үз провинцияләренә мактауга лаек хезмәт күрсәттеләр.

Бакчада Шива гыйбадәтханәсе урнашкан, анда изге остаз Лахири Махасая сыны куелган. Бакчада манго җимешләре астында көн саен догалар һәм изге язмалар дәресләре үткәрелә.

Ранчидагы йога һәм торак белән тәэмин итү функцияләре булган филиал урта мәктәпләре ачылды һәм хәзер чөчөк ата. Алар - Лакшманпурдагы малайлар өчен Йогода Сат-Санга Видяпит (мәктәп). Бихарда; һәм Миднапурдагы Эймаличактагы Йогода Сат-Санга урта мәктәбе һәм эрмитаж.

1939 елда Ганг елгасы буендагы Дакшинесварда мәһабәт Йогода математикасы ачылды. Калькуттадан нибары берничә чакрым төньякта урнашкан яңа зират шәһәр халкы өчен тынычлык сыену урыны булып тора. Көнбатыш кунаклары, аеруча үз тормышларын рухи тормышка багышлаган эзләүчеләр өчен яраклы торак бар. Йогода математикасы эшчәнлегә кысаларында Һиндстанның төрле почмакларындагы студентларга ике атна саен "Үз-үзеңне тормышка ашыру стипендиясе" тәгълиматлары жиһерелә.

Шунысын да әйтергә кирәк, бу белем бирү һәм гуманитар эшчәнлек күп кенә укытучылар һәм эшчеләрнең фидакарь хезмәтен һәм фидакарьлеген таләп итте. Мин аларның исемнәрен монда санап тормыйм, чөнки алар бик күп; ләкин минем йөрәгемдә һәрберсенең якты урыны бар. Лахири Махасая идеалларыннан илһамланып, бу укытучылар өметле дөньяви максатларыннан баш тартып, тыйнак хезмәт итәргә, күп нәрсә бирергә тырыштылар.

дхоти киemenдә ул берникадәр вакыт алар арасында яшәде. Ранчида, Калькуттада, Серампурда, кая гына барса да, минем секретарем... ачык тасвирлау сәләте белән, мажараларын язып бару өчен сәяхәт көндәлеген чыгарды. Бер кичне мин аңа сорау бирде.

"Дик, нәрсә бу синең тәэсир ...ның Һиндстан?"

"Тынычлык", ул әйтте уйлап кына. "Бу раса аура бу тынычлык."

.....
40-1 : Без ватык безнең сәяхәт эчендә Үзәк Провинцияләр, яртылаш аша континент, га күрү Махатма Ганди да Вардха. Ул көннәр 44 нче бүлектә сурәтләнә .

40-2 : Прафулла иде егет кем бар иде булган тәкъдим белән Оста кайчан бер кобра якынлашты (карагыз бит 116).

40-3 : Чын мәгънәсендә, "изге исем," бер сүз ...ның сәламләү арасында Һиндләр, озатып барылган тарафыннан уч төбенә бөкләнгән куллар күтәрелгән ...дан Сәламләгәндә йөрәкне маңгайга куегаз. Һиндстанда *пронам* көнбатыш сәламләүләрен алыштыра, кул биреп күрешүне.

40-4 Һәр Һинд буынында билгеле бер игътибарны туплау ысуллары ярдәмендә акыл күнегүләре гажәеп хәтерле кешеләр тәрбияләгән. Сэр Т. Виджаярагхавачари " *Hindustan Times* " *газетасында* Мадрасның заманча профессиональ "хәтер кешеләре"нә куелган сынауларны сурәтләгән. "Бу кешеләр," дип язган ул, "санскрит әдәбиятында гадәттән тыш белемнәр алганнар. Зур аудитория арасында утырып, алар берничә аудитория әгъзасы бер үк вакытта куйган сынауларга тиң иде. Тест болай булыр иде: бер кеше кыңгырау шалтырата башлар иде, "хәтер кешесе" күпме шалтыратуны санарга тиеш иде. Икенче кеше кәгазьдән арифметика буенча озын күнегү язар иде, ул кушу, алу, тапкырлау һәм бүлүне үз эченә ала иде. Өченчесе "Рамаяна" *яки "Махабхарата"* дан озын серия сөйләр иде. ...ның шигырьләре, кайсы бар иде га булу кабатланган; бер дүртенче булыр иде жыелма проблемалар эчендә шигырь сөйләү кайсы кирәк составы шигырьләре эчендә тиешле счетчик өстендә бер бирелгән тема, һәр сызык га ахыр эчендә бер күрсәтелгән сүз, бер бишенче кеше булыр иде йөртү өстендә белән бер алтынчыдан теологик бәхәс, аның төгәл теле бәхәсчеләрнең аны алып бару тәртибендә китерелгә тиеш иде, ә жиденче кеше һәрвакыт тәгәрмәч әйләндерә иде, аның әйләнешләре санын санарга

кирәк иде. ... хәтер эксперт бар иде бер үк вакытта га эшләү барысы да болар казанышлар саф рәвештә тарафыннан акыл процесслар, ничек ул иде рөхсәт ителгән кәгазь һәм карандаш юк. Кабилиятләргә зур басым ясалгандыр. Гадәттә, аңсыз көнләшүчән ирләр кадерсезләнәргә яраталар. шундый тырышлыктар тарафыннан тәәсир итүче га ышану ул алар жәлеп итү бары тик күнегү ...ның түбәнрәк функцияләр ...ның мие. Ләкин бу гади хәтер мәсьәләсе түгел. Иң мөһим фактор - акылның гаять зур туплануы.

БҮЛЕК: 41

Бер Идил Эчендә Көнъяк Һиндстан

"Син бар беренче Көнбатыш кешесе, Дик, һәрвакыт га керү ул изге урын Күп башкалар бар тырышты эчендә бушка."

Минем сүзләрдән Райт әфәнде аптырап калды, аннары шатланып китте. Без Көнъяк Һиндстандагы Майсурга караган калкулыктардагы матур Чамунди гыйбадәтханәсеннән чыгып киткән идек. Анда без алтын һәм көмеш корбан китерү урыннары ...ның Алиһә Чамунди, патрон илаһ ...ның гаилә ...ның хакимлек итүче махарадж

"Гажәеп хөрмәт истәлегә буларак," диде Райт әфәнде, берничә изге роза тажын сак кына җыеп, "Мин бу чәчәкне һәрвакыт саклармын, рухани ана роза суы сибеп бирде."

Юлдашым һәм мин **41-1** 1935 елның ноябрь аенда алар Майсур штатында кунак булып үткәрделәр. Махараджа, Шри Кришнарадж Вадияр IV, үз халкына акыллы тугрылыклы үрнәк принц. Диндар индус Махараджа мөселманны, сәләтле Мирза Исмәгыйльне үзенә деваны яки Премьер-министры итеп билгеләде. Майсурның җиде миллион кешесенә Ассамблеяда да, Закон чыгару Советында да халык вәкиллеге бирелә.

Махараджа варисы, Ювараджа әфәнде, сэр Шри Кришна Нарасингхарадж Вадияр, минем сәркибемне һәм мине үзенә мәгърифәтчел һәм прогрессив патшалыгына чакырды. Соңгы ике атна эчендә мин меңләгән Майсур халкы һәм студентлары алдында чыгыш ясадым, алар Ратушада, Махараджа көллиятендә, Университет медицина мәктәбендә; һәм Бангалорда өч массакуләм җыелышта, Милли урта мәктәптә, Арадаш көллияттә һәм Четти шәһәр ратушасында, анда өч меңнән артык кеше җыелган иде. Тыңлаучылар Американың мин ясаган якты картинасын бәяли алганнармы, белмим; ләкин Көнчыгыш һәм Көнбатыштагы иң яхшы сыйфатлар алмашу нәтижәсендә килеп чыгарга мөмкин булган үзара файда турында сөйләгәндә, һәрвакыт алкышлар көчлерәк булды.

Мин һәм Райт әфәнде тропик тынычлыкта ял итә идек. Аның сәяхәт көндәлегендә Майсур турындагы тәэсирләре турында түбәндәгеләр язылган:

"Ташлы калкулыкларның итәгендә, төрледән-төрле шикәр камышы кисәкләре белән бизәлгән, ялтыравыклы яшел дөге басуы урнашкан - зөбәржәт панорамасын кара таш чыгып торган калкулыклар кебек бизәгән - һәм төсләр уены тантаналы калкулыклар артында ял эзләгән кояшның кинәт һәм драматик югалуы белән көчәя."

"Күпләр шау-шулы мизгелләр бар булган сарыф ителгән эчендә карап тору, диярлек булмаган акыллы рәвештә, да һәрвакыт

Аллаһының үзгәрүчән кисәге күк йөзенә сузылган, чөнки Аның кагылуы гына тормыш яңалыгы белән тибрәнә торган төсләр тудыра ала. Төсләрнең яшьлеге кеше гади пигментлар белән охшатырга тырышканда югала, чөнки Ходай гадирәк һәм нәтижәлерәк уртача майларга мөрәжәгать итә - алар майлар да, пигментлар да түгел, ә яктылык нурлары гына. Ул монда яктылык сиптерә, һәм ул чагылыш таба. кызыл; Ул щетканы тагын болгата, һәм ул әкреләп кызгылт сары һәм алтынсу төсләргә кушыла; аннары үткен этәрү белән Ул пычак белән кадаулар болытлар белән бер серия ...ның шәмәхә төс ул яфраклар бер божрасыман чәч яки читек ...ның кызыл агып торган болытлардагы ярадан чыга; һәм шулай итеп, Ул уйный, төнлә дә, иртән дә, һәрвакыт үзгәрәп тора, һәрвакыт яңа, һәрвакыт яңа; бернинди үрнәкләр дә, кабатланмалар да, бер үк төсләр дә юк. Һиндстанның көннән төнгә үзгәрүенең матурлыгы башка урыннарда чагыштыргысыз; еш кына күк йөзе Ходай барысын да алган кебек күренә. жыелмасындагы төсләрне һәм аларга бер көчле калейдоскопик ысул белән күккә ыргытты.

"Мин зур Кришнаража Сагар дамбасына иңгер-меңгер сәяхәтенең бөөклеген сөйләргә тиешмен, **41-2** Майсурдан читтә унике чакрым ераклыкта юл үттек. Йоганандажи белән мин кечкенә автобуска утырдык һәм, кечкенә малайны рәсми кран яки аккумулятор алыштыручы итеп алып, кояш чыкканда, шома туфрак юлдан кузгалып киттек. офыкка батып, өлгергән помидор кебек сыгылып төшә.

"Безнең сәяхәтебез һәр жирдә булган квадрат дөге басуы яныннан, баньян агачлары сызыгы аша узды." агачлар, биек кокос пальмалары арасындагы, үсемлекләр джунглидагы кебек калынлыкта, һәм ниһаять, калкулык башына якынлашканда, без зур ясалма күл белән очраштык, ул йолдызлар һәм читек ...ның уч төбе һәм башка агачлар, уратып алынган тарафыннан сөйкемле террасалы дамба чигендә бакчалар һәм бер рәт электр утлары - һәм аның астында безнең күзләребез гейзерсыман фонтаннарда уйнап торган төсле нурларның гажәеп күренешенә очраштык, алар күп санлы якты кара агымнары кебек - кызыл катарактаны туктатып торган матур зәңгәр шарлавыклар, яшел һәм сары сиптерүләр, су сиптерүче филләр, Чикаго Бөтендөнья күргәзмәсенең миниатюрасы, һәм шул ук вакытта бу борынгы дөге басулары һәм гади кешеләр жирендә заманча күренекле, алар безне шундый ярату белән каршы алдылар ки, мин Йоганандажини Америкага кире кайтару өчен көчемнән дә күбрәк кирәк булып дип куркам.

"Тагын бер сирәк очрый торган өстенлек - минем беренче тапкыр филдә йөрүем. Кичә Ювараджа безне үзенең жәйге сараена үзенең зур жанвары булган филендә йөрергә чакырды. Мин ефәк белән капланган һәм тартма сыман булган *хауда* яки ээргә менеп менү өчен бирелгән баскычка мендем; аннары тәгәрәп, ыргытып, чайкалып һәм чокырга төшөп, борчылырга яки кычкырырга бик шат идем, ләкин гомерем буга көтеп торам!"

Көнъяк Һиндстан, тарихи һәм археологик калдыкларга бай, билгеле, ләкин билгесез сөйкемлелек иле. Майсурның төньягында Һиндстанның иң зур җирле дәүләте Хайдарабад урнашкан, ул көчле Годавари елгасы белән киселгән матур плато. Киң уңдырышлы тигезлекләр, матур Нилгирис яки "Зәңгәр таулар", известьташ яки граниттан торган калкулыклы башка төбәкләр. Хайдарабад тарихы - озын, төсле тарих, ул өч мең ел элек Андхра патшалары вакытында башланган һәм Һинд династияләре вакытында 1294 елга кадәр дәвам иткән, аннары ул мәселман хакимнәре нәселенә күчкән. бу көнне.

Бөтен Һиндстандагы архитектура, скульптура һәм рәсем сәнгатенең иң тынны алырлык күргәзмәсе Хайдарабадта Эллора һәм Аджантаның борынгы таш сыннар белән бизәлгән мәгарәләрендә урнашкан. Эллорадагы Кайласада, зур монолит гыйбадәтханәдә, Микеланджело кебек гажәеп зурлыктагы аллалар, кешеләр һәм хайваннарның уеп ясалган фигуралары бар. Аджанта - биш собор һәм егерме биш монастырь урнашкан урын.

Барлык таш казу эшләрә дә гаять зур фрескалы баганалардан тора, аларда рәссамнар һәм скульпторлар үз даһиыкларын мәңгеләштергәннәр.

Хайдарабад шәһәрән Османия университеты һәм ун мең мөселман намаз укый ала торган мәһабәт Мәккә мәчете бизәп тора.

Майсур штаты да диңгез өслегеннән өч мең фут биекләктә урнашкан матур гажәеп жир, анда куе тропик урманнар күп, аларда кыргый филләр, бизоннар, аюлар, пантералар һәм юлбарыслар яши. Аның ике төп шәһәре, Бангалор һәм Майсур, чиста, матур, күп парклар һәм җәмәгать бакчалары бар.

Һинд архитектурасы һәм скульптурасы Майсурда XI гасырдан XV гасырга кадәр Һинд патшалары химаясендә иң югары камилләккә ирешкән. Белурдагы гыйбадәтханә, Вишнувардхан патша идарә иткән чорда төзелгән XI гасыр шедевры, үзенәгә нечкә детальләре һәм тулы сурәтләре белән дөньяда тигдәшсез.

Төнъяк Майсурда табылган таш баганалар безнең эрага кадәр III гасырга карый, алар Асока патшаның истәлеген яктырта. Ул ул вакытта хөкем сөргән Маурья династиясенең тәхетенә утырган; аның империясе хәзерге Һиндстанның, Әфганстанның һәм Белуджистанның барысын да диярлек үз эченә алган. Көнбатыш тарихчылары тарафыннан да тигдәшсез хаким дип саналган бу данлыклы император таш һәйкәлдә түбәндәге зирәкләкне калдырган:

Бу дини язма улларыбыз һәм оныкларыбыз уйламасын өчен уеп язылган. яңа яулап алу кирәк; алар кылыч белән яулап алу яулап алу исеменә лаек дип уйламасыннар; алар анда җимерү һәм көч кулландан башка бернәрсә дә күрмәсен; алар чын яулап алу дип дин яулап алудан башка бернәрсә дә күрмәсен. Мондый яулап алуларның бу дөньяда да, теге дөньяда да кыйммәте бар.



Минем юлдашлар һәм Мин поза алдыннан "хыял" эчендә мәрмәр," Таж
Махал да Агра.

Асока яшьлегендә Александр Македонский белән очрашкан куркыныч Чандрагупта Маурьяның оныгы булган (греклар аны Сандрокотт буларак беләләр). Соңрак Чандрагупта Һиндстанда калган Македония гарнизоннарын юк иткән, Пенджабта Селевкның грек гаскәрен җиңгән, аннары Патна сараенда грек илчесе Мегастенны кабул иткән.

Грек тарихчылары һәм Александрның Һиндстанга сәяхәтендә аның артыннан барган яки аның артыннан барган башкалар бик кызыклы хикәяләренә жентекләп язып калдырганнар. Арриан, Диодор, Плутарх, һәм Страбон географ бар булган тәржемә ителгән тарафыннан Доктор Дж. В. М'Криндл **41-3** борынгы Һиндстанга яктылык нуры сиптерү өчен. Александрның уңышсыз һөҗүменең иң сокландыргыч үзенчәлеге - аның Һинд фәлсәфәсенә һәм вакыт-вакыт очрашкан һәм ул тырышып эзләгән йоглар һәм изге кешеләргә тирән кызыксынуы. Грек сугышчысы Төньяк Һиндстандагы Таксилага килеп житкәннән соң күп тә үтми, ул Диогенның грек мәктәбе шәкерте Онесикритосны Һиндстан укытучысы Дандамисны, бөек санныясины чакырырга җибәргән. Таксила.

«Исәнмесез, брахманнар остазы!» – диде Онесикритос, Дандамисны урман читендә эзләгәннән соң. «Көчле Алла Зевсның улы, барлык кешеләрнең Ходае булган Александр, сездән үзенә барырга сорый, һәм сез буйсынсагыз, ул сезне зур бүләкләр белән бүләкләчәк, ләкин баш тартсагыз, ул сезнең башыгызны кисәчәк!»

Йог бу мәҗбүри чакыруны тыныч кына кабул итте һәм "башын яфраклар белән бизәлгән диваннан күтәрмәде".

«Әгәр Александр шулай икән, мин дә Зевс улы», – дип җавап бирде ул. «Миңа Александрныкы бернәрсә дә кирәк түгел, чөнки мин булганына канәгать, ә аның үз кешеләре белән диңгез һәм коры җир буйлап бернинди файдасыз йөргәнән һәм сәяхәтләренә беркайчан да тәмамланмаганын күрәм.»

"Бар һәм Александрга әйт, Аллаһы Тәгалә, Югары Патша, беркайчан да тәкәббер явызлыкның авторы түгел, ә ул яктылыкны, тынычлыкны, тормышны, суны, кеше төнен һәм жаннарын барлыкка китерүче; үлем аларны азат иткәндә, Ул барлык кешеләргә кабул итә, бернинди дә яман авыруларга дучар итми. Ул гына минем хөрмәтемдә булган Ходай, ул үтерүне нәфрәт итә һәм сугыш башламый.

— Александр алла түгел, чөнки ул үлемне татыячак, — дип дәвам итте акыл иясе тыныч кына мыскыллап. — Ничек инде ул дөнья хужасы була ала, әгәр ул әле эчкә тәхетенә утырмаган булса. бөтендөнья хакимлеге? Ул әле җәһәннәмгә кермәгән, һәм ул аның юлын да белми. кояш аша үзәк төбәкләр ...ның җир, шул ук вакытта милләتلәр өстендә аның чикләре бар аның исемен ишетмәгән дә бит!

Бу жэзадан соң, ничшиксез, "Дөнья Хужасы"ның колакларына һөжүм итү өчен
жибәрелгән иң көчле хәмер, дип өстәде акыл иясе, ирония белән, "Әгәр
Александрның хәзерге хакимлеге аның теләкләрен канәгатьләндерә алмаса, ул
Ганг елгасын кичсен; анда ул барлык кешеләрен дә туендыра алырлык төбәк
табар," әгәр бу яктагы ил аны сыйдырырлык дәрәжәдә тар булса. **41-4**

"Шуны бел, Александр тәкъдим иткән һәм вәгъдә иткән бүләкләр минем өчен
бөтенләй файдасыз әйберләр; мин чын мәгънәсендә файдалы һәм кыйммәт дип
тапкан әйберләр - бу яфраклар минем..."

йорт, мине көндөлек ризык белән тээмин итүче бу чәчәк атучы үсемлекләр, ә эчемлек булган су; шул ук вакытта борчылып жыелган барлык башка мөлкәт тә жимерелергә мөмкин. аларны жыеп, кайгы һәм күңелсезлек кенә китерә торганнар, алар белән һәр мескен кеше тулысынча борчыла. Миңа килгәндә, мин урман яфракларында ятам, һәм саклауны таләп итә торган бернәрсәм дә юк, тыныч йокыда күзләремне йомам; ә сакларга нәрсәм булса, йокыны куып чыгарырлык. Жир мине барысын да белән тээмин итә, хәтта ана баласына сөт биргән кебек. Мин кая теләсәм, шунда барам, һәм үземне авыртуга мәжбүр итә торган бернинди мәшәкәт тә юк.

"Әгәр Александр минем башымны киссә, ул минем җанымны да юк итә алмый. Башым ялгыз, аннары тын гына, калачак, тәнне җирдә ертылган киём кебек калдырачак, ул да аннан алынган. Аннары мин, Рух булып, барыбызны да тән белән уратып алган һәм җирдә калдырган Аллаһыма күтәреләчәкмен, ул монда, түбәндә булганда, Аның әмерләренә буйсынып яшәячәгебезне һәм кем дә шулай эшләячәген исбатлау өчен. без Аның хозурына киткәндә, барыбыздан да тормышыбыз турында хисап таләп итәбез, чөнки Ул Хөкемдар барлык тәкәббер явызлыклардан; чөнки җәберләнгәннәрнең ыңгырашуы җәзага әйләнә җәберләүче.

"Алайса, Александр байлык теләүчеләрне һәм үлемнән курыкучыларны бу янаулар белән куркытсын, чөнки бу кораллар безгә каршы бер үк көчсез; брахманнар алтынны яратмыйлар һәм үлемнән курыкмыйлар. Бар да, Александрга болай дип әйт: Дандамисның синең бернәрсәң дә кирәк түгел, шуңа күрә сиңа бармаячак, һәм әгәр дә син Дандамистан берәр нәрсә телисең икән, аның янына кил."

Александр Онесикритос аша йогтан килгән хәбәрне игътибар белән кабул итте һәм "тойды" карт һәм ялангач булса да, күп халыкларны яулап алучы бердәнбер дошманы булган Дандамисны күрү теләге элеккегә караганда да көчлерәк иде.

Александр Таксилага фәлсәфи сорауларга кыскача зирәклеке белән җавап бирү осталыгы белән танылган берничә брахман аскетларын чакырды. Сүз белән бәрелеш турында Плутарх сөйли; Александр үзе барлык сорауларны да әзерләгән.

"Кайсысы күбрәк: тереләрме, әллә үлгәннәрме?"

"Тереләр, чөнки үлгәннәр түгел."

"Зуррак хайваннарны кем үрчетә: диңгезме,

әллә коры җирме?" "Коры җир, чөнки диңгез

кору жирнең бер өлеше генә."

"Кайсы бу иң акыллысы ...ның хайваннар?"

"Кеше әле белмәгән шул." (Кеше билгесезлектән курка.)

"Кайсысы башта бар иде, көнме яки төнме?"

"Көн бер көннән беренче иде." Бу җавап Александрны гажәпләндерде; брахман өстәде: "Мөмкин булмаган сораулар мөмкин булмаган җаваплар таләп итә."

"Ничек иң яхшы май бер кеше ясау үзе сөөкле?"

"Кеше, әгәр дә ул зур көчкә ия булса да, үзен куркытмаса, сөөкле булачак."

"Кеше ничек аллага әйләнә ала?" **41-5**

"Кеше эшли алмаганны эшләп." "Кайсы

көчлерәк, яшәүме, әллә үлемме?"

"Тормыш, чөнки ул аюлар шулай күп явызлыклар."

Александр Һиндстаннан үзенең остазы итеп чын йогны алып китәргә иреште. Бу кеше Свами Сфинс иде, аны греклар "Каланос" дип атадылар, чөнки изге, Кали рәвешендәге Ходайга табынучы, һәркемне аның изге исемен әйтеп сәламләде.

Каланос Александр белән Фарсыга озата бара. Билгеле бер көнне, Фарсыдагы Суза шәһәрндә, Каланос үзенең карт гәүдәсен бөтен Македония гаскәре алдында жөназага кереп бирә. Тарихчылар Йогның авыртудан яки үлемнән курыкмавын һәм ялкын эчендә янып беткәндә бер тапкыр да урыныннан кузгалмавын күргән солдатларның гажәпләнүен язып алыгыз. Китәр алдыннан Кремация өчен, Каланос барлык якын юлдашларын кочаклап алган иде, ләкин Александр белән хушлашудан тыелып калды, аңа һинд акыл иясе болай дип кенә әйткән иде:

"Мин булырга тиеш күрү син тиздән эчендә Бабыл."

Александр Фарсы иленнән китә һәм бер елдан соң Бабылда вафат була. Аның һинд гурусы сүзләре аның Александр белән исән-сау һәм үлем вакытында бергә булачагын әйтү ысулы була.

Грек тарихчылары безгә Һиндстан жәмгыятенә күп кенә ачык һәм илһамландыргыч картиналарын калдырганнар. Арриан әйтүенчә, Һинд кануннары халыкны якый һәм "аларның берсе дә, бернинди шартларда да, кол булмаса тиеш, ләкин үзләре иректән файдаланып, барысы да ия булган тигез хокукны хөрмәт итәргә тиеш" дип фаразый. Чөнки, алар фикеренчә, башкаларга хакимлек итәргә дә, алардан кимсетергә дә өйрәнмәгәннәр, барлык авырлыкларга да иң яхшы жайлаштырылган тормыш алачаклар". **41-6**

"Һиндстанлылар," дип әйтелә башка бер текстта, "акчаны процент белән

бирмиләр дә, ничек алырга да белмиләр. Һиндстанлы өчен начарлык эшләү яки зыян күрү гадәткә каршы килә, шуңа күрә алар килешүләр төземиләр дә, кыйммәтле кәгазьләр таләп итмиләр дә." Дәвалау, безгә әйтәләр, гади һәм табигый ысуллар белән булган. "Дәвалау дарулар куллану белән түгел, ә диетаны көйләү юлы белән башкарыла. Иң югары бәяләнә торган чаралар - майлар һәм пластырьлар. Калганнары бик зыянлы дип санала." Сугышта катнашу *кшатрияләр* яки сугышчы кастасы белән генә чикләнгән. "Дошман да жирендә игенчегә аның эшенә һөжүм итеп, аңа бернинди зыян китермәс иде, чөнки мондый кешеләр... сыйныф жәмәгать ярдәмчеләре дип саналганлыктан, барлык зыяннан да саклана. Шулай итеп, жир бозылмаган һәм мул уңыш бирә, бу исә халыкка тормышны рәхәтләндерү өчен кирәкле шартлар тудыра." **41-7**

Безнең эрага кадәр 305 елда Александрның гаскәр башлыгы Селевкны җиңгән император Чандрагупта җиденче карар кабул итте еллар соңрак га кул өстеннән җигүләр ...ның Һиндстанның хөкүмәт га аның улым. Сәяхәт га Көнъяк Һиндстанда Чандрагупта гомеренең соңгы уника елын акчасыз аскет буларак үткәрдә, хәзерге вакытта Майсур изге урыны буларак хөрмәтләнгән Шраванабелаголадагы ташлы мәгарәгә үз-үзен таныту өчен омтылды. Якындагына тора. Дөнъядагы иң зур сын, ул безнең эраның 983 елында изге Коматесвара хөрмәтенә Джайннар тарафыннан зур таштан уеп ясалган.

Майсурның киң таралган дини изге урыннары Көнъякның күп кенә бөөк изгеләрен даими искә төшереп тора. Һиндстан. Бер ...ның болар осталар, Тайуманавар, бар сул безне артыннан бару катлаулы шигырь:

Син банка контроль бер акылдан язган фил;
Син аю һәм юлбарысның авызын яба аласың; Син
арысланга атланып йөри аласың;
Син банка уйнау белән кобра;
Алхимия ярдәмендә сез үзегезнең
көнкүрешегезне тәмин итә аласыз; Сез галәмдә
яшерен рәвештә йөри аласыз; Сез аллаларның
вассаллары була аласыз;
Син банка булу һәрвакыт яшъ;
Син банка йөрү өстендә су һәм яшәү эчендә ут;
Ләкин контроль ...ның акыл бу яхшырак һәм күбрәк авыр.

Һиндстанның көньягындагы матур һәм уңдырышлы Траванкор дәүләтендә, елгалар һәм каналлар аша транспорт хәрәкәте башкарыла, Махараджа һәр елны сугышлар һәм ерак үткәндә берничә вак дәүләтнең Траванкорга кушылуы аркасында килеп чыккан гөнаһларны йолып алу өчен мирас итеп алынган бурычны үз өстенә ала. Ел саен илле алты көн дәвамында Махараджа көненә өч тапкыр гыйбадәтханәгә Веда гимннарын һәм укуларын тыңларга бара; йолып алу йоласы лакшадипам *яки* гыйбадәтханәне йөз мең ут белән яктырту белән тәмамлана.

Бөөк Һинд канунчысы Ману **41-8** патшаның бурычларын билгеләгән. "Ул Индра (аллалар хужасы) кебек уңайлыklar белән тәмин итәргә; кояш судан пар алган кебек, салымнарны йомшак һәм сизелмәслек итеп җыярга; җил бар җиргә очканда, үз гражданның тормышына керергә; үлем алласы Яма (үлем алласы) кебек барысына да гаделлек күрсәтергә; Варуна (күк һәм җилнең Веда алласы) кебек җинаятьчеләрне элмәккә бәйләргә; ай кебек барысын да канәгатьләндерергә, ут алласы кебек явыз дошманнарны

яндырырга; һәм жир алиһәсе кебек барысына да ярдәм итәргә тиеш".

"Сугышта патша агулы яки утлы корал белән сугышмаска, көчсез, өзер булмаган яки коралсыз дошманнарны, куркуда булган, яклау сорап дога кылган яки качкан кешеләрне үтермәскә тиеш. Сугышка соңгы чара буларак кына мөрәжғәгать итәргә кирәк. Сугышта нәтижәләр һәрвакыт шикле."

Һиндстанның көньяк-көнчыгыш ярында урнашкан Мадрас президентлыгы бинасында тигез, киң, диңгез белән әйләндереп алынган Мадрас шәһәре һәм патшалар идарә иткән Паллава династиясенең башкаласы булган Алтын шәһәр Кондживерам урнашкан.

христиан чорының беренче гасырларында. Хәзерге Мадрас президентлыгында көч кулланмау Махатма Ганди идеаллары зур уңышларга иреште; ак төстөгә "Ганди баш киёмнәре" һәркайда күренә. Гомумән алганда, көньякта Махатма "кагылгысызлар" өчен күп мөһим гыйбадәтханә реформаларын, шулай ук каста системасын реформалаштыруны үткәрдә.

Бөөк закон чыгаручы Ману тарафыннан формалаштырылган каста системасының килеп чыгышы сокландыргыч иде. Ул кешеләрнең табигый эволюция аша дүрт зур класска бүленүен ачык күрдә: жәмгыятькә үзләренен тән хезмәте аша хезмәт итә алырлык кешеләр (*Судралар*); менталитет, осталык, авыл хужалыгы, сәүдә, коммерция, гомумән, эшлекле тормыш (*Вайшьялар*); талантлары административ, башкарма һәм саклаучы-хакимнәр һәм сугышчылар (*Кшатриялар*); уйланучан табигатьле, рухи яктан илһамландыргыч һәм рухландыручы (*Брахманнар*). "Тумыш та, изге йолалар да, уку да, нәсел дә кешенен ике тапкыр туганмы (ягъни *брахманмы*) икәнен хәл итә алмый", - дип белдерә *Махабхарата* , "холык һәм үз-үзен тотыш кына хәл итә ала". **41-9** Ману күрсәтмә бирде жәмгыять үз әгъзаларына акыллылык, фазыйләт, яшь, туганлык яки, ниһаять, байлык ягыннан хөрмәт күрсәтергә тиеш иде. Ведик Һиндстанында байлыктар жыелган яки хәйрия максатларында кулланылмый торган булса, алар һәрвакыт кимсетелгән. Зур байлыкка ия булган юмарт кешеләргә жәмгыятьтә түбән дәрәжә бирелгән.

Гасырлар дәвамында каста системасы катып, нәселдән килгән тоткарлыкка әйләнгәч, җитди явызлыктар барлыкка килде. Ганди кебек социаль реформаторлар һәм бүгенге көндә Һиндстандагы бик күп жәмгыятьләр әгъзалары кастаның борынгы кыйммәтләрен торгызуда әкрән, ләкин ышанычлы алгарышка ирешәләр, алар тууга түгел, ә табигый квалификациягә генә нигезләнгән. Жир йөзөндәге һәр милләтнең үзенчәлекле бәхетсезлеккә китерә торган кармасы бар, аны бетерергә һәм бетерергә кирәк; Һиндстан да, үзенен күпкырлы һәм җиңелмәс рухы белән, каста реформациясе бурычына лаеклы булачагын исбатлаячак.

Көньяк Һиндстан шулкадәр җәлеп итә ки, мин һәм Райт әфәнде идиллиябезне озайтырга теләдек. Ләкин вакыт, үзенен борынгы тупаслыгы белән, безгә әдәпле озайтулар бирмәде. Мин тиздән Калькутта университетында Һинд фәлсәфи конгрессының йомгаклау сессиясендә чыгыш ясарга тиеш идем. Майсурга сәфәр ахырында мин Һиндстан Фәлсәфә академиясе президенты сэр К.В. Раман белән сөйләшеп алдым. Фәннәр. Бу данлыклы Һинд физигы яктылык диффузиясендәге мөһим ачышы өчен 1930 елда Нобель премиясенә лаек булды - хәзерге вакытта һәр мәктәп укучысына билгеле булган "Раман эффекты".

Мадрас студентлары һәм дуслары белән теләмичә хушлашып, мин һәм Райт әфәнде төньякка юл тоттык. Юлда без Садасива Брахман истәлегенә изге итеп куелган кечкенә гыйбадәтханә каршында туктадык, **41-10** аның XVIII гасыр

тормыш тарихында могжизалар тыгыз урнашкан. Пудуккоттай Раджа тарафыннан төзелгән Нерурдагы зуррак Садасива гыйбадәтханәсе - күпсанлы илаһи дөвалануларның шаһиты булган хаж урыны.

Көнъяк Һиндстан авыл халкы арасында сөйкемле һәм тулысынча яктылыкка ия булган оста Садасива турындагы күп кенә сәер хикәяләр әле дә саклана. Бер көнне Кавери елгасы ярында *самадхида чумган* Садасиваны кинәт су басуы күргәннәр. Берничә атнадан соң аны туфрак өеме астында күмелгән килеш тапканнар. Авыл халкының көрәкләре аның гәүдәсенә тигәч, изге торып, тиз китеп барган.

Садасива бер сүз дә әйтмәде һәм тукума да кимәде. Бер иртән ялангач йоги мөселман башлыгының чатырына тантаналы рәвештә керде. Аның ханымнары куркып кычкырдылар; сугышчы вәхшиләрчә эш итте. кылыч этәрү да Садасива, кемнең кул иде киселгән. ... оста киттеләр борчылмыйча.

Үкенүдән интегүче мөселман кулын идәннән алды һәм Садасива артыннан китте. Йог тыныч кына кулын кан агып торган төпкә тыгып куйды. Сугышчы тыйнак кына рухи күрсәтмә сорагач, Садасива бармагы белән комга язды:

"Эшлә түгел эшләү нәрсә син теләү, һәм аннары син май эшләү нәрсә син кебек."

Мөхәммәд пәйгамбәр югары акыл дәрәжәсенә күтәрелде һәм изгенәң парадоксаль киңәшен аңлады: ул нафсны җиңеп, җан ирегенә юл күрсәтәчәк.

Бервакыт авыл балалары Садасива янында 150 чакрым ераклыктагы Мадура дини бәйрәмен күрергә теләк белдергәннәр. Йог кечкенәләргә аның тәненә кагылырга кушкан. Мәнә! бөтен төркөм шунда ук Мадурага күчәрелгән. Балалар меңләгән хажилар арасында шатланып йөргән. Берничә сәгәттән йог үзенә кечкенә йөкләрен гади генә җигү юлы белән өенә алып кайткан. транспорт төре. Шәкерт ата-аналар рәсемнәр йөреше турындагы җанлы хикәяләрне ишеттеләр һәм берничә баланың Мадура конфетлары салынган капчыklar күтәреп йөрүен күрделәр.

Ышанмаган егет изгене һәм хикәяне мыскыл итте. Икенче көнне иртән ул Садасива янына килде.

— Хужам, — диде ул мыскыллап, — ни өчен мине дә кичә башка балалар өчен ясаган кебек үк фестивальгә алып бармыйсыз?

Садасива ризалашты; малай үзен шунда ук ерак шәһәр халкы арасында тапты. Әмма кызганыч! Егет китәргә теләгәндә, изге кеше кайда иде соң? Арыган малай өенә борынгы һәм гади юл белән аяк хәрәкәте белән барып житте.

.....
41-1 : Мисс Блетч, сәләтсез га саклап калу актив темп җыелма тарафыннан Әфәнде Райт һәм үзем, калды бәхетле рәвештә белән минем Калькуттадагы туганнары.

41-2 Бу дамба, зур гидроэлектростанция, Майсур шәһәрен яктырта һәм ефәк, сабын һәм сандал агачы мае заводларына электр энергиясе бирә. Майсурдан килгән сандал агачы сувенирлары вакыт бетмәс хуш ис бирә; берәз иңбаш чәнечкесе яңарта ис. Майсур мактану кайбер ...ның иң зур пионер сәнәгать предприятиеләр эчендә Һиндстан, шул исәптән Колар алтын шахталары, Майсур шикәр заводы, Бхадраватидагы зур тимер һәм корыч заводлары, һәм штатның 30,000 квадрат миль мәйданының күп өлешен биләп алган арзан һәм нәтиҗәле Майсур дәүләт тимер юлы.

Махарадж һәм Ювараджа кем иде минем хужалар эчендә Майсур эчендә 1935 ел бар икесе дә күптән түгел ... үлгән. ... ул ...ның Ювараджа, хәзерге Махараджа - эшлекле хаким, һәм ул Майсур сәнәгатенә зур самолет заводы .өстәде

41-3 : Алты томнар өстендә *Борынгы Һиндстан* (Калькутта, 1879).

Берсе дә Александр шулай да теләсә нинди ...ның аның генераллар һәрвакыт кисешкән Ганглар Табу :41-5 билгеләнгән каршылык эчендә төньяк-көнбатыш, Македония армия баш тартты га үтеп керү ераккарак; .Александр иде мәҗбүри га китү Һиндстан һәм эзләү аның Фарсыдагы яулап алулары

41-5 : Кемнән бу сорау без май фаразлау ул "Улым ...ның Зевс" бар иде бер вакыт-вакыт шик ул ул бар иде инде камиллеккә иреште .

41-6 : Барысы да Грек күзәтүчеләр комментарий өстендә җитмәү ...ның коллык эчендә Һиндстан, бер үзенчәлек да тулы дисперсия белән структура Эллин җәмгыятенә

41-7 : *Ижади Һиндстан* тарафыннан Проф. Беной Кумар Саркар бирә бер тулы рәсем ...ның Һиндстанның борынгы һәм заманча

казанышлар һәм үзенчәлекле кыйммәтләр эчендә икътисад, сәяси фән, әдәбият, сәнгать, һәм социаль фәлсәфә.
(Лахор: Мотилал Банарси Дасс, Нәшриятлар, 1937, 714 б., \$ 5.00.)

Башка тәкъдим ителә тавыш бу *Һинд Мәдәнияте Аша ... Яшьләр*, тарафыннан С. В. Венатесвара (Яңа Йорк:
Лонгманс, Яшел һәм компаниясе, \$5.00)

41-8 : Ману бу универсаль закон чыгаручы; түгел ялгыз өчен Һинд җәмгыять, ләкин өчен дөнья. Барысы да системалар ...ның акыллы социаль кагыйдәләр һәм җөп гаделлек бар бизәклә аннан соң Ману. Ницше бар түләүләр артыннан бару хөрмәт: "Мин белү ...ның юк китап эчендә кайсы шулай күп нечкә һәм мәрхәмәтләр әйберләр бар әйтте га хатын-кыз ничек эчендә *Закон китабы ...дан Ману*; шулар иске соры сакаллылар һәм изгеләр бар бер хатын-кызларга карата батырлык күрсәтүнең, бәлки, аннан да өстенрәк булмаслык ысулы... чагыштыргысыз интеллектуаль һәм югары сыйфатлы әсәр... асыл кыйммәтләр белән тулы, ул камиллек хисе, тормышка "әйе" сүзе һәм үзенә һәм тормышка карата җиңү хисе белән тулы; кояш бөтен китапка балкый.

41-9 : "Керү эчендә бер ...ның болар дүрт касталар башта бәйлә түгел өстендә бер ир-атның туу ләкин өстендә аның табигый сыйдырышлыклар күрсәтелгәнчә тарафыннан максат эчендә тормыш ул сайланган га ирешү," бер мәкалә эчендә *Көнчыгыш-Көнбатыш* өчен Гыйнвар, 1935 ел, сөйли безне "Бу максат куярга мөмкин булу (1) *кама*, теләк, эшчәнлек ...ның тормыш ...ның сизү органнары (*Судра* этап), (2) *Арта*, табыш, канәгатьләндерүче ләкин контрольдә тоту теләкләр (*Вайшья* этабы), (3) *дхарма*, үз-үзеңне тоту, җаваплылык һәм дәрәҗә гамәл тормышы (*Кшатрия* этабы), (4) *мокша*, азатлык, тормыш ...ның рухият һәм дини уку (*Брахман* этап). Болар дүрт касталар рендер хезмәт күрсәтү кешелеккә (1) тән, (2) акыл, (3) ихтыяр көче, (4) рух аша.

гуналар яки табигать, *тамалар*, *раджалар* һәм *саттва сыйфатлары* белән бәйләнеше бар : киртә, эшчәнлек, һәм кичәйтү; яки, масса, энергия, һәм акыл. ... дүрт табигый касталар бар билгеләнгән тарафыннан *гуна*с кебек (1) *тамас* (наданлык), (2) *тамас- раджас* (катнашма ...ның наданлык һәм эшчәнлек), (3) *раджас-саттва* (катнашма ...ның уңа эшчәнлек һәм мәгърифәт), (4) *саттва* (мәгърифәт). Шулай итеп бар табигать билгеләнгән һәр кеше белән аның каста, тарафыннан үзгәртә бер яки ике *гунаның* катнашмасы өстенлек итүе . Әлбәттә, һәр кешедә .төрлө нисбәттә өч *гун да бар* . Гуну кешенең кастасын яки эволюцион статусын дәрәҗә билгели алачак

Кемгә бер билгеле дәрәҗә, барысы да узышлар һәм милләтләр күзәтү эчендә практика, әгәр түгел эчендә " теория, үзенчәлекләр ...ның каста Кайда анда бу бик яхшы лицензия яки дип аталган азатлык, аеруча эчендә катнаш никах арасында чиктән тыш хәлләр эчендә табигый касталар, узыш кими юкка чыга һәм юкка чыга. *Пурана Самхита* мондый берләшүләрдән туган токымны үз төрән үрчәтә алмаган качыр кебек, кысыр гибридлар белән чагыштыра. Ясалма төрләр ахыр чиктә юк ителә. Тарих моңа күп дәлилләр китерә. ...ның күп санлы шөп узышлар кайсы юк озынрак бар теләсә нинди яшәү вәкилләре. ... каста система ...ның Һиндстан бу кредитланган аның тарафыннан күпчелек тирән фикер ияләре белән булу тикшерү яки профилактик каршы лицензия кайсы бар сакланган сафлык ...ның раса һәм аны меңгеллек үзгәрешләр аша куркынычсыз алып килде, ә башка ".расалар онытылып юкка чыктылар

41-10 : Аның тулы исеме Шри Садасивендра Сарасвати Свами иде. Формаль Шанкара сызыгында күренекле варис, Ягадгуру Шри Шанкарачария ...ның Срингери Математика, язган бер илһамландыручы *Ода* багышланган га Садасива. *Көнчыгыш-Көнбатыш* өчен Июль, 1942 елда Садасиваның тормышы турында мәкалә бастырды.

"Туружи, мин сине бүген иртән ялгыз табуыма шатмын." Мин хуш исле жимешләр һәм розалар күтәрәп, Серампур эрмитажына килеп житкән идем. Шри Юктесвар миңа тыйнак кына карады.

"Нәрсә бу синең сорау?" Оста карады турында бүлмә ничек ләкин ул иде эзләү качу.

"Туружи, мин сиңа мәктәп укучысы буларак килдем; хәзер мин олы кеше, хәтта чәчләрем агарган яки ике. Беренче сәгатьтән алып шушы көнгә кадәр мине тын гына наз белән сугарсаң да, син шуны аңлайсыңмы бер тапкыр бары тик, өстендә көн ...ның очрашу, бар син һәрвакыт диде, Мин мәхәббәт син?" Мин карады да аны ялварып.

Оста карашын түбән төшерде. "Йогананда, сүзсез йөрәк иң яхшы саклаган жылы хисләрне сүз дөньясына чыгарырга тиешменме?"

"Туружи, Мин белү син мәхәббәт мин, ләкин минем үлемле колактар авырту га ишетү син әйтергә шулай."

"Теләгәңчә булсын. Өйләнгән тормышымда мин еш кына йога юлында шөгыйльләнер өчен улым булуын хыялландым. Ләкин син минем тормышыма килгәч, мин канәгать идем; синдә мин үз улымны таптым." Ике ачык күз яше тамчысы Шри Юктесварның күз алдында пәйда булды. "Йогананда, мин сине һәрвакыт яратам."

"Синең жавабың - минем жәннәткә керү паспортым." Аның сүзләреннән йөрәгемнән авырлык күтәрелде, мәңгегә юкка чыкты. Еш кына аның тынлыгына гажәпләнә идем. Аның хиссез һәм үз-үзенә генә ышанучан булуын аңлап. үзен чикли алса да, кайвакыт мин аны тулысынча канәгатьләндерә алмадым дип курка идем. Аның табигате сәер иде, аны беркайчан да тулысынча белмәскә мөмкин түгел иде; тышкы дөнья өчен тирән һәм тыныч, аңлашылмый торган табигате, аның кыйммәтләрен ул күптән узып киткән иде.

Берничә көннән соң, мин Калькуттадагы Альберт Холлда зур аудитория алдында чыгыш ясаганда, Шри Юктесвар минем янымда, Сантош Махараджасы һәм Калькутта мэры белән бергә, платформада утырырга ризалашты. Хужа миңа бернинди дә сүз әйтмәсә дә, мин чыгыш ясаганда вакыт-вакыт аңа карап тордым һәм аның күзләрендә шатлыклы ялтырау сиздем.

Аннары Серампор көллиятен тәмамлаучылар алдында чыгыш ясалды. Мин элеккеге сыйныфташларыма, ә алар үзләренең "Акылдан язган монахларына" карап торганда, шатлыктан яшьләр тыелып торды. Көмеш телле фәлсәфә профессорым, доктор Гошал, мине каршы алырга чыкты, безнең элеккеге барлык аңлашылмаучанлыкларыбызны алхимик Вакыт юкка чыгарды.

Декабрь ахырында Серампур таулыгында Кышкы кояш торы бәйрәме билгеләп үтелде. Һәрвакыттагыча, Шри Юктесварның шәкертләре ерактан да, якиннан да жыелдылар. Гыйбадәт *санкиртаннары*, Кристо-даның нектар-татлы тавышы белән солалар, яшь шәкертләр тарафыннан оештырылган мәҗлес, ашрамның

тулы ишегалдында йолдызлар астында Остазның тирән тәэсирле чыгышы - истәлекләр, истәлекләр! Күп еллар үткән шатлыклы бәйрәмнәр! Әмма бүген кич яңа бер тема булырга тиеш иде.

"Йогананда, зинһар, жыелышка инглиз телендә мөрәжәгать итегез." Остазның күзләре ялтырады, ул бу икеләтә гадәти булмаган үтенечне әйтте; ул минем инглиз телендәге беренче лекциям алдыннан булган корабльдәге хәл турында уйлыймы? Мин бу хикәяне тыңлаучыларыма, абый-энеләребезгә, остазыбызга карата жылы хөрмәт белән тәмамладым.

«Аның һәрьяктан килгән житәкчелеге миңа океан пароходында гына түгел, ә Американың киң һәм кунакчыл жирендә унбиш ел дәвамында көн саен булды», – дип йомгакладым мин.

Кунаклар киткәч, Шри Юктесвар мине шул ук йокы бүлмәсенә чакырды - бервакыт, балачак елларымдагы фестивальдән соң гына - миңа аның агач караватында йокларга рөхсәт ителгән иде. Бүген кич минем гурум тыныч кына утыра иде, аның аяклары янында ярты түгәрәк шәкертләр. Мин тиз генә бүлмәгә кергәч, ул елмайды.

"Йогананда, син хәзер Калькуттага китәсеңме? Зинһар, иртәгә монда кайт. Сиңа әйтер сүзләрем бар."

Икенче көнне төштән соң, берничә гади фатиха сүзе белән, Шри Юктесвар миңа тагын бер монастырь титулын - *Парамхансаны бүләк итте* . **42-1**

свами титулыгызны рәсми рәвештә алыштыра ", - диде ул, мин аның алдында тезләнгәндә. Тын гына көлеп, мин Америка студентларымның *Парамхансажи* сүзенең әйтелеше өчен нинди көрәш кичерәчәкләре турында уйладым . **42-2**

"Жирдәге эшем тәмамланды; син дәвам итәргә тиеш." Оста тыныч кына сөйләде, күзләре тыныч һәм йомшак иде. Йөрәгем куркудан типте.

"Зинһар, Пуридагы ашрамыбыз өчен җаваплы кеше җибәрегез", - дип дәвам итте Шри Юктесвар. "Мин барысын да сезнең кулыгызга тапшырам. Сез үзегезнең һәм оешманың тормыш көймәсен илаһи ярларга уңышлы йөзә алачаксыз."

Эчәндә күз яшьләре, Мин иде кочаклап аның аяклар; ул роза һәм бөхетле мине сөйкемле итеп.

Икенче көнне мин Ранчидан шәкерт Свами Себананданы чакыртып алдым һәм аны Пурига рухани вазифаларын башкарырга җибәрдем. **42-3** Соңрак минем гуру минем белән аның милкен урнаштыруның юридик нечкәлекләрен тикшерде; ул үлгәннән соң, туганнары тарафыннан аның ике мирасханәсен һәм башка милкен алу өчен суд процессы башлануын булдырмаска тырышты, чөнки ул аларны үзе генә гаризага тапшырырга теләде. хәйрия максатларында.

42-4 исәбе белән баруы турында килешү төзелде." "ләкин ул бара алмады." Бер көнне төштән соң миңа бер шәкертәм Амулая Бабу шундый сүзләр әйтте; мин салкын алдан сизү хисе кичердем. Минем кискен сорауларыма Шри Юктесвар бары тик: "Мин башка Киддерпурга бармаячакмын", - дип җавап бирде. Бер мизгелгә Остас куркып калган бала кебек калтырады.

("Тәнгә бәйлелек, үз табигатеннән барлыкка килә [ягъни, борынгы тамырлардан, үлемнең үткән тәҗрибәләреннән килеп чыга]", - дип язган Патанжали, **42-5** "хәтта бөөк изгеләрдә дә аз гына очрый." Үлем турындагы кайбер чыгышларында минем гурум гадәттә болай дип өсти иде: "Озын

читлектәге кош, ишек ачылгач, гадәти өеннән китәргә икеләнгән кебек.")

"Гуружи," Мин ялварылган аны белән бер елау, "мә әйтергә шул! Беркайчан да тулысынча шулар сүзләр га мин!"

Шри Юктешварның йөзендә тыныч елмаю барлыкка килде. Сиксән бер яшенә якынлашса да, ул нык һәм яхшы күренә иде.

Көннән-көн остазымның мәхәббәте кояшында коенып, әйтелмәсә дә, тирәнтен тоелып, мин аның якынлашып килүче үлеми турындагы төрлө ишарәләрен аңымнан ычкындырдым.

"Әфәндем, *Кумбха Мела* бу айда Аллаһабатта жыела." Мин остазга *мела* хөрмәләрен күрсәттем Бенгал альманахы. **42-6**

"Эшлә син чыннан да теләү га барамы?"

Шри Юктешварның мине ташлап китәргә теләмәвен сизмичә, мин дәвам иттем: "Бер тапкыр сез Аллаһабат *кумбхасында Бабаджиньң изге күренешен күрдегез* . Бәлки, бу юлы мин аны күрәргә насып булырмын".

"Минемчә, син аны анда очратырсың." Шуннан соң гурум тынып калды, планнарыма комачауламаска теләде.

Икенче көнне мин кечкенә төркем белән Аллаһабатка юл тоткач, Остаз мине гадәттәгечә тыныч кына фатихалады. Күрәсең, мин Шри Юктешварның карашындагы нәтижәләрен сизми калганмын, чөнки Ходай мине гуруымның үлеми күрәргә мәжбүр булудан коткарырга теләгән. Тормышымда һәрвакыт шундый хәл булды: минем өчен кадерле булган кешеләр үлгәндә, Ходай мине бу вакыйгадан ерак тотарга оештырды. **42-7**

Безнең төркем 1936 елның 23 гыйнварында *Кумбха Мелага барып житте. Икегә якын кешедән торган халык* миллион кеше – гажәеп күренеш, хәтта гажәеп тә. Һинд халкының үзенчәлекле таланты – хәтта иң гади крестьяннарда да Рухның кыйммәтенә, дөньяви бәйләнешләрен ташлап, күрәзәчә эзләгән монахлар һәм садхуларга карата тумыштан килгән хөрмәт. Чыннан да, алдакчылар һәм икейөзлеләр бар, ләкин Һиндстан барысын да бөтен жирне илаһи нигъмәтләр белән яктыртучы аз санлы кешеләр өчен хөрмәт итә. Бу киң тамашаны караган Көнбатыш кешеләре жирнең пульсын, Һиндстанның вакыт сугулары алдыннан сүнмәс жанлылыгы өчен тиешле рухи дәртне тою өчен уникаль мөмкинлеккә ия булдылар.



... хатын-кыз йога, Шанкари Май Джиев, бары тик яшәү шәкерт ...ның шәп
Трайланга Свами

Кумбха Меласында төшерелгән ; изге хатын-кыз ул вакытта 112 яшьтә булган.



Кришнананда, да 1936 ел Аллахабад Кумбха Мела , белән аның тыйнак вегетариан арыслан



Шри Юктесварның Серампор эрмитажының икенче катындагы аш бүлмәсе. Мин (уртада) гуруымның аяклары янында утырам.

Беренче көнне безнең төркем текәлеп карап уздырды. Монда гөнаһлардан котылу өчен изге елгада коенучыларның саны күп иде; анда без тантаналы гыйбадәт кылу йолаларын күрдек; анда изгеләрнең тузанлы аякларына

сибелгән изге корбаннар; башларыбызны борып, филләр, атлар һәм акрын
йөрүче Раджпутана дөяләре тезелеп китте, яки гажәеп дини парад...

ялангач садхус, кул болгау таяклар ...ның алтын һәм көмеш, яки байраklar һәм стримерлар ...ның ефәк бәрхет.

Бары тик билбау гына кигән якорьчылар тыныч кына кечкенә төркемнәрдә утыралар иде, тәннәре эсседән һәм салкыннан саклаган көл белән буялган иде. Рухи күз аларның маңгайларында сандал агачы пастасы белән ачык сурәтләнгән иде. Меңләгән кеше кырылган башлы свамилар оя кигән, бамбук таяклары һәм хәер сораштыручы савытлары белән пәйда булды. Аларның йөзләре балкып тора иде. баш тарту тынычлык ничек алар йөрдә турында яки үткәрелгән фәлсәфи фикер алышулар белән шәкертләре.

Анда-монда агачлар астында, янып торган бүрәнәләр өемнәре тирәсендә матур садхулар, **42-8, күренә иде.** чәчләре үрелгән һәм башлары өстенә жеп итеп жыелган. Кайберәүләрнең сакаллары берничә фут озынлыкта, бодрәләнгән һәм төенләнгән. Алар тыныч кына медитацияләгәннәр, яисә кулларын фатихага сузганнар. үтеп баручы хәерчеләр төркеме, филләрдәге махараджалар, төрле төстәге *сарилар кигән хатын-кызлар* - беләзекләре һәм аяк киёмнәре чыңлый, нечкә куллы *факирлар* , *медитация өчен терсәк таянычлары тоткан брахмачарилар* , эчке бәхетне яшергән тыйнак акыл ияләре. Тыңлаудан югарыда без гыйбадәтханә кыңгырауларының туктаусыз чакыруларын ишеттек.

Икенче *мела* көнендә мин һәм иптәшләрем төрле ашрамнарда һәм вакытлыча алачыкларга кердек, изге шәхесләргә *пронамнар тәкъдим иттек. Без Свами орденының Гири тармагы* житәкчесенең - елмаюлы ут күзләре белән ябык, аскет монахның фатихасын алдык. Киләсе визитыбыз безне соңгы тугыз ел дәвамында гурусы тынлык антларын һәм катгый жимеш диетасын үтәгән зиратка алып барды. Ашрам залының үзәк мөбарәк урынында шастраларда тирән белем алган *һәм* барлык секталар тарафыннан да югары хөрмәт ителгән сукур садху, Прагла Чакшу, утыра иде.

Веданта турында һинди телендә кыскача лекция укыганнан соң , безнең төркем тыныч чиркәвеннән якындагы свами, алсу битле һәм гажәеп жылкәле чибәр монах Кришнананда белән очрашу өчен китте. Аның янында тыйнак арыслан ята иде. Монахның рухи сөйкемлелегенә — мин ышанам, аның көчле гәүдәсенә түгел! — джунгли хайваны барлык итләрдән баш тартып, дөгә һәм сөткә өстенлек бирә. Свами сары чөчлө жанварга тирән, матур мыгырданып « *Аум* » *әйтәргә өйрәткән — мәчегә табынучы!*

Киләсе очрашуыбыз, яшь белемле садху белән әңгәмә, Райт әфәнденең ялтыравыклы сәяхәт көндөлегендә яхшы сурәтләнгән.

"Без Фордта бик түбән Ганг елгасы аша шыгырдаган понтон күпере буйлап үттек, халык арасыннан елан кебек шуышып, тар, бормалы сукмаklar аша үттек, елга ярындагы урынны яныннан үттек, анда Йоганандаджи миңа Бабаджи белән Шри Юктесварджиның очрашу урыны дип күрсәтте."

Бераздан машинадан төшкәч, без садху учакларының куерган төтене аша һәм тайгак комнар аша берәз ерак киттек, кечкенә, бик тыйнак балчык һәм саламнан ясалган алачыклар жыйналып киттек. Без бу кечкенә вакытлыча торақларның берсе каршында туктадык, аның ишексез ишеге бар иде, ул үзенең гажәеп акыллылығы белән танылган яшь адашкан садху Кара Патриның сыену урыны иде. Анда ул салам өемендә аякларын чалыштырып утыра иде, аның бердәнбер киеме - һәм, әйтик, аның бердәнбер әйбере - жылкәләренә япкан очер тукумасы иде.

"Без алачыкка дүрт аяклап кереп, бу якты җанның аяклары астында *исем кушкач* , *чыннан да безгә илаһи йөз елмайды, ә керү юлындагы керосин фонаре сәер ялтырады,*"

салам стеналарда биеп торган күлэгэләр. Аның йөзе, бигрәк тә күзләре һәм камил төшләр, балкып тора иде. Мин һинди телендә аптырасам да, аның йөзе бик ачык иде; ул дәрәжә, мәхәббәт һәм рухи дан белән тулы иде. Аның бөеклеген беркем дә ялгыштыра алмас иде.

"Матди дөньяга бәйләнмәгән кешенең бәхетле тормышын күз алдыгызга китерегез; киём проблемасыннан азат; ризыкка омтылудан азат, беркайчан да соранмыйча, башка көннәрдән кала пешкән ризыкка кагылмыйча, беркайчан да... хәер сорап савыт-саба йөртү; акча белән бәйлә барлык әйберләрдән азат булу, акча белән беркайчан да эш итмәү, әйберләргә беркайчан да сакламау, һәрвакыт Аллаһыга ышану; транспорт белән мәшәкәтләнмәү, беркайчан да транспортта йөрмәү, ә һәрвакыт изгә елгалар ярында йөрү; бәйләнеш үсмәсен өчен бер урында бер атнадан артык калмау.

"Шундый тыйнак жан! Ведаларны гадәти булмаганча өйрәнгән , магистр дәрәжәсенә һәм Бенарес университетыннан *шастри* (язмалар остасы) титулына ия. Аның аяклары янында утырганда, мине бөек хис биләп алды; болар барысы да чын, борынгы Һиндстанны күрү теләгемә җавап булып тоелды, чөнки ул бу рухи гигантлар җиренең чын вәкиле."

Мин Кара Патридан аның сәяхәте турында сорадым. "Кышка өстәмә киёмнәрең юкмы?" "Юк, бу җитә."

"Эшлә син йөртү теләсә нинди китаплар?"

"Юк, мин мине тыңларга теләгән кешеләргә яттан

өйрәтәм." "Сез тагын нәрсә эшлисез?"

"Мин йөрү тарафыннан Ганглар.

Бу тыныч сүзләргә ишеткәч, мин аның тормышының гадилегенә омтылыш белән көчәеп киттем. Мин Американы һәм минем җилкәмдәге барлык җаваплылыкны искә төшердем.

«Юк, Йогананда», – дип уйладым мин бер мизгелгә моңсуланып, – «бу тормышта Ганг елгасы янында йөрү синең өчен түгел».

Садху миңа үзенең рухи аңлаулары турында берничә сөйләп биргәч, мин кинәт сорау бирдем: "Сез бу тасвирламаларны изгә язмаларданмы, әллә эчкә тәҗрибәдәнме?"

"Ярты ...дан китап өйрөнү," ул жавап бирде белән бер туры елмая, "һәм яртысы ...дан тәжрибә."

Без берәз тыныч кына уйланып, бәхетле утырдык. Аның изге хозурыннан киткәч, мин Райт әфәндегә: "Ул алтын саламнан ясалган тәхеттә утырган патша", - дидем.

мела мәйданчыгында ашадык , таякчыктар белән бер-берсенә кыстырылган яфраклы тәлинкәләрдән ашадык. Һиндстанда савыт-саба юу бик аз!

Тагын ике көн кызыклы *кумбхада үткәрдем* ; аннары төньяк-көнбатышка, Джумна яры буйлап, Агра шәһәрәнә. Мин тагын бер тапкыр Таж-Махалга карадым; хәтеремдә Джитендра минем янымда басып тора иде, мөрмөрдән төш күргәнгә сокланып. Аннары Свами Кешабананданың Бриндабан ашрамына юл тоттым.

Кешабананданы эзләүдәге максатым бу китап белән бәйлә иде. Мин Шри Юктесварның Лахири Махасаяның тормышын язарга үтенечен беркайчан да онытмадым. Һиндстанда булганда мин Йогаватарның турыдан-туры шәкертләре һәм туганнары белән элемтәгә керү өчен һәр мөмкинлектән файдаландым. Аларның сөйләшүләрен күп санлы язмаларга язып куйдым, фактларны һәм даталарны тикшердем, фоторәсемнәр, иске хатлар һәм документлар жыйдым. Минем Лахири Махасая портфолиою тулылана башлады; мин алда мине авторлык өлкәсендә авыр хезмәт көткәнән аңладым. Мин зур гуруның биографы ролямә тиң булып өчен дога кылдым. Аның берничә шәкерте язма хикәядә остазлары кимсетелер яки дәрәс аңлашылмас дип курка иде.

«Илаһи гәүдәләнеш тормышына салкын сүзләр белән гаделлек күрсәтеп булмый», - дигән иде миңа бервакыт Панчанон Бхаттачарья.

Башка якын шәкертләре дә Йогаватарды үлемсез остаз буларак йөрәкләрендә яшереп тоту белән канәгать булдылар. Шулай да, Лахири Махасаяның аның биографиясе турындагы фаразын истә тотып, мин аның тышкы тормышы турындагы фактларны раслау һәм ныгыту өчен тырышлыгымны кызганмадым.

Свами Кешабананда безне Бриндабанда үзенә Катаяни Пейт Ашрамында жылы каршы алды. Бу бина матур бакчага урнаштырылган зур кара баганалары булган мәһабәт кирпеч бина иде. Ул безне шунда алып барды. бервакыт Лахири Махасаяның зурайтылган рәсеме белән бизәлгән кунак бүлмәсенә керде. туксан яшенә якынлашып килә иде, ләкин аның мускуллы гәүдәсә көч һәм сәламәтлек нуры чәчеп тора иде. Озын чәчләре, ап-ак сакалы, шатлыктан ялтырап торган күзләре белән ул чын патриархаль гәүдәләнеш иде. Мин аңа Һиндстан осталары турындагы китабымда аның исемен телгә алырга теләвемне әйттем.

"Зинһар, миңа элеккеге тормышыгыз турында сөйләгез." Мин ялварып елмайдым; бөек йогачылар еш кына аралашучан түгел.

Кешабананда басынкылык ишарәсе ясады. "Тышкы мизгелләр бик аз. Гомерем диярлек Гималай тауларында узды, бер тыныч мәгарәдән икенчесенә жәяү йөрдем. Берникадәр вакыт мин Хардвар янында кечкенә ашрам тоттым, аны һәрьяклап биек агачлар белән әйләндереп алдым. Бу тыныч урын иде, чөнки анда кобралар күп иде", - дип көлдә Кешабананда. "Соңрак Ганг ташкыны чиркәүне дә, кобраны да юып төшерде. Аннары шәкертләрем миңа бу Бриндабан ашрамын төзәргә булыштылар."

Безнең бер кеше свамидан Гималай юлбарысларыннан ничек сакланганын сорады. **42- 9**

Кешабананда башын чайкады. "Бу югары рухи биеклекләрдә," диде ул, "кыргый хайваннар йогларны сирәк кенә жәберлиләр. Бервакыт джунглида мин юлбарыс белән йөзгә-йөз очраштым. Кинәт эякуляциядән соң, хайван ташка әйләнгән кебек гәүдәләнде." Свами тагын үз хатирәләренә көлдә.

"Вакыт-вакыт Мин сул минем ялгызлык га килү минем гуру эчендә Бенарес. Ул кулланылган га шаярту белән мине өстеннән минем

туктаусыз сәяхәтләр эчендә Гималай чүллек

"Аягыңда сәяхәт итү теләге билгесе бар", - диде ул миңа бервакыт. "Изге Гималай таулары сине үзенә жәлеп итәрлек киңлектә булуына мин шатмын."

«Күп тапкырлар», – дип дәвам итте Кешабананда, – «Лахири Махасая үлеменә кадәр дә, аннан соң да минем алдымда гәүдәле рәвештә пәйда булды. Аның өчен Гималай биеклегенә бернинди биеккә дә барып житмәслек!»

Ике сәгәттән соң ул безне ашханәгә алып керде. Мин тын гына кайгырып көрсенеп куйдым. Тагын унбиш төрле ризык! Һинд кунакчыллыгы бер ел да үтмәде, һәм мин илле фунт авырлык жыйдым! Шулай да, минем хөрмәтемә багышланган чиксез банкетлар өчен жентекләп әзерләнгән ризыкларның теләсә кайсысыннан баш тарту тупаслык дип саналыр иде. Һиндстанда (башка беркайда да, кызганычка каршы!) яхшы йомшак свами күңелле күренеш дип санала. **42-10**



Әфәнде Райт, үзем, Мисс Блетч -- эчендә Мисыр



Рабиндранат Тагор, илһамланган шагыйрь ...ның Бенгал, һәм Нобель
призер эчендә әдәбият



Райт әфәнде белән мин хөрмәтле Свами Кешабананда һәм
Бриндабандагы мәһабәт зиратта шәкерт белән
фотога төшәбез.

Аннары кичке аш, Кешабананда алып барды мине га бер читтә калган почмак

"Сезнең килү бу түгел көтелмәгән," ул диде. "Мин бар

бер хәбәр өчен "Син." Мин гажәпләндем; беркем дә

минем Кешабанандага бару планым турында белмәгән

иде.

"Узган ел Гималай тауларының төньяк өлешендә Бадринараян янындагы сәяхәт
иткәндә," дип дәвам итте свами, "мин юлдан адаштым. Буш киң мәгарәдә сыену
урыны барлыкка килде, гәрчә ташлы идәндәге тишәктә ут күмерләре балкып
торса да. Бу ялгыз сыену урынында кем яшәве турында уйланып, мин учак
янында утырдым, карашымны мәгарәнең кояшлы керү юлына төбәдем.

"'Кешабананда, мин синең монда булуыңа шатмын'. Бу сүзләр артымнан
ишетелде. Мин борылып, аптырап киттем һәм Бабаджини күреп аптырап
калдым! Бөөк гуру мәгарәнең бер уемында пәйда булган иде. Аны күп еллардан
соң кабат күрүемә бик шат булып, мин аның изге аякларына баш идем.

"Мин сине монда чакырдым", - дип дәвам итте Бабаджи. "Шуңа күрә син юлдан
адаштың һәм бу мәгарәдәге вакытлыча яшәу урыныма алып киттең. Соңгы

очрашуыбыздан бирле күп вакыт үтте; мин сине тагын бер тапкыр сәламләргә шатмын."

"Үлемсез остаз миңа рухи ярдәм сүзләре белән фатиха бирде, аннары өстәде: "Мин сиңа Йоганандага хәбәр житкерәм. Ул Һиндстанга кайткач, сиңа кунакка киләчәк. Аның гурусы һәм Лахириның исән калган шәкертләре белән бәйлә күп мәсьәләләр Йогананданы тулысынча мәшгуль итәчәк. Шуңа күрә аңа әйт, мин аны бу юлы күрмәячәкмен, чөнки ул бик тели; ләкин мин аны башка вакытта күрәчәкмен."

Мин иде тирән кагылды га алу ...дан Кешабананда иреннәр бу юату вәгъдә ...дан Бабаджи. А

йөрәгемдәге билгеле бер авырту юкка чыкты; мин инде кайгырмадым, хәтта Шри Юктесвар әйткәнчә, Бабаджи Кумбха *Мелада күренмәде*.

Чыгымнар бер төн ничек кунаклар ...ның ашрам, безнең кичә җыелма тышка артыннан бару көндөз Калькуттага. Джумна елгасы күперә аша үтеп, без Бриндабан күк йөзенең гажәеп күренешен күзәттек, кояш күк йөзән ут кебек яктыртты - чын Вулкан миче, ул безнең аста тыныч суда чагылыш тапты.

Джумна пляжы бала Шри Кришнаның истәлекләре белән изгеләштерелгән. Монда ул аның белән шөгыйльләнә *гопилар (хезмәтчеләр)* белән уйнаган *лилаларында (уеннарында)* гаепсез татлылык, ул югары мәхәббәтне күрсәтә кайсы һәрвакыт бар арасында бер илаһи гәүдәләнеш һәм аның диндарлар. ... тормыш ...ның Лорд Кришна күп кенә Көнбатыш аңлатмачылары тарафыннан дәрәс аңлашылмаган. Изге Язмалардагы аллегория туры мәгънәдәге акыл өчен аптырашта калдыра. Тәржемәченең көлке хатасы бу фикерне ачыклайчак. Хикәя илһамландырган урта гасыр изгесе, аяк киеме тегүче Равидас турында, ул үз һөнәренең гади сүзләре белән бөтен кешеләктә яшеренгән рухи дан турында җырлаган:

Астында киң сейф ...ның зәңгәр
Тормышлар илаһият киёмле эчендә яшеренергә

Көнбатыш язучысы Равидас шигыренә биргән җәяүле аңлатманы ишеткәч, елмаюны яшерер өчен читкә борыла:

"Соңрак ул алачык төзегән, анда тиредән пот ясаган һәм шунда табынуга багышлаган."

Равидас бөөк Кәбирнең бертуган шәкерте иде. Равидасның югары дәрәжәле чилаларының берсе Читор Рани иде. Ул остазы хөрмәтенә күп санлы брахманнарны мәҗлескә чакырды, ләкин алар гади аяк киеме киюче белән ашарга баш тарттылар. Алар үзләренекеләрен ашарга дип, хөрмәт белән, читтә утырдылар. пычранмаган ризык, менә! һәр брахман үз янында Равидас образын тапты. Бу массакүләм күренеш Читорда киң таралган рухи яңарышка иреште.

Берничә көннән безнең кечкенә төркемебез Калькуттага барып җитте. Шри Юктесварны күрергә ашкынып, аның Серампурдан китеп, хәзер көньякта якынча өч йөз чакрым ераклыктагы Пурида булуын ишеткәч, мин бик күңелсезләндем.

"Тиз арада Пури ашрамына килегез." Бу телеграмманы 8 мартта Атул Чандрага

бер шәкерт жибәргән. Рой Чоудхри, бер ...ның Магистратура челалар эчендә Калькутта. Яңалыклар ...ның хәбәр барып җитте колакларым; газәпланган да аның нәтижәләр, Мин ташлап китте га минем тезләр һәм ялварылган Аллаһы ул минем гуруның гомерем котылсын. Әтием өеннән поездга чыгып китәргә җыенганда, эчемнән илаһи тавыш ишетелде.

"Эшлә түгел бару га Пури бүген кич. Синең дога булмый ул бирелгән."

"Ходаем," дидем мин, кайгыдан интегеп, "Син минем белән Пурида "аркан тарту"да катнашырга теләмисең, анда Син минем Остазның гомере өчен туктаусыз догаларымны кире кагарга тиеш булачаксың. Димәк, ул Синен боерыгың белән югарырак вазифаларга китәргә тиешме?"

Эчке боерыкка буйсынып, мин шул төнне Пурига китмәдем. Икенче кичне мин поездга кузгалдык; юлда, сәгать җидедә, күк йөзен кинәт кара астраль болыт каплады. **42- 11** Соңрак, поезд Пурига таба гөрселдәгәндә, минем алдымда Шри Юктешвар күренеше күренде. Ул утыра иде, бик җитди йөз белән, ике ягында да утлар янып тора иде.

"Барысы да беттеме?" Мин ялварып

кулларымны күтәрдем. Ул баш какты,

аннары әкрән генә юкка чыкты.

Икенче көнне иртән мин Пури поезд платформасында басып торганда, өметсезләнеп кенә, билгесез бер ир-ат минем янга килде.

«Хуҗаңның юклыгын ишеттеңме?» Ул мине бер сүз дә әйтмичә калдырды; мин аның кем икәннән дә, мине кайдан табарга икәннән дә белмәдем.

Гажәпләнеп, мин платформа диварына сөялдем, чөнки гуруым миңа төрле юллар белән бу коточкыч хәбәрне җиткерергә тырышканын аңладым. Фетнә белән кайнап торган җаным вулкан кебек иде. Пури чиркәвенә барып җиткәндә, мин җимерелүгә якынлаштым. Эчке тавыш назлы итеп кабатлады: "Үзеңне кулга ал. Тынычлан."

Мин ашрам бүлмәсенә кердем, анда Остазның күз алдына да китермәслек тере гәүдәсе лотос позасында утыра иде - сәламәтлек һәм матурлык картинасы. Аның вафатыннан берәз вакыт элек, минем гурум берәз кызу белән авырый иде, ләкин ул Чиксезлеккә күтәрелер көнгә кадәр аның гәүдәсе тулысынча савыгып беткән иде. Аның кадерле гәүдәсенә күпме генә карасам да, аның гомере киткәнән сизә алмадым. Аның тиресе шома һәм йомшак иде; йөзәндә тынычлыкның бәхетле чагылышы чагыла иде. Ул мистик чакыру вакытында аңлы рәвештә гәүдәсеннән баш тарткан иде.

"Бу Арыслан ...ның Бенгал бу китте! Мин елады эчәндә бер аптырау.

42-12 яшендә җирләнде. Пури ашрамы бакчасында свамиларның борынгы йолалары белән. Соңрак аның шәкертләре ерактан да, якыннан да язгы көн-төн тигезлегә уңаеннан үткәрелгән искә алу чарасында үзләренен гуруларын хөрмәтләргә килделәр. Калькуттаның әйдәп баручы газетасы булган " *Амрита Базар Патрика*" аның фотосурәтен һәм түбәндәге хәбәрне бастырды:

үлем *Бхандара* йоласы 21 мартта Пурида узды. Күп кенә шәкертләр йолалар өчен Пурига килделәр.

Бхагавад Гитаның иң бөөк аңлатма бирүчеләренең берсе , Свами Махарадж Бенаресның Йогирадж Шри Шьяма Чаран Лахири Махасаясының бөөк шәкерте булган. Свами Махарадж Һиндстанда берничә Йогода Сат-Санга (Үз-үзеңне аңлау берләшмәсе) үзәкләренә нигез салган һәм Свами Йогананда тарафыннан Көнбатышка таралган йога хәрәкәтенең төп илһам чыганагы булган.

төп шәкерт. Свами Йогананданы океаннарны кичеп, Америкада Һиндстан осталарының хәбәрен таратырга Шри Юктесварджиның пәйгамбәрлек көче һәм тирән аңлавы илһамландырган.

Бхагавад Гитаны һәм башка изге язмаларны аңлатуы Шри Юктесварджиның Көнчыгыш һәм Көнбатыш фәлсәфәсен тирәнтен өйрәнүен күрсәтә һәм Көнчыгыш һәм Көнбатыш арасындагы бердәмлекне күрсәтә. Барлык дини конфессияләрнең бердәмлегенә ышанганлыктан, Шри Юктесвар Махарадж төрле секталар һәм конфессияләр лидерлары белән берлектә диндә фәнни рух тәрбияләү өчен Садху Сабха (Изгеләр жәмгыяте) оештырды. Үлеме вакытында ул Свами Йогананданы үзенең варисы итеп Садху Сабха президенты итеп билгеләде.

Мондый бөөк кешенең вафаты аркасында бүген Һиндстан чыннан да ярлырак. Аның янына килгән һәркемгә Һиндстан мәдәниятенен чын рухын һәм анда гәүдәләнгән *садхананы үзләрендә сеңдерергә насыйп булсын.*

Мин Калькуттага кайттым. Изге истәлекләр белән тулы Серампур зиратына барырга әле ышанмыйча, мин Серампурдагы Шри Юктесварның кечкенә шәкерте Прафулланы чакыртып алдым һәм аның Ранчи мәктәбенә керергә жыенуын тәмин иттем.

«Син Аллаһабад *бәйрәменә киткән иртәдә* », – диде миңа Прафулла, – «Хужа дэвенпортка бик нык игътибар итте .

"'Йогананда китте!' дип кычкырды ул. 'Йогананда китте!' Ул серле рәвештә өстәде: 'Мин аңа башкача әйтергә тиеш булачакмын.' Шуннан соң ул сәгәтьләр буге тын гына утырды.

Көннәрем лекцияләр, дәресләр, интервьюлар һәм иске дуслар белән очрашулар белән тулы иде. Буш елмаю һәм туктаусыз эшчәнлек астында, кара уйлар агымы күп еллар дәвамында барлык күзаллауларым комы астында борылып аккан бөхет елгасын пычратты.

"Бу илаһи акыл иясе кая китте соң?" - дип кычкырдым мин газапланган

рух тирәнлегеннән тын гына. Җавап булмады.

"Остазның Космик Сөөкле белән берлеген тәмамлавы иң яхшысы", - дип ышандырды миңа акылым. "Ул үлемсезлек хакимлегендә мәңгә балкый."

«Син аны иске Серампур йортында башка күрмәячәксең», – дип зарланды йөрөгем. «Дусларыңны аның белән очрашуга алып килмәячәксең, горурланып: «Менә, анда Һиндстанның *Джнанаваты утыра !*» – дип әйтмәячәксең».

Райт әфәнде безнең төркемнең июнь башында Бомбейдан Көнбатышка таба йөзеп китүе өчен чаралар күрде. Май аенда ике атна дәвамында Калькуттада хушлашу банкетлары һәм чыгышлар ясаганнан соң, Блетч ханым, Райт әфәнде һәм мин Фордта Бомбейга киттек. Без килеп җиткәч, кораб җитәкчелеге бездән сәяхәтебезне туктатырга сорады, чөнки Форд өчен урын табылмады, ә безгә Европада тагын кирәк булачак иде.

"Беркайчан да акыл," Мин әйтте моңсу рәвештә га Әфәнде Райт. "Мин теләү га кире кайтару бер тапкыр күбрәк га Пури." Мин тыныч кына

өстәлдә, "Әйдәгез, минем күз яшьләре бер тапкыр тагын су кабер ...ның минем гуру."

.....
42-1 Туры мәгънәдә, *парам* - иң югары; *ханса* - аккош. *Ханса* изге язмаларда Югары Брахманың, ягъни Ходайның, ташы буларак сурәтләнә. Рух; ничек символ ...ның дискриминация, ак *ханса* аккош бу фикер ...ның ничек сәләтле га аерым дәрәс Сөт һәм су катнашмасыннан *сома нектары*. *Хам-са* (*хонг-сау* дип әйтелә) - керү һәм чыгу сулышы белән тибрәнү бәйләнешенә ия булган ике изге санскрит җыр сүзе. *Ахам-са*, туры мәгънәдә, "Мин Ул".

42-2 : Алар бар гомумән алганда качкан кыенлык тарафыннан адреслау мине ничек *әфәнде* .

42-3 : Вакытында Пури ашрам, Свами Себананда бу һаман дирижерлык итү бер кечкенә, чәчәк ату йога мәктәп өчен малайлар, һәм өлкәннәр өчен медитация төркемнәре. Изгеләр һәм белгечләрнең очрашулары вакыт-вакыт шунда җыела.

42-4 : А бүлек ...ның

Калькутта. 42-5:

Афоризмнар : II:9.

42-6 : Дини *мелас* бар искә алынган эчендә борынгы *Махабхарата* Кытайча сәяхәтче Хиен Цзян бар сул бер 644 елда Аллаһабатта үткәрелгән зур *Кумбха Мела турында хикәя*. Иң зур *мела* һәр уникал ел саен үткәрелә; аннан соңгы иң зуры (*Ардха* яки яртысы) *Кумбха* һәр алтынчы ел саен була. Кечерәк *мелалар* һәр өч ел саен җыела, миллионга якын кеше җәлеп итә. Дүрт изге *мела* шәһәре - Аллаһабат, Хардвар, Насик һәм Удждайн.

Кытайның борынгы сәяхәтчеләре безгә Һиндстан җәмгыятегә күп кенә гәҗәеп фотосурәтләр калдырганнар. Кытай рухания Фа-Сянь бу хакта язган. ...ның аның унбер еллар эчендә Һиндстан вакытында идарә итү ...ның Чандрагупта II (иртә 4 нче гасыр). ... Кытайча автор болай дип сөйли: "Ил буенча беркем дә ;Алар дуңгыз яки кош-корт тотмыйлар..... тере жан иясен үтерми, шәраб эчми.

килешүләр эчендә терлекләр, юк ит сатучыларның кишетләр яки спирт заводлары. Бүлмәләр белән караватлар һәм матраслар, ризык һәм киёмнәр, бар тәэмин ителгән яшәүче һәм күчеп йөрүче руханилар өчен һичшиксез, һәм бу барлык урыннарда да бер үк. Руханилар үзләрен игелекле эшләр белән мәшгуль ителәр хезмәтләр һәм белән җырлау литургияләр; яки алар утыру эчендә медитация." Фа-Сянь сөйли безне Һинд кешеләр бәхетле һәм .намуслы иделәр; үлем җәзасы билгесез иде

42-7 : Мин иде түгел тәкъдим да үлем очраклары ...ның минем әни, өлкән абый Ананта, иң өлкән апа Рим, Остаз, Эти, яки берничә якын шәкертнең.

(.Эти үтте өстендә да Калькутта эчендә 1942 ел, да яшь ...ның сиксән тугыз)

42-8 Йөзләргә мең Һинд садхусы җиде лидердан торган башкарма комитет тарафыннан контрольдә тотыла, алар ... җиде зур бүлекләр ...ның Һиндстан. ... тәкъдим *Махамандалесвар* яки президент бу Джойендра Пури Бу изге Кеше бик тыйнак, еш кына сүзен өч сүз белән чикли - Хакыйкәт, Мәхәббәт һәм Эш. Җитәрлек сөйләшү!

42-9 Юлбарысны алдауның күп ысуллары бар кебек. Австралия сәяхәтчесе Фрэнсис Биртлз Һинд джунглиларын "төрле, матур һәм куркынычсыз" дип тапканын сөйләде. Аның куркынычсызлык өчен махсус кәгазь кулланылган. "Һәр кичне мин билгеле бер күләмдә..." ...ның битләр тирәсендә минем лагерь һәм иде беркайчан да борчылган," ул аңлатты. "Бу сәбәп бу психологик. ... юлбарыс бу зур аңлы хөрмәткә ия хайван. Ул тирә-юньдә йөри һәм кешегә каршы чыга, ул офык кәгазенә килеп җиткәнче; аннары качып китә. Бернинди дә хөрмәтле юлбарыс ябышкак офык кәгазенә чүгәләгәннән соң, кешегә каршы торырга батырчылык итмәс!

42-10 : Аннары Мин кире кайтты га Америка Мин алды сүндерелгән алтмыш биш фунт.

42-11 : Шри Юктесвар үтте да бу сәгать-7:00 ПМ, Март 9, 1936 ел.

42-12 Һиндстанда җеназа йолалары буенча йорт хужалары өчен кремация таләп ителә; башка

орденнардагы сваилар һәм монахлар кремацияләнми, ләкин күмелгән. (Анда бар вакыт-вакыт искәrmәләр.) ... тәннәр ...ның монахлар бар символик рәвештә каралган га монах антын кабул иткәндә, зирәклеп утында кремация үткәннәр.

БҮЛЕК: 43

... Терелү ...дан Шри Юктесвар

"Ходай Кришна!" Мин Бомбейдагы Regent кунакханәсендәгә бүлмәмдә утырганда, аватарның данлы гәүдәсе ялтырап күренде. Урамның каршы ягындагы биек бина түбәсендә балкып торган, өченче катның озын ачык тәрәзәсеннән карап торганда, аңлатып бетергесез күренеш кинәт күз алдыма килде .

Илаһи зат миңа кул болгады, елмаеп һәм баш кагып сәламләде. Мин Кришна Ходайның төгәл хәбәрән аңлый алмагач, ул фатиха ишарәсе белән китеп барды. Гаҗәеп күтәрәнгә кәеф белән, мин ниндидер рухи вакыйга алдан әйтелгән кебек тоелды.

Минем Көнбатышка сәяхәтем әлегә юкка чыгарылган иде. Бенгалга кабат сәфәргә киткәнчә, мин Бомбейда берничә тапкыр халык алдында чыгыш ясарга тиеш идем.

1936 елның 19 июнендә көндөзгә сәгать өчтә - Кришна күренешеннән соң бер атна үткәч - Бомбей кунакханәсендә караватымда утырганда, мин муллык нуры белән медитациядән уяндым. Ачык эшем алдыннан һәм гаҗәпләнгән күзләр белән, бөтен бүлмә сәер дөньяга әверелде, кояш нурлары гаҗәеп гүзәллеккә әйләнде.

Шри Юктешварның тән һәм кан формасындагы тәнән күргәч, мине

шатлык дулкыннары биләп алды! "Улым!" - диде Хужа назлы итеп,

йөзәндә фәрештә сикри елмаюы чагылды.

Гомеремдә беренче тапкыр мин аның аягына тезләнеп сәламләмәдем, ә шунда ук аны кочагыма алырга атладым. Мизгелләр мизгеле! Узган айлардагы газаплар, хәзер иңгән шатлык белән чагыштырганда, мин өчен авырлыксыз булып тоелды.

"Хужам, йөрәгемнең сөйгәне, нигә мине ташлап киттең?" Мин шатлыктан аңлаешсыз тавыш белән җавап бирдем. "Ни өчен эшләде син рәхсәт итегез мине бару га *Кумбха Мела* ? Ничек ачы итеп бар Мин гаепләнде үзем өчен китү син!"



"бу Б. К. Митра эчендә "Каляна- Калпатур-

Кришна, БОРЫНГЫ ПӘЙГАМБӘР OF ҺИНДСТАН

Бхагавад Гитадагы рухи киңәшләре Һинд Библиясенә әйләнгән илаһи остаз турындагы заманча рәссам концепциясе . Кришна Һинд сәнгатендә чәчендә павлин каурые (Ходайның лиласы , уены яки ижади спорты символы) һәм флейта тотып сурәтләнә, аның мавыктыргыч ноталары берәмтекләп гыйбадәт кылучыларны майя яки космик иллюзия йокысыннан уята.

"Мин синең беренче тапкыр хаж кылу урынын күрүдән бәхетле көтүеңә комачауламаска теләмәдем..." Мин Бабаджи белән очраштым. Мин сине бары тик кыска вакытка гына калдырдым; мин синең белән тагын юкмыни?

"Ләкин бу *синме* , Хужам, шул ук Аллаһ Арысланымы? Синдә мин рәхимсез Пури комы астында күмгән гәүдә кебек гәүдә бармы?"

"Әйе, балам, мин дә шул ук. Бу ит һәм каннан торган гәүдә. Мин аны һава кебек күрсәм дә, синең күзеңә ул физик. Космик атомнардан мин бөтенләй яңа гәүдә ясадым, нәкъ менә син Пуридагы төш комнары астына салган космик төш физик гәүдәсе кебек. Мин чыннан да терелтелдем - жирдә түгел, ә астраль планетада. Аның кешеләре минем югары таләпләремә жир кешеләреннән яхшырак туры килә ала. Анда син һәм синең югары дәрәжәдәге якыннарың кайчан да булса минем белән булачаклар."

"Үлемсез гуру, сөйләү мине күбрәк!"

Хужа тиз генә, күңелле көлеп жибәрде. "Зинһар, кадерлем," диде ул,

"кочагыңны берәз йомшартмыйсыңмы ?"

"Аз гына!" Мин аны сигезаяк кебек кочаклап алган идем. Мин аның гәүдәсенә элек хас булган шул ук зәгыйфь, хуш исле, табигый исне сизә алдым. Аның дулкынландыргыч кагылуы

Ул данлы сэгательрне искә төшергән саен, кулларымның эчке ягында һәм учларымда илаһи тән әле дә саклана.

"Пәйгамбәрләр җиргә кешеләргә физик кармаларын эшкәртәргә ярдәм итү өчен җибәрелгән кебек, миңа да шулай күрсәтмәләр бирелде" Аллаһы га хезмәт күрсәтү өстендә бер астраль планета ничек бер коткаручы," Шри Юктесвар аңлатты. "Ул бу *Хираньялока* яки *"Якты Астрал Планета"* дип атала . Анда мин алга киткән җан ияләренә астраль кармадан котылырга һәм шулай итеп астраль яңадан туудан азатлыкка ирешергә ярдәм итәм. Хираньялокада яшәүчеләр рухи яктан югары үсеш алган; аларның барысы да соңгы җирдә гәүдәләнешләрендә медитация ярдәмендә үлгәннән соң физик тәннәрен аңлы рәвештә ташлап китү көчен алганнар. Беркем дә Хираньялокага керә алмый, әгәр ул җирдә *сабикальпа самадхи халәтеннән югарырак нирбикалпа самадхи* халәтенә күчмәгән булса . **43-1**

"Хираньялока халкы гадәти астраль сфералар аша үткән инде, анда җирдән барлык җан ияләре диярлек үлгәндә китәргә тиеш; анда алар астраль дөньялардагы үткән гамәлләренә күп орлыкларын эшләделәр. Алга киткән җан ияләре генә астраль дөньяларда мондый коткару эшен нәтиҗәле башкара ала. Аннары, җаннарын астраль тәннәрендә урнашкан кармак эзләреннән тулысынча азат итү өчен, бу югарырак җан ияләре космик закон белән Хираньялокада, астраль кояшта яки күктә яңа астраль тәннәр белән яңадан туарга җәлеп ителделәр, анда мин аларга ярдәм итәр өчен терелттем. Хираньялокада югарырак, нечкәрәк, сәбәп дөньясыннан килгән югарырак алдынгы җан ияләре дә бар."

Минем акылым хәзер гуруым белән шулкадәр камил бәйләнештә иде ки, ул миңа үзенә образлы сүзләрен өлешчә сөйләм аша, өлешчә фикер тапшыру аша җиткерә иде. Шулай итеп, мин аның идея-таблоидларын тиз кабул итә башладым.

«Сез изге язмаларда укыгансыз,» дип дәвам итте Остас, «Аллаһы Тәгалә кеше җанын өч тәнгә бер-бер артлы урнаштырган: идея, яки сәбәп-нәтиҗә, тән; нечкә астраль тән, кешенең акыл һәм акыл үзәге». эмоциональ табигать; һәм тупас физик тән. Җирдә кеше үзенә физик хисләре белән җиһазландырылган. Астраль җан иясе үзенә аңы һәм хисләре белән эшли, һәм тереклекләрдән торган тән.

43-2 Сәбәп-тәнле зат бәхетле идеяләр дөньясында кала. Минем эшем сәбәп-нәтиҗә дөньясына керергә әзерләнүче астраль затлар белән.

"Сөйкемле Остас, зинһар, миңа астраль космос турында күбрәк сөйләгез." Шри Юктесварның үтенече буенча кочагымны берәз йомшартсам да, кочакларым әле дә аны кочаклап алган иде. Барысыннан да өстен хәзинә хәзинәләр, үлемнән көлеп миңа барып җиткән минем остазым!

"Күп астраль планеталар бар, алар астраль жан ияләре белән тулы", - дип башлады Остаз. "Яшәүчеләр бер планетадан икенчесенә электр энергиясе һәм радиоактив энергиягә караганда тизрәк сәяхәт итү өчен астраль яссылыкларны, яки яктылык массаларын кулланалар."

"Яктылык һәм төснең төрле нечкә тибрәнүләреннән торган астраль галәм матди космостан йөзләрчә тапкыр зуррак. Бөтен физик дөнья астраль сфераның зур якты шары астында кечкенә каты кәрзин кебек эленеп тора. Күп физик кояшлар һәм йолдызлар галәмдә йөргән кебек, сансыз астраль кояш һәм йолдыз системалары да бар. Аларның планеталарында физик кояшлардан да матуррак астраль кояшлар һәм айлар бар. Астраль яктырткычлар поляр яктылыгына охшаган."

бореалис - кояшлы астраль поляр яктылыгы, ул йомшак нурлы ай поляр яктылыгына караганда күзнә камаштыра. Астраль көн һәм төн җирдәгә көнгә караганда озынрак.

"Астраль дөнья чиксез матур, чиста, саф һәм тәртипле. Үлгән планеталар яки буш җирләр юк. Җирдәгә кимчелекләр - чүп үләннәре, бактерияләр, бөҗәкләр, еланнар - юк. Җирнең үзгәрүчән климатларыннан һәм фасылларыннан аермалы буларак, астраль планеталар мәңгелек язның тигез температурасын саклыйлар, вакыт-вакыт якты ак кар һәм төрле төсле яктылык яңгыры ява. Астраль планеталар опал күлләрендә, якты диңгезләрдә һәм салават күпере елгаларында күп."

"Гади астраль галәм - Хираньялоканың нечкә астраль җәннәте түгел - кешеләр белән тулы." Җирдән, азмы-күпме күптән түгел килгән миллионлаган астраль җан ияләре, шулай ук сансыз феяләр, су анасы, балыклар, хайваннар, гоблиннар, гномнар, ярымаллалар һәм рухлар белән бергә, алар барысы да карма квалификацияләренә туры китереп төрле астраль планеталарда яшиләр. Яхшы һәм явыз рухлар өчен төрле сферик йортлар яки тибрәнү өлкәләре каралган. Яхшы рухлар иркен сәяхәт итә ала, ләкин явыз рухлар чикләнгән зоналар белән чикләнгән. Кешеләр җир өслегендә яшәгән кебек, кортлар туфракта, балыклар суда, кошлар һавада яшәгән кебек, төрле дәрәжәдәгә астраль җан ияләре дә тиешле тибрәнү урыннарына билгеләнә.

мантриясе белән бара **43-3** тибрәнү нурлары. Бу җан ияләре үзләренең явыз кармаларын эшлөп, астраль космосның караңгылык белән сугарылган өлкәләрендә яшиләр.

"Караңгы астраль төрмә өстендәгә киң дөньяларда барысы да якты һәм матур. Астраль космос, җир йөзенә караганда, илаһи ихтыярга һәм камиллек планына табигый рәвештә туры килә. Һәрбер астраль объект, нигездә, Аллаһы ихтыяры белән, өлешчә астраль затларның ихтыяры белән чагыла. Алар инде яратылган һәрнәрсәнең нәфислеген һәм формасын үзгәртү яки көчәйтү көченә ия." Ходай. Ул үзенең астраль балаларына астраль космосны теләсә ничек үзгәртү яки яхшырту иреге һәм өстенлеге биргән. Җирдә каты матдә табигый яки химик процесслар аша сыек яки башка формага әйләнергә тиеш, ләкин астраль каты матдәләр астраль сыеклыкларга, газларга яки энергиягә бары тик һәм шунда ук яшәүчеләрнең ихтыяры белән генә әйләнә.

«Җир диңгездә, коры җирдә һәм һавада сугышлар һәм үтерүләр белән караңгы», – дип дәвам итте минем гурум, – «ләкин астраль патшалыклар белү бер бәхетле гармония һәм тигезлек. Астрал җан ияләре материализацияләү яки үз формаларын теләгәнчә материализациялиләр. Чәчәкләр, балыклар яки хайваннар үзләрен берникадәр вакытка үзгәртә алалар Астрал кешеләр. Барлык астраль җан ияләре дә теләсә нинди формага керә алалар һәм җиңел

генә аралаша алалар. Аларны бернинди дә билгеләнгән, төгәл, табигый закон әйләндереп алмый - мәсәлән, теләсә нинди астраль агач уңышлы була ала. астраль манго яки башка теләгән җимеш, чәчәк, яки башка берәр әйбер ясарга кушты.

Кармик чикләүләр бар, ләкин астраль дөньяда төрле формаларның теләүчәнлегә турында бернинди аерма юк. Барысы да Аллаһының ижади яктылыгы белән якты.

"Беркем дә хатын-кыздан тумый; нәсел астраль җан ияләре тарафыннан үзләренә космик ихтыяры ярдәмендә махсус бизәклә, астраль яктан кыскартылган формаларга әйләнә. Күптән түгел физик яктан тәнсез җан ияләре астраль гайләгә чакыру аша килә, охшаш акыл һәм рухи тенденцияләр белән җәлеп ителә."

"Астраль тән салкынга, эсселеккә яки башка табигый шартларга буйсынмый. Анатомия астраль мине, яки мең таж яфраклы яктылык лотосын һәм алты уянган үзәкне үз эченә ала." *сушумна*, яки астраль церебро-арка мие күчәре. Йөрәк астраль мидән яктылык белән беррәттән космик энергияне дә ала һәм аны астраль нервларга һәм тән күзәнәкләренә, яки лифтроннарга, насослай. Астраль жан ияләре үз тәннәренә лифтрон көче яки *мантра* тибрәнүләре белән тәэсир итә ала.

"Астраль тән - соңгы физик форманың төгәл аналогы. Астраль жан ияләре үзләренә алдагы җирдәге сәяхәтләрендә яшә чагында нинди кыяфәттә булганнарын саклайлар; кайвакыт астраль жан иясе, минем кебек, үзенә картлык кыяфәтен сакларга сайлай." Яшьлекнең асылын чагылдырган Остас шатланып көлдә.

"Биш хис белән генә таныла торган киңлек, өч үлчәмле физик дөньядан аермалы буларак, астраль сфералар алтынчы хис белән интуиция ярдәмендә күренә", - дип дәвам итте Шри Юктесвар. "Интуитив хис ярдәмендә барлык астраль жан ияләре дә күрә, ишетә, ис сизә, тәм тоя һәм кагыла. Аларның өч күзә бар, аларның икесе өлешчә ябык. Маңгайга вертикаль рәвештә урнаштырылган өченче һәм төп астраль күз... ачык. Астрал жан ияләренә барлык тышкы сизү органнары бар - колаклар, күзләр, борын, тел һәм тире - ләкин алар тәннең теләсә кайсы өлеше аша сиземләү өчен интуитив сиземләүне кулланалар; алар колак, борын яки тире аша күрә алалар. Алар күзләр яки тел аша ишетә алалар, колаклар яки тире аша тәм сизә алалар һ.б.

43-4

"Кешенең физик тәне сансыз куркынычларга дучар була һәм жиңел генә җәрәхәтләнә яки гарипләнә; эфир астраль тән вакыт-вакыт киселә яки имгәнә, ләкин ул шунда ук теләсәң генә савыга."

"Гурудева, бар барысы да астраль шәхесләр матур?"

"Астраль дөньядагы матурлык тышкы форма түгел, ә рухи сыйфат дип санала", - дип җавап бирде Шри Юктесвар. "Шуңа күрә астраль жан ияләре йөз үзенчәлекләренә аз әһәмият бирәләр. Ләкин алар үзләрен теләгәнчә яңа, төсле, астраль яктан материаллаштырылган тәннәр белән киенү өстенлегенә ия. Дөньяви кешеләр тантаналы чаралар өчен яңа киёмнәр кигән кебек, астраль жан ияләре дә үзләрен махсус эшләнгән формаларда бизәү өчен мөмкинлекләр табалар."

"Хираньялока кебек югары астраль планеталарда шатлыклы астраль бәйрәмнәр, рухи үсеш аша астраль дөньядан азат ителгәндә һәм шуңа күрә сәбәп дөньясы җәннәтенә керергә эзер булганда була. Мондый очракларда

Күренмәс Күк Ата һәм Аңа кушылган изгеләр үзләре сайлаган тәннәргә әйләнәләр һәм астраль бәйрәмгә кушылалар. Үзенә сөекле гыйбадәт кылучысын канәгатьләндерү өчен, Ходай теләгән теләсә нинди форманы ала. Әгәр тугрылык белән табынган кеше Аллаһыны Илаһи Ана итеп күрә. Гайсә өчен, Чиксез Затның Атасы, башка күзаллаулардан да күбрәк жәлеп итә иде. Барлыкка Китерүче үзенә һәр мәхлукуна биргән индивидуальлек һәрбер нәрсәне күз алдына да китерә, ә акылга да сыймаслык итә. Ходайның күпкырлылыгын таләп итегез!" Мин һәм гурум рәхәтләнеп көлдөк.

«Башка тормыш дуслары астраль дөньяда бер-берсен җиңел таныйлар», – дип дәвам итте Шри Юктесвар үзенә матур, флейтасыман тавышы белән. «Дуслыкның үлемсезлегенә шатланып, алар мәхәббәтнең җимерелмәслеген аңлыйлар, бу хәл җир тормышының кайгылы, алдаулы аерылышулары вакытында еш кына шик астына алына иде.

"Бу интуиция ...ның астраль жан ияләре тишәкләр аша пәрдә һәм күзәтә кеше эшчәнлекләр өстендә жир, ләкин кеше алтынчы хисе берәз үсеш алмаган очракта астраль дөньяны күрә алмый. Меңләгән жир кешесе бер мизгелгә астраль жан иясен яки астраль дөньяны күргән.

"Хираньялокадагы алга киткән затлар озын астраль көн һәм төн дәвамында күбесенчә экстазда уяу калалар, бу галәм идарәсенә катлаулы проблемаларын һәм жир йөзәндәге жаннарны, адашкан улларны коткаруны чишүгә ярдәм итә. Хираньялока затлары йоклаганда, алар вакыт-вакыт төш кебек астраль күренешләр күрәләр. Аларның акыллары гадәттә иң югары *нирбикалла* бөхетенә аңлы халәтенә чума."

"Астраль дөньяларның барлык өлешләрендә яшәүчеләр әле дә психик газапларга дучар. Хираньялока кебек планеталардагы югарырак затларның сизгер акыллары, әгәр дә тәртиптә яки хакыйкәтне кабул итүдә берәр хата ясалса, көчле авырту сизәләр. Бу алдынгы затлар үзләренә һәр гамәлен һәм фикерен рухи канунның камиллегенә туры китерергә тырышалар."

"Астраль кешеләр арасындагы аралашу тулысынча астраль телепатия һәм телевизор ярдәмендә башкарыла; жирдә яшәүчеләргә туры килә торган язма һәм сөйләм сүзәндәге буталчылык һәм аңлашылмаучанлык юк. Кинотеатр экранындагы кешеләр яктылык рәсемнәре сериясе аша хәрәкәтләнгән һәм эш иткән кебек күренәләр, ә чынлыкта суламыйлар, шулай ук астраль жан ияләре дә яктылыкның акыллы рәвештә идарә ителгән һәм координацияләнгән рәсемнәре кебек йөриләр һәм эшлиләр, кислородтан энергия алу зарурлыгы булмыйча. Кеше туклану өчен каты матдәләргә, сыеклыкларга, газларга һәм энергиягә бәйлә; астраль жан ияләре үзләрен, нигездә, космик яктылык белән тәмин итәләр."

"Хужам, астраль жан ияләре берәр нәрсә ашыйлармы?" Мин аның гажәеп аңлатмаларын барлык сәләтләрем - акылым, йөрәгем, жаным - кабул итүчәнлегә белән эчтем. Хакыйкәтнең супераңлы кабул итүләре даими рәвештә чын һәм үзгәрешсез, ә тиз арада үтә торган хис тәжрибәләре һәм тәәсирләре вакытлыча яки чагыштырмача дөрөстән артык түгел һәм тиздән хәтеремдә барлык ачыклыгын югалта. Минем гуру сүзләре минем жанымның пергаментына шулкадәр тирән сеңгән ки, теләсә кайсы вакытта, акылымны супераңлы халәткә күчереп, мин илаһи тәжрибәне ачык итеп яңадан кичерә алам.

"Нурлы нурсыман яшелчәләр муллык эчендә астраль туфраклар," ул җавап бирде. "Бу астраль жан ияләре яшелчәләр ашыйлар һәм яктылыкның данлыкны чишмәләреннән, астраль чишмәләрдән һәм елгалардан агып торган нектар эчәләр. Жирдәге кешеләрнең күренмәгән сурәтләрен эфирдан алып, телевизор аппараты ярдәмендә күренерлек итеп, соңрак аларны кабат космоска жибәерергә мөмкин булган кебек, эфирда йөзүче яшелчәләр һәм үсемлекләрнең

Ходай тарафыннан яратылган, күренмэгән астраль планнары астраль планетага төшерелә. тарафыннан ихтыяр ...ның аның яшәүчеләр Эчендә шул ук юл, ...дан иң кыргый матурлык ...ның болар хуш исле чәчәкләрдән торган тулы бакчалар материализацияләнә, соңрак эфир күренмәслегенә әйләнеп кайта. Хираньялока кебек күк планеталарында яшәүчеләр ашау зарурлыгыннан диярлек азат булсалар да, сәбәп дөньясында бөтенләй диярлек азат ителгән жаннарның шартсыз яшәве тагын да югарырак, алар бәхет маннасыннан башка бернәрсә дә ашамыйлар.

"Жирдән азат ителгән астраль зат җирдәге төрле гәүдәләнешләр вакытында алынган күпсанлы туганнар, әтиләр, әниләр, хатыннар, ирләр һәм дуслар белән очраша, 43-5 алар вакыт-вакыт астраль дөньяларның төрле өлешләрендә барлыкка киләләр. Шуңа күрә ул кемне аеруча яратырга кирәклеген аңлый алмый; ул шулай итеп, балалар һәм

Ходайның шәхси чагылышлары. Якыннарының тышкы кыяфәте, теләсә нинди жанның соңгы тормышында яңа сыйфатлар үсешенә карап, азмы-күпме үзгәргән булса да, астраль зат үзенә хатасыз интуициясен кулланып, аңа элек кадерле булган барлык кешеләрне башка тормыш дәрәжәләрендә танырга һәм аларны яңа астраль йортларына каршы алырга тырыша. Чөнки яратылыштагы һәр атом сүнмәслек рәвештә шәхсилек белән тулы, **43-6** Астраль дустан нинди генә костюм кимәсен, аны таний алачак, хәтта жирдәге актерның шәхесен, теләсә нинди маскировкага карамастан, игътибар белән күзәтү аша ачыклап була.

"Астраль дөньяда яшәү озынлыгы жирдәгегә караганда күпкә озынрак. Гадәти алга киткән астраль Барлык жан ияләренең уртача гомер озынлыгы биш йөз елдан алып мең елга кадәр, бу жир йөзендәге вакыт стандартларына туры китереп исәпләнә. Кайбер секвойя агачлары күпчелек агачлардан меңьеллыкларга озаграк яшәгән кебек, яки кайбер йоглар берничә йөз ел яшәгән кебек, күпчелек ирләр алтмыш яшкә кадәр үлсәләр дә, кайбер астраль жан ияләре гадәти астраль яшәү вакытыннан күпкә озаграк яшиләр. Астраль дөньюга килүчеләр анда үзләренең физик кармалары авырлыгына туры китереп озаграк яки кыскарак вакыт яшиләр, бу аларны билгеле бер вакыт эчендә жиргә кире кайтара.

"Астрал жан иясе үзенә якты гәүдәсен ташлаганда үлем белән авыр көрәшкә тиеш түгел. Шулай да, бу жан ияләренең күбесе үзләренең астраль формаларын нечкә сәбәп формасына күчерү турында уйлаганда берәз борчыла. Астрал дөнья теләмәгән үлемнән, авырулардан һәм картлыктан азат. Бу өч куркыныч - жирнең ләгънәте, анда кеше үз аңына юл куйган." га билгеләү үзе диярлек тулысынча белән бер көчсез физик тән таләп итә даими ярдәм ...дан һава, яшәү өчен ризык һәм йокы.

"Физик үлем сулышның юкка чыгуы һәм тән күзәнәкләренең таркалуы белән бергә бара. Астрал үлем астраль жан ияләренең тормышын тәшкил итүче энергиянең ачык берәмлекләре булган лифтертроннарның таралуынан гыйбарәт. Физик үлем вакытында жан иясе тән турындагы аңын югалта һәм астраль дөньяда үзенә нечкә гәүдәсе турында аңлый башлый. Вакытында астраль үлемне кичереп, шулай итеп, булу астраль туу һәм үлем аңыннан физик туу һәм үлем аңына күчә. Астраль һәм физик уратып алуның бу кабатланучы циклары - барлык мәгърифәтсез затларның котылгысыз язмышы. Жәннәт һәм жәһәннәм турындагы Изге Язмалардагы билгеләмәләр кайвакыт кешенең аң астынан тирәнрәк булган аңын кузгата. истәлекләр ...ның аның озын серия ...ның тәҗрибәләре эчендә шат күңелле астраль һәм жир дөньюларын күңелсезләндерә."

"Сөекле Остазым," дип сорадым мин, "жирдә һәм астраль һәм сәбәп-нәтиҗә сфераларында яңадан туу арасындагы аерманы җентекләбрәк тасвирлап

бирсәгез иде?"

"Кеше, индивидуальләштерелгән жан буларак, асылда сәбәп-тәнле", - дип аңлатты минем гурум. "Бу тән - матрица ...ның утыз биш *идеялар* кирәк тарафыннан Аллаһы ничек төп яки сәбәп-нәтижә фикер көчләр ...дан соңрак Ул унтугыз элементтан торган нечкә астраль тәнне һәм уналты элементтан торган тупас физик тәнне формалаштырган.

"Астраль тәннең унтугыз элементы - психик, эмоциональ һәм лифтроник. Унтугыз компонент - интеллект; эго; хис; акыл (хис-аң); биш *белем коралы* , күрү, ишетү, ис сизү, тәм сизү, тою хисләренең нечкә аналоглары; биш *гамәл коралы* , нәсел калдыру, бүлеп чыгару өчен башкару сәләтләре өчен психик корреляция."

сөйләшү, йөрү һәм кул күнекмәләрен үстерү; һәм тәннең кристаллашу, үзләштерү, бетерү, метаболизм һәм кан әйләнеше функцияләрен башкарырга сәләтле биш *тормыш көче коралы* . Унтугыз элементтан торган бу нечкә астраль тышлык физик тән үлгәннән соң да исән кала, ул уналты тупас металл һәм металл булмаган элементлардан тора.

"Ходай Үзендә төрле идеяләр уйлап тапкан һәм аларны төшлөргә керткән. Шулай итеп, Космик Төш ханымы үзенең барлык чиксез чагыштырма бизәкләре белән бизәлгән килеш пәйда булган."

"Сәбәп-нәтижә гәүдәсенең утыз биш фикер категориясендә Ходай кешенең унтугыз тормышының барлык катлаулылыкларын җентекләп аңлатты." астраль һәм уналты физик тиндәшләр. тарафыннан конденсация ...ның тибрәнүчән көчләр, башта нечкә, аннары тупас, Ул кешенең астраль гәүдәсен һәм ниһаять, аның физик формасын барлыкка китергән. Баш Гадилик аптырашта калдыручы күпкырлылыкка әйләнгән чагыштырмалык законы буенча, сәбәп-нәтижә космос һәм сәбәп-нәтижә гәүдәсе астраль космос һәм астраль гәүдәдә аерылып тора; физик космос һәм физик гәүдә шулай ук башка яратылыш формалары белән характерлы рәвештә аерылып тора.

"Тән гәүдәсе Барлыкка Китерүченең даими, объективлаштырылган хыялларыннан тора. Жирдә һәрвакыт икелекләр бар: авыру һәм сәламәтлек, авырту һәм ләззәт, югалту һәм табыш. Кешеләр өч үлчәмле материядә чикләүләр һәм каршылыктар табалар. Кешенең яшәү теләге авыру яки башка сәбәпләр аркасында нык какшаганда, үлем килә; тәннең авыр капламасы вакытлыча коела. Ләкин жан астраль һәм сәбәп гәүдәләрендә кала. **43-7** Өч тәнне бергә тоташтыручы көч - теләк. Тормышка ашмаган теләкләрнең көче - барлык кешенең коллыгының тамыры.

"Физик теләкләр эгоизмга һәм хис ләззәтләренә нигезләнгән. Сенсор тәҗрибәсенең мәҗбүрияте яки азгыруы астраль бәйләнешләр яки сәбәп-нәтижә тойгылары белән бәйле теләк көченнән көчләрәк."

"Астрал теләкләр тибрәнү ягыннан ләззәт алу тирәсендә тупланган. Астрал жан ияләре сфераларның эфир музыкасыннан ләззәт алалар һәм барлык яратылган әйберне үзгәрүчән яктылыкның бетмәс-төкәнмәс чагылышы буларак күрү белән сокланалар. Астрал жан ияләре шулай ук яктылыкны иснәп, тәмләп һәм тотып карыйлар. Шулай итеп, астраль теләкләр астраль жан иясенең барлык әйберләренә һәм тәҗрибәләренә яктылык формалары яки кыска уйлар яки төшләр рәвешендә барлыкка китерү көче белән бәйле."

"Сәбәпле теләкләр бар үтәлгән тарафыннан кабул итү бары тик ... диярлек бушлай жан ияләре кем бар тышланган бары тик сәбәпчә тәндә алар бөтен галәмне Аллаһының төш идеяләренең чынга ашуы дип санылар; алар теләсә

нинди нәрсәне чын фикердә матдиләштерә алалар. Шуңа күрә сәбәпче затлар физик хисләрдән яки астраль ләззәтләрдән ләззәт алуны жанның нечкә хисләрен тупас һәм буып җибәрә торган дип санылар. Сәбәпче затлар үз теләкләрен шунда ук матдиләштереп тормышка ашыралар. **43-8** Үзләрен сәбәп-нәтижә гәүдәсенең нечкә пәрдәсе белән генә капланган кешеләр, хәтта Барлыкка Китерүче буларак та, галәмнәрне чагылышка китерә алалар. Барлык яратылыш галәми төш текстурасыннан ясалганлыктан, сәбәп-нәтижә белән капланган жанның көче киң чагыла.

"Жан, табигате буенча күренми, шуңа күрә аны бары тик аның тәне яки гәүдәләре булу белән генә аерырга мөмкин." гади генә булу ...ның бер тән аңлата ул аның яшәү бу ясалган мөмкин тарафыннан үтәлмәгән теләкләр. **43-**

"Кеше жаны бер, ике яки өч тән савытында сакланган, наданлык һәм теләкләр тыгыннары белән нык мөһерлэнгән вакытка кадәр, ул Рух диңгезе белән кушыла алмый. Тупас булганда..." физик савыт үлем чүкече белән жимерелә, калган ике каплау - астраль һәм сәбәп-жавап - жанның аңлы рәвештә Бар жирдә дә булган Тормышка кушылуына комачаулау өчен һаман да кала. Теләксезлеккә зирәклек аша ирешелгәч, аның көче калган ике савытны тарката. Кечкенә кеше жаны, ниһаять, ирекле рәвештә барлыкка килә; ул Үлчәүсез Амплитуда белән бер.

Мин сорады минем илаһи гуру га сарай алга таба яктылык өстендә югары һәм серле сәбәп-нәтижә дөнъя.

"Сәбәп-нәтижә дөнъясы әйтеп бетергесез нечкә", - дип жавап бирде ул. "Аны аңлау өчен, кеше шундый зур концентрация көченә ия булу ки, ул күзләрен йомып, астраль космосны һәм физик космосны барлык киңлекләрендә - каты кәржинле якты шарны - бары тик идеяларда гына бар дип күз алдына китерә алуын. Әгәр дә бу гажәеп концентрация ярдәмендә кеше үзгәртә яки үзгәртә алса чишү ике галәмнәр белән барысы да аларның катлаулылыклар эченә нечкә идеялар, ул булыр иде аннары сәбәп дөнъясына барып житәргә һәм акыл белән материя арасындагы кушылу чигендә торырга кирәк. Анда кеше барлык яратылган әйберләргә - каты матдәләргә, сыеклыкларны, газларны, электр энергиясен, энергияне, барлык жан ияләрен, аллаларны, кешеләргә, хайваннарны, үсемлекләргә, бактерияләргә - аң формалары буларак кабул итә, нәкъ менә кеше күзләрен йомып, үзенең барлыгын аңлый алган кебек, хәтта аның тәне физик күзләренә күренмәсә дә һәм бары тик идея буларак кына булса да.

"Кеше хыялда нәрсә эшли алса, сәбәпче жан иясе чынлыкта да эшли ала. Иң зур фантазияле кеше акылы, акыл белән генә, бер фикер чигеннән икенчесенә күчә ала, бер планетадан икенчесенә акыл белән сикерә ала, яки мәңгелек чокырына чиксез төшә ала, яки галактикалы чатырга ракета кебек оча ала, яки сөт юллары һәм йолдызлы киңлекләр өстендә прожектор кебек балкый ала. Ләкин сәбәпче дөнъясындагы жан ияләргә күпкә зуррак ирекке ия, һәм алар үз фикерләрен җиңел генә, бернинди матди яки астраль киртә яки кармак чикләүләрсез, шунда ук объективлыкка әйләндерә ала ."

"Сәбәп жан ияләргә физик космосның нигездә электроннардан тормаганын һәм Астраль космос, нигездә, тереклекләрдән тора - чынлыкта икесе дә Ходай фикеренең иң вак кисәкчәләреннән яратылган, *майя белән вакланган һәм бүленгән* , ул Ноуменонны Аның күренешләреннән аеру өчен катнаша.

"Сәбәп дөнъясындагы жаннар бер-берсен шатлыклы Рухның шәхси нокталары

буларак танийлар; аларның фикерләү әйберләре - аларны уратып алган бердәнбер объектлар. Сәбәп җан ияләре үз тәннәре һәм фикерләре арасындагы аерманы бары тик идеялар дип күрәләр. Кеше, күзләрен йомып, якты ак яктылыкны яки зәңгәр томанны күз алдына китерә алган кебек, сәбәп җан ияләре дә фикерләү ярдәмендә генә күрә, ишетә, сизә, тәмли һәм кагыла алалар; алар космик акыл көче белән теләсә нинди нәрсәне булдыралар яки аны эретәләр."

"Сәбәп дөньясында үлем дә, яңадан туу да фикердә. Сәбәпле тәнле затлар бары тик шуны гына бәйрәм итәләр" Мәңгелек яңа белем амброзиясе. Алар тынычлык чишмәләреннән эчәләр, тоюларның эзсез туфрагында йөриләр, бәхет океанында йөзәләр. Менә аларның якты фикер гәүдәләренең Рух тарафыннан яратылган триллионлаган планеталар, галәмнәрнең яңа күбекләре, зирәклең йолдызлары, алтын томанлыklarның спектраль хыяллары яныннан үтеп, Чиксезлекнең зәңгәр күкрәгә буйлап очып үтүен күрәләр!

"Күп кенә жан ияләре меңләгән еллар дәвамында сәбәп космосында калалар. Тирәнрәк экстазлар белән азат ителгән жан кечкенә сәбәп гәүдәсеннән аерылып, сәбәп космосының киңлегенә керә. Барлык аерым идеяләр дулкыннары, көч, мәхәббәт, ихтыяр, шатлык, тынычлык, интуиция, тынычлык, үз-үзеңне контрольдә тоту һәм игътибарны туплауның шәхси дулкыннары мәңгә шатлыклы Бәхет диңгезенә эри. Жанга инде үз шатлыгын индивидуальләштерелгән аң дулкыны буларак кичерергә кирәк түгел, ә Бердәнбер Космик Океанда кушыла, аның барлык дулкыннары - мәңгелек көлү, дулкынлану, тибрәнүләр белән."

"Жан өч тән коконыннан чыккач, ул чагыштырмачалык кануныннан мәңгегә котыла һәм әйтеп бетергесез Мәңгелек Яшәүчегә әйләнә. **43-10** Карагыз әле, канатлары йолдызлар, айлар һәм кояшлар белән бизәлгән, Бар жирдә дә булу күбәләгенә! Рухка таралган жан яктылыксыз яктылык, караңгылыксыз караңгылык, уйсыз фикер өлкәсендә ялгыз кала, Аллаһының галәми иҗат турындагы хыялындагы шатлык экстазы белән исереп.

"А бушлай жаным! Мин эякуляцияләнгән эчендә соклану

«Жан, ниһаять, өч тән иллюзиясеннән чыккач», – дип дәвам итте Остаз, – ул шәхсилеген югалтмыйча, Чиксезлек белән бер була. Мәсих бу соңгы ирекне Гайсә булып туганчы ук яулап алган. Жирдәге тормышында үлем һәм терелүнең өч көне буларак символлаштырылган үткәннең өч этабында ул Рухта тулысынча күтәрелү көченә ирешкән.

"Үсеш алмаган кеше өч тәнненнән чыгу өчен сансыз жир, астраль һәм сәбәп-нәтижә инкарнацияләрен кичерергә тиеш. Бу соңгы иректә ирешкән остаз башка кешеләрне Аллаһыга кире кайтару өчен жиргә пәйгамбәр буларак кайтырга сайларга мөмкин, яисә минем кебек ул астраль космоста яшәргә сайларга мөмкин. Анда коткаручы яшәүчеләрнең кармасының бер өлешен үз өстенә ала **43-11** һәм шулай итеп аларга астраль космостагы реинкарнация циклын туктатырга һәм сәбәп сфераларына мәңгегә күчәргә ярдәм итә. Яки азат ителгән жан үз жаннарына сәбәп тәннеңгә вакытларын кыскартырга һәм шулай итеп Абсолют Азатлыкка ирешергә ярдәм итү өчен сәбәп дөнъясына керә ала."

"Терелгән Зат, мин жаннарны өч дөнъяга кире кайтырга мәжбүр итүче карма турында күбрәк белү теләм." Мин, дип уйладым мин, һәрнәрсәне белүче Остазымны мәңгә тыңлый алыр идем. Аның жирдәге тормышында беркайчан да мин аның зирәклеген шулкадәр күп үзләштерә алмаган идем. Хәзер мин беренче тапкыр тормыш һәм үлемнең шахмат тактасындагы серле киңлекләргә ачык, төгәл төшенчә алдым.

"Кешенең физик кармасы яки теләкләре, аның астраль дөнъяларда даими яшәве

мөмкин булганчы, тулысынча эшкөртөлөргө тиеш", - дип аңлатты минем гуру үзенең дулкынландыргыч тавышы белән. "Ике төрлө жан иясе яши" эчендә астраль сфералар. Алар кем һаман бар жирдәгә карма га юк итү ...ның һәм кем шуңа күрә карма бурычларын түләү өчен тупас физик тәнгә яңадан яшәргә мәжбүр булган кешеләрне, физик үлемнән соң, астраль дөньяга даими яшәүчеләр түгел, ә вакытлыча килүчеләр дип классификацияләргә мөмкин.

"Коткарылмаган жир кармасы булган затларга астраль үлемнән соң космик идеяләрнең югары сәбәп-нәтижә сферасына барырга рөхсәт ителми, алар физик һәм астраль дөньялардан бары тик уналты тупас элементтан торган физик тәннәрен һәм унтугыз нечкә элементтан торган астраль тәннәрен бер-бер артлы аңлап кына күчеп йөрергә тиеш. Ләкин, физик тәннен югалткан һәр кешедән соң, үсешмәгән..."

жирдән булу, күбесенчә үлем йокысының тирән йокысында кала һәм матур астраль сфераны сизми диярлек. Астраль ялдан соң, мондый кеше өстәмә дәресләр алу өчен матди яссылыкка кайта, кабат-кабат сәяхәтләр аша әкрәнләп күнөгә. нечкә астраль текстура дөньялары.

"Астраль галәмдә гадәти яки күптәннән яшәүче кешеләр, киресенчә, барлык матди теләкләрдән мәңгегә азат ителгәннәр һәм жирнең тупас тибрәнүләренә кире кайтырга кирәк булмаганнар." Мондый затларга астраль һәм сәбәп-нәтижә кармасы гына кирәк. Астраль үлем вакытында бу затларга күчә чиксез нечкәрәк һәм нечкәрәк сәбәп дөньясы. Космик закон белән билгеләнгән билгеле бер вакыт ахырында сәбәп гәүдәсенең фикерләү формасын югалтып, бу алга киткән затлар аннары Хираньялокага яки шундый ук югары астраль планетага кайталар, үзләренең коткарылмаган астраль кармаларын эшләү өчен яңа астраль гәүдәдә яңадан туалар.

«Улым, син хәзер минем илаһи карар белән терелгәнемне тулырак аңлайсыңдыр», – дип дәвам итте Шри Юктесвар, – «жирдән күтәрелеп килүче астраль жан ияләренең түгел, ә сәбәп-нәтижә сферасыннан кире кайткан астраль рәвештә яңадан жанланучы жаннарның коткаручысы буларак. Жирдән килгәннәр, әгәр аларда әле дә матди карма эзләре калса, Хираньялока кебек бик югары астраль планеталарга күтәрелмиләр».

"Жир йөзөндәге күпчелек кешеләр медитация аша өйрәнмәгән кебек, алар нәрсәне аңларга өйрәнгәннәр." өстенрәк шатлыклар һәм өстенлекләр ...ның астраль тормыш һәм шулай итеп, аннан соң үлем, теләк га кире кайтару га Жирнең чикләнгән, камил булмаган ләззәтләре аркасында, күп кенә астраль жан ияләре, үзләренең астраль гәүдәләренең гадәти таркалуы вакытында, сәбәп дөньясындагы рухи шатлыкның алга киткән халәтен күз алдына китерә алмыйлар һәм, тагын да тупасрак һәм күңелсез астраль бәхет турында уйларга чумып, астраль жәннәткә кире кайтырга омтылалар. Мондый жан ияләре соңрак ирешә алганчы, авыр астраль карманы йолып алырга тиеш. астраль үлем - сәбәп-нәтижә фикерләү дөньясында даими торы, ул Яратучыдан шулкадәр нечкә аерылган.

"Күзгә ятышлы астраль космоста тәҗрибәләр теләмәгән һәм анда кире кайтырга омтылмаган очракта гына, ул сәбәп-нәтижә дөньясында кала. Анда барлык сәбәп-нәтижә кармасын яки үткән теләкләр орлыкларын йолып алу эшен тәмамлап, чикләнгән жан наданлыкның өч тыгынының соңгысын чыгара һәм сәбәп-нәтижә төненең соңгы савытыннан чыгып, Мәңгелек белән кушыла."

"Хәзер эшләү син аңлайсыңмы?" Оста елмайды шулай сихри рәвештә!

"Әйе, аша синең мәрхәмәт. Мин иртәнге телсез белән шатлык һәм рәхмәт."

Мин беркайчан да җырлардан яки хикәяләрдән мондый илһамландыручы

белем алганым юк иде. Гинд изге язмаларында сәбәп-нәтижә һәм астраль дөньялар, шулай ук кешенең өч тәне турында сүз барса да, бу битләр минем терелтелгән Остазымның жылы чынлыгы белән чагыштырганда нинди ерак һәм мәгънәсез! Чөнки аның өчен, чыннан да, бер генә "туган сәяхәтчесе дә кайтмаган ачылмаган ил" юк иде!

"Кешенең өч тәнеләре үзара бәйләнештә аның өч төрле табигаттә аша күп төрлечә чагыла" минем шәп гуру китте өстендә "Эчәндә уяу дәүләт өстендә жир бер кеше булу бу аңлы өч чарасының азмы-күпме өлештә. Ул тәмнә тоюга, исне сизүгә, кагылуга, тыңлауга хис белән омтылганда,

яки күрөп, ул, нигездә, үзенә физик тәне аша эшли. Күз алдына китереп яки теләп, ул, нигездә, үзенә астраль тәне аша эшли. Аның сәбәп-нәтижә мохите кеше уйлаганда яки интроспекциядә яки медитациядә тирән чумганда чагылыш таба; генийның галәми фикерләре аның сәбәп-нәтижә тәне белән даими элементдә булган кешегә килә. Бу мәгънәдә, шәхесне киң мәгънәдә "матди кеше", "энергияле кеше" яки "интеллектуаль кеше" дип классификацияләргә мөмкин.

"Кеше көнөнә якынча уналты сәгать үзен физик машинасы белән тоташтыра. Аннары ул йоклай; әгәр ул төш күрсә, ул астраль тәнәдә кала, астраль жан ияләре кебек үк теләсә нинди объектны тырышык белән булдыра. Әгәр кешенә йокысы тирән һәм төшсез булса, берничә сәгать дәвамында ул үзенә аңын яки "Мин" хисен сәбәпчә тәнгә күчәрә ала; мондый йокы яңарта. Төш күрүчә сәбәпчә тәнәдә түгел, ә астраль тәнәдә мөрәҗҗәгать итә; аның йокысы тулысынча яңармый."

Мин бар иде булган яратып күзәтү Шри Юктешвар шул ук вакытта ул бирде аның гажәп экспозиция.

«Фәрештә гурусы», – дидем мин, – «синең гәүдәсәң мин Пури ашрамында соңгы тапкыр елагандагы кебек күрәнә ».

"Әйе, минем яңа тәнәм искесенә камил күчәрмәсә. Мин бу форманы теләгән вакытта, җирдә яшәгәнгә караганда күпкә ешрак, матдәләштерәм яки дематериализациялим. Тиз материаллашу аркасында мин хәзер яктылык экспрессиясә белән планетадан планетага яки, чыннан да, астральдән сәбәпкә яки физик космоска шунда ук сәяхәт итәм." Илаһи остазым елмайды. "Син бүгенгә көндә шулкадәр тиз хәрәкәт итсәң дә, Бомбейда сине табу миңа авыр булмады!"

"О Остас, Мин иде кайгыру шулай тирән турында синең үлем!"

"Ә, мин кайда үлдем соң? Ниндидер каршылык юкмы?" Шри Юктешварның күзләре мәхәббәт һәм күңел ачу белән ялтырады.

«Син җирдә бары тик төш кенә күрдәң; шул җирдә син минем төш гәүдәмнә күрдәң», – дип дәвам итте ул. «Соңрак син ул төш сурәтен күмдәң. Хәзер минем нечкә тәнәм - син аны күрәсәң һәм хәзер дә бик нык кочаклайсың! - Аллаһының тагын бер нечкә төш планетасында терелде. Кайчан да булса шул Нечкәрәк төш гәүдәсә һәм нечкәрәк төш планетасы юкка чыгачак; алар да мәңгелек түгел. Барлык төш күбекләре дә ахыр чиктә уяну вакытында шартларга тиеш. Йогананда, улым, төшләр белән чынбарлыкны аер!

*Ведантикның бу идеясе **43-12** терелү минә гажәпләндерде. Пурида Остазның җансыз гәүдәсен күргәч, аны кызганганым өчен оятка калдым. Ниһаять, мин*

гуруымның һәрвакыт Аллаһта уяу булуын, үз тормышын һәм җирдәге үлемен, һәм аның хәзерге терелүен галәм төшендәге илаһи идеяләрнең чагыштырмача булуыннан башка бернәрсә дә түгел дип кабул итүен аңладым.

"Мин хәзер сиңа, Йогананда, тормышым, үлемем һәм терелүем турындагы хакыйкәтләрне сөйләдем. Минем өчен кайгырма; киресенчә, Ходай хыялындагы кешеләр җиреннән Ходай хыялындагы астраль киём кигән җаннар планетасына терелүем турындагы хикәяне һәркайда тарат! Дөньяның бәхетсезлеккә бирелгән, үлемнән курыккан хыялланучыларының йөрәкләренә яңа өмет салына башлаячак."

"Әйе, Хужа! Ничек теләп булып иде Мин бүлешү белән башкалар минем шатлык да аның терелү!"

"Жир йөзәндә минем таләпләрем уңайсыз югары иде, күпчелек кешеләрнең табигатенә туры килми иде. Мин сине еш кына тиешеннән артык шелтәләдем. Син минем сынауымны уңышлы үттең; синең мәхәббәтең барлык шелтә болытлары аша балкыды." Ул назлы итеп өстәде: "Мин бүген дә сиңа әйтергә килдем: мин башка беркайчан да каты шелтә карашын күрмәячәкмен. Мин сине башка шелтәләмәячәкмен."

Бөек гуруымның жәзаларын ничек сагындым! Һәрберсе саклаучы фәрештә иде.

"Иң кадерле Хужа! Шелтәләү мине бер миллион вакыт-вакыт сүгенү мине хәзер!"

"Мин сине башка шелтәләмәячәкмен." Аның илаһи тавышы җитди иде, ләкин көлү тавышы сизелми иде. "Син дә, мин дә бергә елмаербыз, әгәр безнең ике формабыз Ходайның *майя* төшендә төрлечә күренсә. Ниһаять, без Космик Сөекләдә бер булып кушылырбыз; безнең елмаюларыбыз Аның елмаюы, мәңгелеккә тибрәнәп торучы бердәм шатлык җырыбыз булачак, Ходай көйләгән жаннарга тапшырылачак!"

Шри Юктесвар миңа монда ачып бирә алмаган кайбер мәсьәләләргә ачыклык кертте. Бомбей кунакханәсендә минем белән үткәргән ике сәгать эчендә ул минем барлык сорауларыма да җавап бирде. 1936 елның июнь көнендә аның әйткән берничә дөнья пәйгамбәрлекләре инде тормышка ашты.

«Мин хәзер сине калдырам, сөеклем!» Бу сүзләргә ишеткәч, мин Остазның кочагымда эреп китүен тойдым .

"Балам," - дип кычкырды аның тавышы, җанымның күк йөзәнә тибрәнәп, "син *нирбикалпа самадхи ишегеннән кәргән саен* һәм мине чакырганда, мин синең яныңа бүген дә кан һәм тән белән килермен."

Бу күк вәгъдәсә белән Шри Юктесвар күз алдымнан юкка чыкты. Болыт тавышы музыкаль күкрәү белән кабатланды: "Барысын да сөйлә! *Нирбикалпа ярдәмендә* синең җиреңнең Ходай төше икәнән аңлаган һәркем төштә тудырылган Хираньялока планетасына килә ала, һәм анда мине җир йөзәндәгә тәнәм кебек үк терелтелгән килеш таба ала. Йогананда, барысын да сөйлә!"

Аерылышу кайгысы юкка чыкты. Аның үлеме өчен кызгану һәм кайгы, минем тынычлыгымны озақ урлаган кеше, хәзер оят белән юкка чыкты. Бәхет фонтан кебек чиксез, яңа ачылган җан тишәкләре аша агып чыкты. Элек кулланылмаган хәлдә тыгылып калган алар хәзер экстаз ташкынында сафлыкта киңәйделәр.

Элеккеге инкарнацияләрем турындагы аң астындагы уйларым һәм хисләрем

үзлөренен кармак тапларын бетерделер, Шри Юктешварның илаһи визиты белән ялтыравыклы итеп яңартылдылар.

Автобиографиямнең бу бүлегендә мин үземнең гурумның әмерен үтәдем һәм шатлыклы хәбәрне тараттым, гәрчә ул тагын бер тапкыр кызыксынучан буынны аптырашта калдырса да. Кеше аптырап, моны яхшы белә; өметсезлек сирәк кенә чит-ят; ләкин болар бозыклыklar, кешенең чын язмышына керми. Ул теләгән көнне иреkkә таба бара. Ул үзенең "тузан син" киңәшчеләренең дымлы пессимизмын бик озак тыңлады, жиңелмәс жанны исәпкә алмады.

Мин иде түгел бары тик бер өстенлекле га менә Терелгән Гуру.

Шри Юктешварның бер челасы өлкән яшътәге хатын-кыз иде, аны яратып *Ма* (Әни) дип атыйлар, аның йорты Пури гыйбадәтханәсенә якин иде. Хужа иртәнге йөреш вакытында аның белән еш кына сөйләшеп тора иде. 1936 елның 16 марты кичендә *Ма* ашрамга килде һәм үзенең гуруы белән очрашуын сорады .

"Нигә инде, Остас бер атна элек үлдә!" - дип, хәзер Пури чиркәвенә җаваплы Свами Себананда моңсу гына карады.

"Бу мөмкин түгел!" Ул берәз елмайды. "Бәлки, син гуруны даими килүчеләрдән сакларга тырышасыңдыр?"

"Юк," Себананда җирләү турындагы нечкәлекләргә сөйләде. "Әйдә," диде ул, "мин сине алгы бакчага, Шри Юктесварджи каберенә алып барам."

Әни башын чайкады. "Аның кабере юк! Бүген иртән сәгать унда ул гадәттәгечә ишек яныннан үтеп китте! Мин аның белән якты һавада берничә минут сөйләштем."

"Кил бу кич га ашрам, ул диде.

"Мин монда! Бу чал башлы карт кешегә фатихалар яусын! Үлемсез гуру бүген иртән миңа нинди трансцендент гәүдә белән килгәнән аңлавымны теләде!"

... гажәпләнгән Себананда тезләнде алдыннан аның.

"Әни," ул диде, "нәрсә бер авырлык ...ның кайгы син лифт ...дан минем йөрәк! Ул бу терелде!"

.....
43-1 : Эчендә *сабикальпа самадхи* диндар кеше бар рухи яктан алга китте га бер дәүләт ...ның эчкә илаһи берлек, ләкин булмый аны саклап калу космик аң тыш эчендә хәрәкәтсез транс-халат. тарафыннан өзлексез медитация, ул җитә өстенрәк дәүләт нирбикалпа *самадхида* , ул дөньяда иркен хәрәкәт итә һәм тышкы бурычларын Аллаһыны аңлауны югалтмыйча башкара .

43-2 : Шри Юктесвар кулланылган сүз *прана* ; Мин бар тәржемә ителгән ул ничек лифтоннар. ... һинд изге язмалар сылтама түгел бары тик га *ану* , "атом", һәм га *Параману* , "артта атом," нечкәрәк электрон энергияләр; ләкин шулай ук га *прана* , "ижади лайфтоник көч." Атомнар һәм электроннар бар суык көчләр; *прана* бу табигате буенча акыллы. ... праник лифтоннар эчендә сперматозоидлар һәм йомырка, мәсәлән, кармак дизайн буенча эмбриональ үсешне җитәкләү.

43-3 *Мантраның* сыйфаты , игътибарны туплауның акыл мылтыгы белән чыгарылган орлык тавышлары. *Пураналар* (борынгы *шастралар*) яки трактатлар) тасвирлау болар *мантрик* сугышлар арасында *деवास* һәм *асуралар* (аллалар һәм җеннәр). Бер *асура* бер тапкыр тырышты көчле җыр белән *декваны* үтерергә . Ләкин дәрәс әйтелмәү аркасында акыл бомбасы бумеранг ролен башкарды һәм җенне үтерде.

43-4 : Мисаллар ...ның шундый вәкаләтләр бар түгел теләк җөп өстендә җир, ничек эчендә очрак ...ның Хелен Келлер һәм башка сирәк жан ияләре.

43-5 : Лорд Будда иде бер тапкыр сорады ни өчен бер кеше тиеш мәхәббәт барысы да шәхесләр тигез. "Чөнки" шәп укытучы җавап бирде, "ида бик күп санлы һәм төрле гомер озынлыгы ...ның һәр кеше, һәр башка булу бар да бер вакыт яки башка булган кадерле га аны."

43-6 : ... сизге элементар сыйфатлар кайсы керү эченә барысы да булдырылган тормыш, ...дан атом га кеше, бар жир, су, ут, һава, эфир, хәрәкәт, акыл һәм индивидуальлек. (*Бхагавад Гита* : VII: 4.)

43-7 : Гәүдә аңлата теләсә нинди җанны ныгыту, мы тулаем яки нечкә ... өч тәннәр бар читлекләр өчен Кош ...ның Оҗмах.

43-8 : Хәтта ничек Бабаджи булышты Лахири Махасая га котылу үзе ...ның бер аң асты теләк ...дан кайбер үткән тормыш өчен бер сарай, 34 нче бүлектә тасвирланганча .

43-9 : "Ул аларга әйтте: Мәет кайда булса, бөркетләр шунда жыелыр." - Лук 17:37. Кайда гына булмасын жан бу тышланган эчендә физик тән яки эчендә астраль тән яки эчендә сәбәп-нәтижә тән, анда бөркетләр ...ның Кешенең хисләр зәгыйфьлекләренә, яки астраль һәм сәбәп-нәтижә бәйләнешләренә нигезләнган теләкләр дә жанны тоткынлыкта тоту өчен жыелачак.

43-10 : "Жиңүчене Мин Аллаһым гыйбадәтханәсендә багана итәрмен, һәм ул башка чыкмаячак (ягъни, яңадан туачак) юк күбрәк).Кемгә аны ул жиңу ихтыяр Мин грант га утыру белән мине эчендә минем тәхет, жөп ничек Мин шулай ук жиңеп чыккан, һәм

.иртәнге жыелма аска белән минем Эти эчендә аның тәхет." - *Ачылыш* 3:12, 21

43-11 Шри Юктесвар, жирдәге гәүдәләнешендә дә, вакыт-вакыт авыруның авырлыгын үз өстенә алганлыгын аңлата иде. га яктырту аның шәкертләренең карма, шулай эчендә астраль дөнья аның миссия ничек бер коткаручы активлаштырылган аны га алу өстендә билгеле Хираньялокада яшәүчеләрнең астраль кармасы, һәм шулай итеп аларның югары сәбәп дөньясына эволюциясен тизләтә.

43-12 : Тормыш һәм үлем ничек чагыштырмалык теорияләре ...ның фикер бары тик *Веданта* очколар тышка ул Аллаһы бу бары тик Чынбарлык; барысы да ижәт яки аерым яшәү бу *майя* яки иллюзия. Бу фәлсәфә ...ның монизм алынган аның иң югары гыйбарә эчендә Шанкараның *Упанишад аңлатмалары*.

БҮЛЕК: 44

белән Махатма Ганди Вакытында Вардха

"Вардхага рәхим итегез!" Махатма Гандиның секретаре Махадев Десай ханым Блетчны, Райт әфәнде һәм мине шушы жылы сүзләр һәм *хаддар* (өйдә эрләнган мамык) чәчәк бәйләмнәре белән каршы алды. Безнең кечкенә төркем август аенда иртәнге сәгәтләрдә Вардха станциясендә поездның тузаныннан һәм эсселегеннән котылганга шатланып төшкән иде. Йөкләребезне үгез арбасына тапшырып, без Десай әфәнде һәм аның юлдашлары Бабасахеб Дешмух һәм доктор Пингале белән ачык вагонга утырдык. Палчыглы авыл юллары аша кыска гына юл үтеп, безне Һиндстанның сәяси изгесенең ашрамы *Маганвадига алып килде*.

Десай әфәнде безне шунда ук язу бүлмәсенә алып килде, анда аякларын чалыштырып, Махатма Ганди утыра иде. Бер кулында каләм, икенчесендә кәгазь кисәге, йөзендә киң, жиңүче, жылы елмаю чагыла иде!

"Рәхим итегез!" ул сызып язылган эчендә Һинди; ул иде бер Дүшәмбе, аның атналык көн ...ның тынлык.

Бу безнең беренче очрашуыбыз булса да, без бер-беребезгә назлы итеп елмаеп карадык. 1925 елда Махатма Ганди Ранчи мәктәбенә кунак булып килгән һәм аның кунаклар китабына зур хөрмәт язган.

Кечкенә генә, 100 фунт авырлыктагы изге кеше физик, психик һәм рухи сәламәтлек нуры чәчеп тора иде. Аның йомшак коңгырт күзләре акыллылык, ихласлык һәм аермалылык белән балкый иде; бу дәүләт эшлеклесе акыл белән тигезләште һәм мең юридик, социаль һәм сәяси көрәштә жиңүче булып чыкты. Дөньядагы башка бер генә лидер да үз халкының йөрәгендә Ганди кебек ышанычлы урынны Һиндстан өчен ала алмады. миллионлаган укый-яза белмәгән кешеләр. Аларның көтелмәгән хөрмәте аның мәшһүр титулы - *Махатма* , "бөек жан". **44-1** Алар өчен генә Ганди үзенә киенеп кич таралган мультфильмлы билбау белән чикли, бу аның башка бернәрсәгә дә түзә алмаган жәберләнгән халык белән бердәмлеген символлаштыра.



Махатма Ганди

Мин 1935 елның августында Һиндстанның сәяси изгесе белән аның Вардхадагы зиратында тыныч кына төшкә аш ашадым .

"Ашрамда яшәүчеләр тулысынча сезнең кул астында; теләсә нинди хезмәт өчен аларга шалтыратыгыз." Махатма, үзенә хас әдәплелек белән, миңа бу ашыгыч язылган хатны бирде, Десай әфәнде безнең төркемне язу бүлмәсеннән кунак йортына алып китте.

Безнең гид безне бакчалар һәм чәчәкле басулар аша черепица түбәле, тәрәзәләре рәшәткәле бинага алып барды. Десай әфәнде әйтүенчә, терлек сугару өчен егерме биш фут диаметрлы алгы ишегалдындагы кое кулланылган; якында дөге суктыру өчен әйләнмәле цемент тәгәрмәч тора иде. Безнең һәр кечкенә йокы бүлмәсендә бары тик кимемсез күләмдә генә бар иде - арканнан

эшлөнгөн карават. Ак буялган кухня бер почмакта кран, икенчесендө ашарга пешерү өчен учак бар иде. Колакларыбызга гади генә Аркада тавышлары килеп житте - каргалар һәм чыпчыклар кычкырулары, терлекләрнең мөөрәүләре һәм таш вату өчен кулланылган үткеннәрнең шапылдавы.

Күзөтү Әфәнде Райтның сәяхәт көндөлек, Әфәнде Десай ачылды бер бит һәм язган өстендә ул бер исемлек ...ның *Сатьяграха*

"Көч кулланмау; Хакыйкатъ; Урламау; Гаилә кормау; Хужасызлык; Тән хезмәте; Аңны контрольдә тоту; Куркусызлык; Барлык диннәргә тигез хөрмәт; Свадеши (өй житештерүен куллану); Тоткынлыктан азатлык. Бу унбер антны тыйнаклык рухында үтәргә кирәк."

(Ганди үзе имзаланган бу бит өстендә артыннан бару көн, бирү дата шулай ук август 27, 1935.)

Килүебездән соң ике сәгать үткәч, юлдашларымны һәм мине төшке ашка чакырдылар. Махатма инде ашрам верандасының аркадасы астында, аның кабинеты каршысында утырган иде. Ялан аяклы егерме биш *сатьяграхи* *жиз чынаяклар һәм тәлинкаләр алдында чүгәләп утыра иде. Ижтимагый дога хоры; аннары зур жиз савытлардан чапатилар* (бөтен бодайдан ясалган ачыткысыз икмәк) белән *май* *сибелгән* ; *талсари* (кайнатылган һәм туралган яшелчәләр) һәм лимон повидлосы салынган ризык бирелде .

Махатма *чапати* , пешкән чөгендер, чи яшелчәләр һәм эфлисуннар ашаган. Аның тәлинкасенә кырыенда бик ачы *ним яфракларының зур кисәге, кан чистартучы бик мөһим чара, бар иде. Ул кашыгы белән бер өлешен аерып, минем савытка куйды. Мин аны су белән болгатып, балачак көннәремне искә төшердем, әнием мине бу авыр дозаны йотарга мәжбүр иткән иде. Ләкин Ганди ним* *пастасын* *экренләп* *тәмле* *татлы* *ризык* *кебек* *ләззәт* *белән* *ашый* *башлады.*

Бу вак-төяк вакыйгада мин Махатманың үз акылын теләсә кайсы вакытта хисләрдән аера алу сәләтен билгеләп үттем. Берничә ел элек аңа ясалган мөһһүр аппендэктомия операциясен искә төшердем. Анестезиядән баш тартып, изге операция дөвамында шәкертләре белән күңелле сөйләште, аның йогышлы елмаюы аның авыртуны белмәвен күрсәтте.

Көндөз Гандиның күренекле шәкерте, англиз адмиралы, хәзерге вакытта Мирабай дип аталган Мадлен Слейд ханымның кызы белән сөйләшәргә мөмкинлек туды. **44-3** Аның көчле, тыныч йөзгә көндәлек эшләре турында миңа, камил һинди телендә, сөйләгәндә, дәрт белән балкып китте.

"Авылны торгызу эшләре файдалы! Безнең бер төркем һәр иртә сәгать биштә якындагы авыл кешеләренә хезмәт күрсәтергә һәм аларга гади гигиена өйрәтергә бара. Без аларның бәдрәфләрен һәм балчык салам белән капланган алачыкларын чистартырга тырышабыз. Авыл халкы укый-яза белми; аларны үрнәк булмаса, өйрәтеп булмый!" Ул шатланып көлдә.

Мин бу югары нәселдән чыккан англиз хатын-кызына сокланып карадым, аның

чын христиан тыйнаклығы аңа гадәттә "кагылгысызлар" гына башкара торган чүп жыю эшен башкарырга мөмкинлек бирә.

«Мин Һиндстанга 1925 елда килдем», – диде ул миңа. «Бу җирдә мин үземне «өйгә кайттым» кебек хис итәм. Хәзер мин беркайчан да элеккеге тормышыма һәм элеккеге кызыксынуларыма кайтырга теләмәс идем».

Без берәз Америка турында сөйләштек. "Мин һәрвакыт шатланам һәм гажәпләнәм," диде ул, "Һиндстанга килгән күп кенә америкалыларның рухи темаларга тирән кызыксынуын күрү миңа һәрвакыт ошый". **44-4**

Мирабайның куллары тиздән *чарка* (әйләнүче тәгәрмәч) янында мәшгуль була башлый, ул барлык ашрам бүлмәләрендә дә, чыннан да, Махатма аркасында, ул бөтен Һиндстан авыл җирләрендә дә киң таралган.

Гандиның коттеджларны торгызуны хуплау өчен житди икътисади һәм мәдәни сәбәпләре бар сәнәгать өлкәсендә эшли, ләкин ул барлык заманча алгарышны да фанатик рәвештә кире кагарга киңәш итми. Машиналар, поездлар, автомобильләр, телеграф аның үзенең гаять зур тормышында мөһим роль уйнады! Илле ел дәүләт хезмәте, төрмәдә дә, читтә дә, көн саен гамәли детальләр һәм сәяси дөньядагы каты чынбарлык белән көрәшү аның тигезлеген, ачык фикерлелеген, акылын һәм гажәеп кеше тамашасына карата юмористик бәясен арттырды гына.

Өчәүебез Бабасахәб Дешмух кунак буларак, сәгать алтыда кичке аштан ләззәтләнде. Кичке 7:00 сәгәттә дога кылынды. бер сәгәттән соң безне *Маганвади ашрамында* таптылар, утыз *сатьяграхи* жыелган түбөгә менеп эчендә бер ярымтүгәрәк тирәсендә Ганди. Ул иде чүгәләү өстендә бер салам келәм, бер борынгы Аның алдында кесә сәгәте эленеп тора иде. Сүнөп баручы кояш пальмалар һәм баньян агачлары өстенә соңгы нурын төшерде; төнгә гөжләү һәм чикерткәләр башланды. Атмосфера үзе тынычлык иде; мин сокланып киттем.

Десай әфәнде житәкчелегендә тантаналы жыр, төркем җаваплары белән; аннары *Гита* уку. Махатма миңа йомгаклау догасын укырга ишарә итте. Фикер һәм омтылышның шундый илаһи бердәмлегә! Мәңгелек истәлек: иртә йолдызлар астындагы Вардха түбәсендәге медитация.

Ганди сәгать сигездә тынлыгын туктатты. Тормышының авыр эшләре аңа вакытын җентекләп бүлүгә мәҗбүр итә.

"Рәхим итегез, Свамиджи!" Махатманың бу юлы сәламләве кәгазь аша түгел иде. Без түбәдән аның язу бүлмәсенә төштек, анда гади генә дүртпочмаклы келәмнәр (урындыклар юк), китаплар белән тулы түбән өстәл, кәгазьләр, һәм бер берничә гадәти каләмнәр (түгел фонтан ручкалар); бер аңлаешсыз сәгать билге куелды эчендә почмак. Тынычлык һәм тугрылыкның бөтен дөньяга таралган аурасы. Ганди үзенең сокландыргыч, мәгарә сыман, тешсез елмаюларының берсен бүләк итә иде.

"Еллар элек," дип аңлатты ул, "мин хатларымны карап чыгарга вакыт табу чарасы буларак, атна саен тынлык көнен билгеләп үтә башладым. Ләкин хәзер бу егерме дүрт сәгать минем өчен мөһим рухи ихтыяҗга әйләнде. Тынлык турындагы вакытлы карар - җәфа түгел, ә фатиха."

Мин чын күңелдән ризалаштым. **44-5** Махатма миннән Америка һәм Европа турында сорады; без Һиндстан һәм дөнья хәлләре турында фикер алыштык.

"Махадев", - диде Ганди, Десай әфәнде бүлмәгә кергәч, - "зинһар, иртәгә кич Свамиджиниң йога турында чыгыш ясавын шәһәр ратушасында оештырыгыз."

ахимса турында бернәрсә дә белмиләр , 44-6 "Свамиджи!" - диде ул, көлөп.

Икенче көнне иртән безнең кечкенә төркем патока һәм сөт белән тәмле бодай боткасы белән иртәнге ашны ашады. Унынчы яртыда безне Ганди һәм сатьяграхилар белән ашрам верандасына төшкә ашка чакырдылар . Бүгөн менюда көрән дөгә, яңа яшелчәләр һәм кардамон орлыклары бар иде.

Төш вакытында мин ашрам жирләрәндә, берничә тыныч сыерның көтүлек жирләрәндә йөргәндә очрадым. Ганди өчен сыерларны яклау - иң зур мәхәббәт.

"Минем өчен сыер - кешедән тыш бөтен дөнья, кешенең үз төреннән читтә дә кызгануын белдерә", - дип аңлаткан Махатма. "Кеше сыер аша үзенең шәхесен аңларга тиеш." бар тереклек белән. Ни өчен борынгы ришилар сыерны апофеоз өчен сайлаганнары миңа ачык. Һиндстандагы сыер иң яхшы чагыштыру иде; ул муллык бирә иде. Ул сөт кенә бирмәде, ә игенчелекне дә мөмкин итте. Сыер - кызгану шигыре; йомшак хайванда кызгану чагыла. Ул миллионлаган кешелекнең икенче анасы. Сыерны яклау - Аллаһының барлык телсез мәхлукларын яклау дигән сүз. Аскы дәрәжәдәге яратылышның жәлеп итүчәнлегә тагын да көчләрәк, чөнки ул телсез.

Ортодоксаль индуизм динен тотучыларга көн саен өч йола билгеләнә. Берсе - *Бхута Яджна*, ягъни кешеләргә ризык китерү. хайван патшалык Бу церемония символлаштыра ир-атның тормышка ашыру ...ның аның йөкләмәләре га азрак үсеш алган яратылыш формалары, инстинктив рәвештә тән идентификацияләре белән бәйлә, алар шулай ук кешене дә җимерә. тормыш, ләкин кешелек өчен хас булган азат итүче акыл сыйфаты җитми. *Бхута Яджна* Шулай итеп, кешенең көчсезләргә ярдәм итәргә әзерлеген ныгыта, чөнки ул үз чиратында югары күренмәгән затларның сансыз кайгыртулары белән юаныч таба. Кеше шулай ук табигать бүләкләрен яңарту өчен бәйләнгән, җирдә, диңгездә һәм күктә исраф итүче. Шулай итеп, табигать, хайваннар, кеше һәм астраль фәрештәләр арасындагы аралашу мөмкин булмаган эволюцион киртә тын мәхәббәт хезмәтләре белән җиңелә.

Көн саен үткөрелә торган башка ике *яжна* - *Питри* һәм *Нри*. *Питри яжна* - ата-бабаларга корбан китерү, кешенең үткәнгә булган бурычын тану символы буларак, аның зирәклегенең асылы бүгенге кешелекне яктырта. *Нри Яджна* - чит кешеләргә яки ярлыларга ризык тәкъдим итү, кешенең хәзерге җаваплылыгының, замандашлары алдындагы бурычларының символы.

Көндезге якта мин Гандиның кечкенә кызлар өчен ашрамына барып, күрше *Нри Яджнаны* үтәдем. *Ун минутлык юлда минем белән Райт әфәнде дә барды. Озын сабаклы төсле сарилар өстендә кечкенә яшь чәчәккә охшаган йөзләр !*

Һинди телендә кыскача сөйләшү ахырында ⁴⁴⁻⁷ Мин ачык һавада сөйләгәндә, күк йөзеннән кинәт яңгыр коеп җибәрде. Көлеп, мин һәм Райт, машинага утырдык һәм көмеш төстәге шәп төсләр арасында *Маганвадига тизрәк кайттык. Мондый тропик көчәнеш һәм дымлылык!*

Кунакханәгә кире кайткач, мин һәркайда очрый торган гадилек һәм үз-үзеңне корбан итү билгеләренә яңадан гәҗәпләндем. Ганди гаилә тормышының башында ук мөлкәткә ия булмау антын бирде. Еллык кереме 20 000 доллардан артык булган киң юридик практикадан баш тартып, Махатма аның барлык

байлыгын ярлыларга таратты.

Шри Юктесвар кулланылган га төртеп йомшак күңел ачу да гадәттә житәрлек түгел концепцияләр ...ның ваз кичү.

«Теләче байлыктан баш тарта алмый», – дияр иде Остаз. «Әгәр кеше зарланса: «Минем эшем уңышсызлыкка очрады; хатыным мине ташлап китте; мин барысыннан да баш тартам һәм монастырьга керәчәкмен', ул нинди дөньяви корбан турында сөйли? Ул байлыктан һәм мөхәббәттән баш тартмады; алар аңардан баш тарттылар!

Ганди кебек изгеләр, киресенчә, материал корбаннар гына түгел, ә үз-үзләрен генә түгел, ә шәхси максатларын да корбан итүнең авыррак юлын сайлаганнар, үзләренең эчке дөньяларын берләштергәннәр.

агым ...ның кешелек ничек бер бөтен

Махатманың гажәеп хатыны Кастурабай, ул үзенә байлыгының бер өлешен дә үзенә һәм балаларына кулланырга калдырмагач, каршы килмәде. Яшь чагында өйләнгән Ганди һәм аның хатыны берничә улы туганнан соң, никахсыз калырга ант иттеләр. **44-8** Көчле тормышта тыныч героиня аларның бергә тормышындагы драма, Кастурабай ире артыннан төрмәгә китте, өч атналык тормышы белән уртаклашты уразалар, һәм тулысынча туган аның бүләшү ...ның аның чиксез җаваплылыктар. Ул бар түләүле Гандига түбәндәге хөрмәт:

Гомерлек юлдашың һәм ярдәмчең булу бәхетенә ирешкәнең өчен рәхмәт. Дөньядагы иң камил никахың өчен рәхмәт, ул секска түгел, ә *брахмачариягә* (үз-үзеңне контрольдә тоту) нигезләнгән. Һиндстан өчен эшләгән тормышыңда мине үзгәч белән тигез дәрәҗә санаганың өчен рәхмәт. Вақытын комарлы уеннарда, узышларда, хатын-кызларда, шәрабта һәм җырларда үткәргән, кечкенә малай балачак уенчыктарыңнан тиз арыган кебек, хатыннарыңнан һәм балаларыңнан туйган ирләрден булмаганың өчен рәхмәт. Башкалар хезмәтен эксплуатацияләү белән вақытларын баюга багышлаган ирләрден булмаганың өчен мин бик рәхмәтлемен.

Аллаһны һәм илне ришвәттән өстен куйганың өчен, үз ышануларыңның кыюлыгы һәм Аллаһка тулы һәм яшерен ышануың өчен мин бик рәхмәтлемен. Аллаһны һәм илен миннән өстен куйган ирем өчен мин бик рәхмәтлемен. Тормыш рәвешезне шулкадәр азга үзгәрткәнең зарлангач һәм баш күтәргәч, миңа һәм яшьлек кимчеләкләремә түземлелегең өчен мин сиңа рәхмәтлемен.

Кечкенә балачакта мин сиңең әти-әниң йортында яшәдем; әниң бик яхшы һәм яхшы хатын иде; ул мине өйрәтте, батыр, кыю хатын булырга һәм булачак иремнең улының мәхәббәтен һәм хөрмәтен сакларга өйрәтте. Еллар узгач, син Һиндстанның иң яраткан лидеры булдың, мин... юк ...ның куркулар ул камап алынган хатын кем май булу актерлар составы читкә кайчан аның ир бар Башка илләрдә еш кына булган кебек, уңыш баскычыннан күтәрелдем. Мин үлемнең безне ир белән хатын итеп табачагын белдем.

Кастурабай еллар дәвамында дәүләт акчаларын саклаучы вазифаларын башкарды, аларны кумир итеп тотылган Махатма миллионлаган акча җыя алды. Һинд өйләрендә күп кенә көчкеле хикәяләр бар. ирләрнең хатыннарының Ганди җыелышына бизәнү әйберләре киюеннән борчылулары; Махатманың тылсымлы теле, җәберләнгәннәр өчен ялварып, байларның кулларыңнан һәм муеннарыңнан алтын беләзекләргә һәм бриллиант муенсаларны җыю кәрзиненә сикертә!

Беркөнне дәүләт казначысы Кастурабай дүрт рупия акчасын исәпләп чыгара алмады. Ганди тиешле рәвештә аудит акты бастырып чыгарды, анда ул

хатынының дүрт рупия аермасын ачык күрсәтте.

Мин бу хикәяне Америка студентларымның дәресләре алдыннан еш сөйли
идем. Бер кичне коридордагы бер хатын-кыз ачу белән сулыш алды.

«Махатма булса да, булмаса да», – дип кычкырды ул, – «Әгәр ул минем ирем
булса, мин аңа мондый кирәксез жәмөгәтә алдында мыскыллау өчен күзен
йомып карар идем!»

Америка хатыннары һәм һинд хатыннары турында яхшы шаяртулар сөйләшкәннән соң, мин тулырак аңлатмага күчтем.

"Ганди ханым Махатманы ире дип түгел, ә үзенә гурусы, хокукы булган кеше дип саный" "Хәтта кечкенә хаталар өчен дә аны җәзаларга тиеш", - дип күрсәткән идем мин. "Кастурабай җәмәгать алдында шөптәләнгәннән соң, Ганди сәяси гаепләү буенча төрмәгә хөкөм ителде. Ул тыныч кына хатыны белән хушлашканда, Ганди аның аягына егылды. "Хуҗам," - диде ул басынкылык белән, - "әгәр мин сезне кайчан да булса рәнҗеткән булсам, зинһар, мине гафу итегез." **44-9**

Шул көнне көндөзгә сәгать өчтә, Вардхада, алдан билгеләнгәнчә, үз хатыныннан нык шөкерт тәрбияли алган изгегә язучы булмасын бардым - бу сирәк очрый торган мөҗиза! Ганди онытылмаслык елмаюы белән өскә карады.

"Махатмаҗи", - дидем мин, аның янына мөдәррис келәмгә чүгәләп, "зинһар, *ахимсага нинди билгеләмә бирегез, әйтегез әле*."

"Бу качу ...ның зыянга теләсә нинди яшәү жан иясе эчтә фикер яки гамәл."

"Матур идеал! Ләкин дөнья һәрвакыт сораячак: баланы яки үзгәчә яклау өчен кобраларны үтермәскә мөмкинме?"

"Мин ике антымны бозмыйча кобраларны үтерә алмыйм - куркусызлык һәм үтермәү. Мин эчтән еланны мөһәббәт тибрәнүләре белән тынычландырырга тырышыр идем. Мин үз шартларыма туры китереп, үз стандартларымны беркайчан да төшерә алмыйм." Ганди үзгәчә гажәп ачыклыгы белән өстәде: "Әгәр миңа кобра очраса, мин бу сөйләшүне дәвам итә алмас идем дип танырга тиешмен!"

Мин билгеләп үтте өстәдә берничә бик соңгы Көнбатыш китаплар өстәдә диета кайсы салу өстәдә аның өстәл

Сатьяграха хәрәкәтендә диета мөһим - башка урыннардагы кебек үк", - диде ул көлөп. "Мин *сатьяграхилар өчен тулысынча тыелып торуну яклаганга күрә*, мин һәрвакыт целибат өчен иң яхшы диетаны табарга тырышам. Бала табу инстинктын контрольдә тоту алганчы, кеше аңкавын җиңергә тиеш. Ярым ачлык яки балансланмаган диеталар чышелеш түгел. Ашарга эчкә *комсызлыкны җиңгәннән соң, сатьяграхи* барлык кирәкле витаминнар, минераллар, калорияләр һ.б. белән рациональ вегетариан диетасын дәвам итәргә тиеш. Ашауга карата эчкә һәм тышкы зирәклеке ярдәмдә **САТЯГРАХИНЫҢ** җенси сыекчасы җиңел генә бөтен тән өчен мөһим энергиягә әйләнә."

Махатма белән мин яхшы ит алмаштыргычлары турындагы
белемнәребезне чагыштырдык. "Авокадо бик тәмле", - дидем мин.
"Калифорниядәге үзәгем янында күп санлы авокадо бакчалары бар."

Гандиның йөзе кызыксынутан балкып китте. "Кызык, алар Вардхада
үсәрләрме икән? Сатьяграхилар *яңа* ризыкны яратырлар иде."

"Мин Лос-Анджелестан Вардхага авокадо үсемлекләрен жибәрәчәкмен." **44-10**
Мин өстәдем: "Йомырка - югары аксымлы ризык; аларны *сатьяграхи белән*
ашау тыеламы ?"

"Аерылмаган йомыркалар түгел." Махатма искә төшереп көлдө. "Еллар буге мин аларны куллануга каршы түгел идем; хәтта хәзер дә мин шәхсэн аларны ашамыйм. Киленнәремнең берсе бервакыт туклыклы туклану житмәүдән үлө иде; аның табибы йомыркалар куллануны таләп итте. Мин ризалашмадым һәм аңа берәз йомырка алмаштыргыч.

"Гандижи", табиб диде, "аерылмаган" йомыркалар үз эченә алу юк тормыш сперматозоидлар; юк үтерү бу катнашкан.

"Шуннан соң мин киленмә йомырка ашарга рөхсәт иттем; ул тиздән сәламәтләнде ."

Алдагы төндә Ганди Лахири Махасаяның *Крия Йогасын алырга теләген белдергән иде* . Махатманың ачык фикерләлеге һәм тикшеренү рухы мине тетрәндерде. Ул үзенә илаһи эзләнүләрендә балаларча, Гайсә балаларда мактаган саф кабул итүчәнлекне күрсәтә: "... күк патшалыгы шундыйларныкы".

Вәгъдә ителгән күрсәтмәнең вакыты житте; бүлмәгә берничә *сатьяграхи керде - Десай әфәнде, доктор Пингале һәм крия техникасын теләгән тагын берничә кеше*.

Мин башта кечкенә сыйныфка физик *Йогода* күнегүләрен өйрәттем. Тән егерме өлешкә бүленгән итеп күз алдына китерелә; ихтыяр энергияне һәр өлешкә юнәлтә. Тиздән барысы да минем алдымда кеше моторы кебек тибрәнә башлады. Гандиның егерме тән өлешенә дулкынлану йогынтысын күзәтү жиңел булды, һәрвакыт күзгә күренеп тора! Бик ябык булса да, ул күңелсез түгел; аның тән тиресе шома һәм жыерчыксыз.

Соңрак Мин башланган төркем эченә азат итүче техника ...ның *Крия Йога* .

Махатма барлык дөнья диннәрен дә хөрмәт белән өйрәнгән. Джайн язмалары, Инжилдәге Яңа Гәһед һәм Толстойның социологик язмалары **44-11** Гандиның көч кулланмау турындагы өч төп фикере бар. Ул үзенә кредосын болай дип белдергән:

Мин Инжилгә, *Коръәнгә* һәм *Зенд-Авестага ышанам* **44-12** *Ведалар* кебек илаһи илһамланым . Мин Гурулар институтына ышанам, ләкин бу чорда миллионлаган кеше Гурудан мәхрүм калырга тиеш, чөнки бу сирәк очрый торган хәл. әйбер га табу бер комбинация ...ның камил сафлык һәм камил өйрәнү. Ләкин бер ихтыяж түгел үз диненә хакыйкатен беркайчан да белүдән өметсезлек, чөнки һәр диндә дә индуизм нигезләре бөөк диннәр үзгәрмәс һәм жиңел аңлашыла.

Мин ышану кебек һәр Һинд эчендә Аллаһы һәм Аның бердәмлек, эчендә яңадан

туу һәм коткарылу. Мин банка юк күбрәк

Һинд диненә булган хисләремне үз хатыныма караганда да тасвирлап бирә алам. Ул мине дөньядагы башка бер хатын-кыз да тетрәндерә алмаганча тәэсирләндерә. Аның бернинди кимчелекләре дә юк дип әйтмим; мин аның үзем күргәннән дә күбрәк кимчелекләре бар дип әйтә алам. Ләкин анда өзөлмәс бәйләнеш хисе бар. Шулай да мин Һинд диненә, аның барлык кимчелекләре һәм чикләүләренә карамастан, аны яратам. Минә Гита музыкасы *яки* Тульсидасның *Рамаяна әсәре кебек бернәрсә дә сөендерми* . Соңгы сулышымны алгандай тоелганда, *Гита* минем юанычым иде.

Һинд дине - бердәнбер дин түгел. Анда дөньяның барлык пәйгамбәрләренә табыну өчен урын бар. **44-13** Бу гадәти мәгънәдәге миссионерлык дине түгел. Аның шикләре юк.

күп кабилэләрне үз эченә алган, ләкин бу сеңү эволюцион, сизелмәслек характерда булган. Индуизм һәр кешегә үз иманы яки *дхармасы буенча Аллаһыга табынырга куша* , **44-14** һәм шулай итеп, барлык диннәр белән дә тату яши.

Ганди Мәсих турында болай дип язган: "Мин ышанам, әгәр Ул хәзер кешеләр арасында яшәсә, бәлки, Аның исемен беркайчан да ишетмәгән күп кешеләрнең тормышын фатихалар иде... язылганча: "Миңа: Хужам, Хужам... дип әйтүче һәркем түгел, ә Атам ихтыярын үтәүче". **44-15** Гайсә үз тормышы дәресендә кешелеккә бөек максат һәм без барыбыз да омтылырга тиешле бердәнбер максат бирде. Мин Аның христиан диненә генә түгел, ә бөтен дөнъяга, барлык җирләргә һәм расаларга караганына ышанам."

Вардхадагы соңгы кичемдә мин Ратушада Десай әфәнде тарафыннан чакырылган җыелышта чыгыш ясадым. Йога турындагы чыгышны тыңлау өчен бүлмәдә якынча 400 кеше җыелган иде, тәрәзә төбенә кадәр кеше тулы иде. Мин башта һинди телендә, аннары инглиз телендә чыгыш ясадым. Безнең кечкенә төркембез тынычлык һәм хат алышу белән уратып алынган Гандины күрергә ашрамга кайтты.

Мин иртәнге 5тә торганда, төн әле дә төшмәгән иде. Авыл тормышы инде кайнап тора иде; башта ашрам капкалары янында үгез арбасы, аннары башына куркыныч хәлдә зур йөген күтәргән крестьян. Иртәнге аштан соң без өчәүләп хушлашу өчен Гандины эзләдек . Изге кеше иртәнге дога өчен сәгать дүрттә уяна.

"Мәхәтмәҗи, хуш! Мин тезләнде га кагылу аның аяклар. "Һиндстан бу куркынычсыз эчендә синең саклау!

Вардха идилиннан бирле еллар үттә; жир, океаннар һәм күк йөзе сугыш дөнъясы белән караңгыланды. Бөек лидерлар арасында ялгызы Ганди кораллы көчкә гамәли көч кулланмыйча альтернатива тәкъдим иттә. Зарларны хәл итү һәм гаделсезлекне бетерү өчен Махатма... көч кулланмыйча эшләнгән чаралар, алар кат-кат үзләренең нәтижәлелеген исбатлады. Ул үзенең тәғлиматын түбәндәге сүзләр белән белдерә:

Мин тормышның җимерелү эчендә дә дәвам итүен аңладым. Шуңа күрә җимерелү кануныннан да югарырак закон булырга тиеш. Бары тик шул канун буенча гына тәртипле җәмгыять аңлаешлы булыр иде һәм тормыш яшәргә лаеклы булыр иде.

Әгәр бу тормыш кануны икән, без аны көндәлек тормышта кулланырга тиешбез. Кайда гына сугыш булмасын, кайда гына дошман белән очрашсак та, мәхәббәт белән җиңик. Мин мәхәббәтнең билгеле бер канунын ачыкладым. үз тормышымда җимерү законы беркайчан да эшләмәгәнчә җавап бирде.

Һиндстанда бу законның мөмкин кадәр киң колачлы эшләвен күз белән күрсәттек. Мин көч кулланмау Һиндстандагы 360 000 000 кешегә үтеп керде дип әйтмим, ләкин ул гажәеп кыска вакыт эчендә башка теләсә нинди тәғлиматка караганда тирәнрәк үтеп керде дип әйтәм.

Көч кулланмауның психик халәтенә ирешү өчен шактый авыр күнегүләр кирәк. Бу солдат тормышы кебек тәртипле тормыш. Камил халәتكә акыл, тән һәм тел тиешенчә координацияләнгәндә генә ирешелә. Әгәр без хакыйкәт канунын һәм көч кулланмауны тормыш кануны итәргә тәвәккәлләсәк, һәр проблема чишелеш табар иде.

Галим табигать законнарын төрлөчө кулланып могжизалар тудырган кебек, мэхэббэт законнарын фәнни төгәллек белән кулланган кеше дә зуррак могжизалар тудыра ала. Көч кулланмау - ул мәсәлән, электр кебек табигать көчлөрөннән чиксез гажәеп һәм нечкә. Мэхэббэт кануны - теләсә нинди хәзерге фәннән күпкә бөекрәк фән.

Тарихка күз салсак, кешелек проблемалары көч куллану белән хәл ителмәгән дип әйтергә мөмкин. Беренче бөтендөнья сугышы дөньяны селкетә торган сугыш кармасын тудырды, ул Икенче бөтендөнья сугышына әйләнде. Бары тик туганлык жылылыгы гына хәзерге гаять зур сугыш кармасын эретә ала, югыйсә ул Өченче бөтендөнья сугышына әйләнергә мөмкин. Бу изге булмаган өчлек атом бомбалары ярдәмендә Дүртенче бөтендөнья сугышы мөмкинлеген мәңгегә юкка чыгарачак. Бәхәсләрне хәл итүдә кеше акылы урынына джунгли логикасын куллану жирне джунглига әйләндерәчәк. Әгәр дә кардәшләр тормышта булмаса, көч кулланып үлемдә дә кардәшләр.

Сугыш һәм жинаять беркайчан да файда китерми. Шартлаучан юклык төтененә әйләнгән миллиардлаган долларлар авырулардан диярлек азат һәм ярлылыктан тулысынча азат булган яңа дөнья төзү өчен житәрлек булыр иде. Курку, хаос, ачлык, ваба, коточкыч бию жире түгел, ә тынычлык, муллык һәм киң белем жире.

Гандиның көч кулланмыйча яңгыраган тавышы кешенең иң югары вөжданына мөрәжәгать итә. Халыклар инде үлем белән түгел, ә тормыш белән; жимерү белән түгел, ә төзелеш белән; юк итүче белән түгел, ә Барлыкка Китерүче белән берләшсәңнәр.

«Кеше нинди генә рәнжетү булса да, гафу итәргә тиеш», – диелә «*Махабхарата*». «Төрләрнең дәвам итүе кешенең гафу итүчән булуы белән бәйле диләр. Гафу итү – изгелек; гафу итү белән Галәм бергә тора. Гафу итү – көчлеләрнең көче; гафу итү – фидакарлык; гафу итү – тыныч күңел. Гафу итү һәм йомшаклык – үз-үзенә ия булу сыйфатлары. Алар күрсәтү мәңгелек фазыйләт."

Көч кулланмау - гафу итү һәм мэхэббэт канунының табигый нәтижәсе. "Әгәр гадел сугышта гомер югалту кирәк булса," дип игълан итә Ганди, "кеше, Гайсә кебек, башкаларның түгел, ә үз канын түгәргә эзер булырга тиеш. Ахыр чиктә дөньяда каны азрак түгеләчәк."

Нәфрәткә мэхэббәт белән, көч куллануга көч кулланмау белән каршы торган, үч алу урынына үзләрен рәхимсез рәвештә үтерүгә юл куйган һинд *сатьяграхилары* турында кайчан да булса да дастаннар язылачак. өстендә билгеле тарихи очраklar иде ул коралланган көндәшләр ыргытты аска аларның мылтыклар һәм качты, оятка калган, селкенгән га аларның

тирэнлекләр тарафыннан күрү ...ның ир-атлар кем бәялэнгән тормыш ...ның башка үзләренекеннән өстенрәк.

"Кирәк булса, мин озак көтәр идем", - ди Ганди, - "канлы юл белән илемнең азатлыгын эзләү урынына." Махатма беркайчан да бөөк кисәтүне онытмый:
"Кылыч тоткан һәркем кылычтан һәлак булачак." **44-16** Ганди болай дип язган:

Мин үземне милләтче дип атыйм, ләкин минем милләтчелегем галәм кебек киң. Ул үзенә бар нәрсәгә дә үз эченә ала. милләтләр ...ның җир. **44-17**
Минем милләтчелек үз эченә ала иминлек ...ның бөтен дөнья. Мин эшләү

Һиндстанымның башка халыklar көлендә калуын теләмим. Мин Һиндстанның бер генә кешене дә эксплуатацияләвен теләмим. Мин Һиндстанның көчле булуын һәм башка халыklarны да үз көче белән йоктыра алуын телим. Бүгенге Европадагы бер генә милләт белән дә алай түгел; алар башкаларга көч бирмиләр.

Президент Вилсон үзенең матур ундүрт фикерен искә алды, ләкин болай диде: "Әгәр безнең тынычлыкка ирешү омтылышыбыз уңышсыз булса, безнең коралларыбызга таянырга кирәк". Мин бу позицияне кире кагарга телим һәм болай димен: "Безнең коралларыбыз инде уңышсызлыкка очрады. Әйдәгез, хәзер яңа нәрсә эзләик; мәхәббәт һәм хакыйкәт булган Аллаһ көчен сынап карыйк". Моңа ирешкәч, безгә башка бернәрсә дә кирәк булмаячак.

Махатма меңләгән чын *сатьяграхиларны* (бу бүлекнең беренче өлешендә искә алынган унбер катгый антны кабул итүчеләр) өйрәтүе аша, алар үз чиратында хәбәрне таратканнар; сабырлык белән һинд халкын рухи һәм, ниһаять, матди нәрсәләргә аңларга өйрәтте. көч кулланмауның фәйдәсе; үз халкын көч кулланмау коралы белән коралландыру - гаделсезлеккә каршы хезмәттәшлек итмәү, коралга мөрәжғәгать итү урынына хурлыklarны, төрмәне, үлемне кичерергә әзер булу; *сатьяграхилар арасында батырларча шәһитлек күрсәтүнең сансыз мисаллары аша дөньякүләм теләктәшлек уяту аша* Ганди көч кулланмауның гамәли табигатен, аның бәхәсләргә сугышсыз хәл итүдәге тантаналы көчен драматик рәвештә сурәтләде.

Ганди үз җире өчен көч кулланмыйча, башка бернинди ил җитәкчесе дә пулялардан кала алганнан да күбрәк сәяси ташламалар алды инде. Барлык явызлыklarны һәм явызлыklarны бетерү өчен көч кулланмыйча кулланыла торган ысуллар бары тик шул өлкәләрдә генә түгел, ә... сәяси аренада, ләкин Һиндстан социаль реформасының нечкә һәм катлаулы өлкәсендә. Ганди һәм аның тарафдарлары Һинд динендәгеләр һәм Мөселман динендәгеләр арасындагы күп кенә озак дәвам иткән низагларны бетерделәр; йөзләргә мең мөселман Махатманы үзләренең лидеры дип саный. Тиеп булмый торганнар... аңа үзләренең куркусыз һәм җиңү яулаган чемпионы. "Әгәр мине яңадан туу көтә икән," дип язган Ганди, "мин теләк га булу туган бер пария эчендә уртада ...ның парияләргә, чөнки шуның белән Мин булыр иде булу сәләтле га аларга тагын да нәтижеләргә хезмәт күрсәтегез."

Махатма, чыннан да, "бөөк җан", ләкин бу исемне бирергә сәләтле булган миллионлаган кеше укый-яза белмәгән. Бу йомшак пәйгамбәр үз җирендә хөрмәтләнә. Гади крестьян Гандиның югары сынауларына каршы тора алган. Махатма кешенең асыл затына чын күңелдән ышана. Котылмаслык уңышсызлыklar аны беркайчан да өметсезләндермәгән. "Көндәш аның белән уйнаса да." "Егерме тапкыр ялганласаң," дип яза ул, "сатьяграхи *аңа* егерме

беренче тапкыр ышанырга эзер, чөнки кеше табигатенә яшерен ышаныч - ышануның асылы." **44-18**

"Махатмаҗи, син гажәеп кеше. Дөньяның синең кебек эш итүен көтмәскә кирәк." Бервакыт бер тәнкыйтьче шундый фикер әйткән иде.

"Без үзөбезне ничек алдавыбыз кызык, тәнне яхшыртып була дип уйлыйбыз, ләкин җанның яшерен көчләрен уятып булмый", - дип җавап бирде Ганди. "Мин бу көчләрнең берәрсе булса да, мин һәрберебез кебек үк көчсез кеше икәнемне һәм үземдә беркайчан да гадәттән тыш бернәрсә дә булмаганлыгын күрсәтергә тырышам. Мин башка кешеләр кебек үк хата ясарга мөмкин булган гади кеше. Шулай да, мин хаталарымны танырга һәм кире кайтырга җитәрлек тыйнаклыгым барлыгын беләм. Мин Аллаһыга һәм Аның изгелегенә нык ышануымны һәм...

хакыйкаткә һәм мөхәббәткә карата чиксез дәрт. Ләкин бу һәр кешенә эчәндә яшеренгән нәрсә түгелме соң? Әгәр без алга барырга телибез икән, без тарихны кабатларга түгел, ә яңа тарих ясарга тиеш. Без ата-бабаларыбыз калдырган мирасны тулыландырырга тиеш. Әгәр без феноменаль дөньяда яңа ачышлар һәм уйлап табулар ясый алабыз икән, рухи өлкәдә үзбөзгә банкротлыгыбызны игълан итәргә тиешме? Аларны кагыйдәгә әйләндерер өчен искәртмәләрне күбәйтәргә булмыймы? Кеше һәрвакыт башта тупас, әгәр бөтенләй булса, аннан соң булырга тиешме? **44-19**

Америкалылар Уильям Пеннның Пенсильваниядә XVII гасыр колониясен нигезләгән уңышлы көч кулланмыйча үткәргән экспериментын горурлык белән искә алалардыр. Анда "крепостлар да, солдатлар да, ополчение дә, хәтта корал да юк иде". Яңа күченүчеләр белән Кызыл Һиндстанлылар арасында барган вәхши чик сугышлары һәм кан коюлар арасында Пенсильвания квакерлары гына көч кулланмыйча калдылар. "Башкалары үтерелде; башкалары кырылды; ләкин алар исән калдылар. Бер генә квакер хатын-кызы да һөжүмгә дучар булмады; юк..." "Квакер баласы үтерелде, бер генә квакер кешесе дә җәфаланмады." Квакерлар ниһаять штат белән идарә итүдән баш тарткач, "сугыш башланды, һәм кайбер Пенсильвания кешеләре үтерелде. Ләкин нибары өч квакер үтерелде, аларның өчсә үз диннәреннән тулысынча төшәп, саклану коралы йөрткәннәр иде."

"Бөөк сугышта (1) көч куллану тынычлык китермәде", - дип билгеләп үтте Франклин Д. Рузвельт. "Жиңү дә, җиңелү дә бер үк мәгънәсез иде. Дөнья бу дәресе алырга тиеш иде."

"Көч куллану коралы күбрәк булган саен, кешеләк өчен газәпләр да арта", - дип өйрәткән Лао-цзы. "Көч куллануның җиңүе матәм фестивалә белән тәмамлана".

"Мин дөнья тынычлығы өчен көрәшәм", - дип белдерде Ганди. "Әгәр Һиндстан хәрәкәте көч кулланмыйча *Сатьяграха* нигезендә уңышка ирешсә, бу патриотизмга һәм, әгәр мин моны тулысынча тыйнаклык белән әйтәргә мөмкин булса, тормышның үзенә яңа мәгънә бирәчәк."

Көнбатыш Ганди программасын гамәли булмаган хыялый программа дип кире какканчы, башта Галилея остазының *Сатьяграха билгеләмәсе турында уйланып карыйк*:

"Сез: "Күзгә күз, тешкә теш", - дип әйтелгәнән ишеттегез. Әмма Мин сезгә әйтәм: яманлыкка каршы тормагыз. **44-20** Ә кем синең уң яңагыңа сукса, аңа икенче яңагыңны да бор.

Ганди чоры, космик вакытның матур төгәллегә белән, ике бөтендөнья сугышы аркасында инде җимерелгән һәм җимерелгән гасырга кадәр сузылды. Аның гомеренең гранит диварында илаһи кулъязма күренә: кардәшләр арасында кан

коелудан кисәтү.

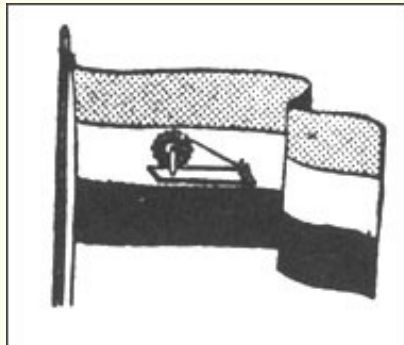
МАХАТМА ГАНДИ КУЛЬЯЗМА IN ЫИНДИ

इस संस्था की मैं समीक्षा में उभरि आइला हु इस संस्था
का मेरे मन पर अच्छा पड़ा है. चार वेकी प्रवृत्ति में मैं आइ।
गान्धी और आत्मा की आशा रखला हु
आ.पू. २० मोहनदासजी

Махатма Ганди минем Ранчидагы йога дәресләре буенча урта мәктәбемә килде. Ул югарыдагы юлларны Ранчи кунак китабына язып куйды. Тәржемәсе болай: "Бу учреждение минем акылымны тирәнтен сөңдерде. Мин бу мәктәпнең әйләндергечне киләчәктә дә гамәли куллануны алга этәрәчәгенә зур өметләр баглыйм."

МОХАНДАЛАР ГАНДИ (*Имза куелган*)

Сентябрь 17, 1925 ел



Һиндстанның милли флагын 1921 елда Ганди эшләгән. Полосалар шафран, ак һәм яшел төстә; үзәктәге *чарка* (*әйләнүче тәгәрмәч*) *куе зәңгәр төстә*. " *Чарка* энергияне символлаштыра", дип язган ул, "һәм искә төшерә безне ул вакытында үткән чорлар ...ның муллык эчендә Һиндстанның тарих, кул әйләнү һәм башка көнкүреш һөнәрләре күренекле иде."

44-1 : Аның гаилә исем бу Мохандас Карамчанд Ганди. Ул беркайчан да сылтама бирә га үзе ничек "Махатма."

44-2 : ... туры мәгънәдә тәржемә ...дан Санскрит бу "холдинг" га хакыйкать." *Сатьяграха* бу танылган көч кулланмау хәрәкәт алып барды Ганди тарафыннан .

44-3 : Ялган һәм кызганыч! зарарлы отчетлар иде күптән түгел әйләнештә ул Мисс Слейд бар киселгән барысы да аның бәйләнешләр белән Ганди һәм антларыннан баш тартты. Егерме ел дәвамында Махатманың *Сатьяграха* шәкерте булган Мисс Слейд Берләшкән Милләтләргә имза куелган белдерү ясады. *Басма* , даталанган Декабрь 29, 1945 ел, эчендә кайсы ул аңлатылды ул бер серия ...ның нигезсез имеш-мимешләр барлыкка килде аннан соң ул бар иде Ганди фатихасы белән, Һиндстанның төньяк-көнчыгышында, Гималай таулары янындагы кечкенә бер урынга, хәзер чәчәк атып торган шәһәрәнгә нигез салу максатыннан, китте. *Кисан Ашрам* (үзәк өчен медицина һәм авыл хужалыгы ярдәм га крестьян фермерлар). Махатма Ганди планнар га 1946 елда яңа ашрамга барыгыз.

44-4 : Мисс Слейд искә төшерелде мине ...ның башка аерылып торган Көнбатыш хатын-кыз, Мисс Маргарет Вудроу Вилсон, иң өлкән кызы Американың шәп президент. Мин очрашты аның эчендә Яңа Йорк; ул иде көчле рәвештә кызыксынучан эчендә Һиндстан. Соңрак ул китте га Гомеренең соңгы биш елын ул Пондичеррида үткәрдә, Шри Ауробиндо Гхош житәкчелегендә тәртип юлыннан шатланып үтте.

Бу шалфей беркайчан да сөйли; ул тыныч кына сәламли аның шәкертләре өстендә өч еллык очраклар бары тик

44-5 : Өчен еллар эчендә Америка Мин бар иде булган күзәтү чорлар ...ның тынлык, га курку ...ның шалтыратучылар һәм секретарьлар.

44-6 : Зыянсызлык; көч кулланмау; нигез рок ...ның Гандиның ышану Ул иде туган эченә бер гаилә ...ның катгый Джайнс, *ахимсаны* төп фазыйләт дип санылар . Индуизмның бер сектасы булган джайнизмга б.э.к. VI гасырда Махавира нигез салган.

!заманча ...ның Будда. Махавира чаралар "бөөк герой"; май ул караш аска гасырлар өстендө аның героик ул Ганди

44-7 : Һинди бу тел французча өчен бөтен ...ның Һиндстан. Бер Һиндстан- Арий тел нигезлэнгән күбесенчә өстендә Санскрит тамырлар, Һинди Төньяк Һиндстанның төп диалекты. Көнбатыш Һинд теленең төп диалекты - Һиндстани, ул *деванагари* (санскрит) хәрефләре белән дә, гарәп хәрефләре белән дә языла. Аның субдиалекты, урду, мөселманнар арасында сөйләшелә.

44-8 : Ганди бар тасвирланган аның тормыш белән бер җимергеч намуслылык эчендә ... *Хикәя ...дан Минем Экспериментлар белән Хакыйкәт* (Әхмәдабад: Навадживан Матбугат, 1927- 29, 2 том.) Бу автобиография бар булган йомгаклау эчендә *Махатма Ганди, Аның Үз Хикәя* , CF Эндрюс редакцияләгән, кереш сүз белән Джон Хейнс Холмс (Нью-Йорк: Macmillan Co., 1930).

Күп автобиографиялар тулы белән танылган исемнәр һәм төсле вакыйгалар бар диярлек тулысынча тын өстендә теләсә нинди фаза ...ның эчке анализ яки үсеш. Бер салалар аска һәр ...ның болар китаплар белән бер билгеле канәгатьсезлек, ничек ләкин болай ди: "Монда бу "Күп кенә күренекле шәхесләргә белгән, ләкин үзен беркайчан да белмәгән кеше." Гандиның автобиографиясе белән мондый реакция мөмкин түгел; ул үзенең кимчелекләрен һәм хәйләләрен теләсә нинди чор елъязмасында сирәк очрый торган хакыйкәткә шәхси .булмаган тугрылык белән фаш итә

44-9 Кастурабай Ганди 1944 елның 22 февралендә Пуна төрмәсендә вафат булды. Гадәттә хиссез Ганди тын гына елады. Тиздән аннан соң аның сөючеләр бар иде тәкъдим ителгән бер Истәлек Фонд эчендә аның хөрмәт, 125 лакс ...ның рупия (якынча дүрт миллион доллар) койды эчендә ...дан барысы да өстеннән Һиндстан. Ганди бар тәртипкә китерелгән ул фонд булу кулланылган өчен авыл иминлек эш арасында хатын-кызлар һәм балалар. Ул үзенең эшчәнлегенә турында инглиз телендәгә атналык " *Харижан*" *газетасында хәбәр итә* .

44-10 : Мин җибәрелде бер җибәрү га Вардха, тиздән аннан соң минем кире кайтару га Америка. ... үсемлекләр, кызганыч! үлдә өстендә юл, сәләтсез озын океан транспортының авырлыкларына түзеп тору өчен.

44-11 : Торо, Раскин, һәм Маззини бар өч башка Көнбатыш язучылар кемнең социологик күренешләр Ганди бар игътибар белән өйрәнгән .

44-12 : ... изге изге язма бирелгән га Фарсы турында 1000 б.э.к. тарафыннан Зәрдөшт.

44-13 : ... уникаль үзенчәлек ...ның Һинд дине арасында дөнья диннәр бу ул ул чыганаclar түгел ...дан бер ялгыз шәп нигез салучы ләкин аннан шәхессез Ведик изге язмалар. Һинд дине шулай итеп бирә колач өчен гыйбадәт кылучы берләшү эченә аның бөкләү ...ның пәйгамбәрләр барысыннан да яшь һәм барысы да җирләр. ... Ведик изге язмалар көйләү түгел бары тик дини практикалар ләкин барысы да мөһим социаль гореф-гадәтләр, эчендә кешенең һәр гамәлен илаһи кануннар белән гармонияләштерү өчен тырышлык.

44-14 Законны аңлату өчен тулы санскрит сүзе; законга туры килү яки табигый тәкъвалык; шартларга бәйлә бурыч эчендә кайсы бер кеше табылдыclar үзе да теләсә нинди бирелгән вакыт ... изге язмалар билгеләмә *дхарма* ничек " табигый кеше үзен түбәнлектән һәм газаплардан коткарырга мөмкинлек бирә торган универсаль законнар."

44-15 : *Маттай* 7:21.

44-16 : *Маттай* 26:52.

44-17 : "Әйдәгез, түгел бер кеше дан эчендә бу, ул ул мәхәббәт аның ил; рөхсәт итегез аны караганда дан эчендә бу, ул ул мәхәббәт аның "Мәрхәмәтле." - *Фарсы мәкале*.

44-18 : Шуннан соң Петер Аның янына килеп: «Раббым, туганым миңа каршы гөнаһ кылса, мин аны ничә тапкыр кичерергә тиеш? Җиде тапкырга кадәрме?» – дип сорады. Гайсә ди га аны, Мин әйтергә түгел га син, кадәр җиде тапкырлар: ләкин, кадәр җитмеш тапкыр җиде." - *Маттай* 18:21-22 .

44-19 Бөөк электр инженеры Чарльз П. Штайнмецтан бервакыт Роджер В. Бэбсон әфәнде болай дип сораган: "Киләсе илле ел эчендә кайсы тикшеренү юнәлеше иң зур үсеш күрсәтәчәк?" "Минемчә, иң зур ачыш шул ук вакытта ясалачак". рухи сызыclar," Штайнметц җавап бирде. "Монда бу бер көч кайсы тарих ачык өйрәтә бар булган иң зур көч эчендә ир-атларның үсеше. Шулай да без аның белән уйнап кына килдек һәм беркайчан да җитди өйрәнмәдек, чөнки бездә физик көчләр. Кайчандыр кешеләр ихтыяр өйрәнү ул материал әйберләр эшләү

түгел китерү бәхет һәм бар ...ның кечкенә куллану эчендә ясау ижади һәм көчле ир-атлар һәм хатын-кызлар. Ул чакта дөнья галимнәре үз лабораторияләрен Аллаһыны, доганы һәм әлегә кадәр сызылып бетмәгән рухи көчләрне өйрәнүгә юнәлдерәчәкләр. Бу көн килгәч, дөнья бер буын эчендә соңгы дүрт елга караганда күбрәк алгарыш күрәчәк.

44-20 : Ул бу, каршы тору түгел явызлык белән явызлык (*Маттай* 5:38-39)

БҮЛЕК: 45

... Бенгал "Шатлык белән сугарылган" Әни

"Әфәндем, зинһар, Һиндстаннан Нирмала Девины күрмичә китмәгез. Аның изгелеге бик зур; ул еракта Ананда Мойи Ма (Шатлык белән үтә торган әни) буларак билгеле." Минем җинем, Амийо Босе, миңа җитди карады.

"Әлбәттә! Мин хатын-кыз изгесен бик күрәсем килә." Мин өстәдем: "Мин аның Аллаһыны аңлауның алга киткән дәрәжәсе турында укыдым. Аның турында берничә ел элек *"East-West "та кечкенә мәкалә чыкты ."*

"Мин аның белән очраштым", - дип дәвам итте Амийо. "Ул күптән түгел минем кечкенә Джамшедпур шәһәрәмдә булды. Шәкертнең үтенече буенча, Ананда Мойи Ма үлем хәлендә яткан кешенең өенә барды. Ул аның караваты янында басып торды; кулы маңгаена кагылгач, аның үлем тавышы тынды. Авыру шунда ук юкка чыкты; ирнең шатлыклы гажәпләнүенә, ул сәламәт иде."

Берничә көннән соң мин Бәхетле Әнинен Калькуттаның Бхованипур өлешендәге бер шәкертнең өендә кунакта булуын ишеттем. Райт әфәнде белән мин әтиемнең Калькуттадагы өеннән шунда ук юлга чыктык. Форд Бхованипур йортына якынлашкан, юлдашым белән мин гадәти булмаган урам күренешен күрдек.

Ананда Мойи Ма ачык машинада басып тора иде, йөзгә якын шәкерткә фатиха бирә иде. Ул, күрәсен, китәргә җыенган иде. Райт әфәнде Фордны берәз ераклыкта туктатты һәм мине тыныч җыелышка таба җәяү озата барды. Изге хатын безнең якка карады; ул машинасыннан төшеп, безгә таба атлады.

«Әти, син килдең!» Бу ялкынлы сүзләр белән ул кулын муеныма, башын җилкәмә куйды. Мин әле генә изгене белмәвемне әйткән Райт әфәнде... бу гажәп каршы алудан бик ләззәт алдылар. Йөз челаның күзләре дә гажәпләнү белән назлы рәсемгә төбөлгән иде.

*самадхины*ң югары дәрәжәсендә булуын күрдем . Хатын-кыз буларак тышкы кыяфәтен бөтенләй онытып, ул үзен үзгәрмәс җан итеп белә иде; шул дәрәжәдән ул шатланып Ходайның тагын бер гыйбадәт кылучысын сәламли

иде. Ул мине кулымнан тотып машинасына алып керде.

"Ананда Мойи Әни, Мин иртөнге тоткарлау синең сәяхәт!" Мин протест белдерде.

"Әти, мин синең белән бу гомердә беренче тапкыр очрашам, бик күп еллар үткәч!" - диде ул. "Зинһар, китмә әле."

Без машинаның арткы урындыкларында бергә утырдык. Бәхетле Ана тиздән хәрәкәтсез һәм шатлыклы халәتكә керде. Аның матур күзләре күккә текәлде һәм ыргылаш ачылган килеш тынып калды, якин-ерак эчке Элизиумга текәлде. Шәкертләр йомшак кына җырладылар: "Илаһи Анага җиңү!"

Мин Һиндстанда Аллаһыны аңлаган күп ир-атларны таптым, ләкин моңарчы беркайчан да мондый бөөк изге хатын-кызны очратмадым. Аның йомшак йөзе аңа "Бәхетле Ана" исемемен биргән әйтеп бетергесез шатлык белән балкыган иде. Озын кара чәчләре аның ачык башы артында иркен ята иде. Маңгаендагы сандал агачы пастасы белән бизәлгән кызыл нокта аның эчендә һәрвакыт ачык булган рухи күзне символлаштыра иде. Кечкенә йөз, кечкенә куллар, кечкенә аяклар - аның рухи зурлыгына капма-каршы!

Мин кую кайбер сорауларга бер якында хатын-кыз челе шул ук вакытта Ананда Мойи Ма калды сокланган

«Бәхетле Ана Һиндстан буйлап күп сәяхәт итә; күп урыннарда аның йөзләгән шәкертә бар», - диде миңа чила. «Аның кую тырышлыklары күп кенә социаль реформаларга китерде.

Брахмин булса да, изге кеше каста аермаларын танымый. **45-1** Безнең бер төркем һәрвакыт аның белән сәяхәт итә, аның уңайлыklары турында кайгырта. Без аны әни итеп тотарга тиеш; ул аның гәүдәсенә игътибар итми. Әгәр аңа беркем дә ризык бирмәсә, ул ашамас иде, сорашмас иде. Хәтта аның алдына ризык куелганда да, ул аларга кагылмый. Аның бу дөньядан югалуын булдырмас өчен, без, шәкертләр, аны үз кулларыбыз белән ашатабыз. Бергә көннәр бую ул еш кына илаһи транста яшибез, сулыш ала алмый, күзләрен кыса. Аның төп шәкертләренең берсе - ире. Күп еллар элек, өйләнешкәннән соң күп тә үтми, ул тынлык анты бирде.

Чела киң җилкәле, нечкә гәүдәле, озын чәчле һәм коңгырт сакаллы иргә төртеп күрсәтте. Ул тыныч кына җыелучылар уртасында басып тора иде, кулларын шәкертчә кушып .

Чиксезлеккә чумудан яңа көч алган Ананда Мойи Ма хәзер үз аңын матди дөньяга туплый иде.

"Әти, зинһар, кайда яшәвеңне әйт әле." Аның тавышы ачык

һәм моңлы иде. "Хәзерге вакытта Калькуттада яки Ранчида;

ләкин тиздән мин Америкага кайтачакмын." "Америка?"

"Әйе. Ғиндстан изге хатын-кызын анда рухи эзләүчеләр чын күңелдән бәяләр иде. Сез барырга телисезме?"

"Әгәр Әти банка алу мин, Мин ихтыяр бар."

Бу җавап сәбәпче булды аның якында шәкертләр га башлау эчендә тревога

"Егерме яки аннан да күбрәк кеше һәрвакыт Бәхетле Әни белән сәяхәт итә", - диде миңа берсе нык итеп. "Без аннан башка яши алмыйбыз. Ул кая гына барса да, без барырга тиеш."

Мин планнан баш тарттым, чөнки аның үзеннән-үзе зураю кебек гамәли булмаган үзенчәлеге бар иде!

"Зинһар, шәкертләрәң белән Ранчига кил," - дидем мин изге белән хушлашканда. "Үзең дә илаһи бала буларак, минем мәктәптәге кечкенәләрдән ләззәт алырсың."

"Кайчан гына Әти ала мин, Мин ихтыяр шатланып бар."

Күп тә үтми, Ранчи *Видялая* изгенең вәгъдә ителгән визитына багышланган тантаналы чарада иде. Яшьләр теләсә нинди бәйрәм көнен - дәресләрсез, сәгатьләр буге музыкасыз һәм кульминация өчен мәжлесне көттеләр !

"Жиңү! Ананда Мойи Ма, ки джай!" Бу җырны күпсанлы кечкенә балалар кабатладылар, изгеләр мәктәп капкасыннан кергәндә каршы алдылар. Бархат чәчәкләре яңгыры, цимбаллар чыңлавы, кабырчыкларның җемелдәве һәм мриданга *барабанының бәрелүе* ! Бәхетле Ана кояшлы *Видялая* җирләре буйлап елмаеп йөрдә, һәрвакыт үзендә күчмә җәннәтне йөртте.

"Монда бик матур", - диде Ананда Мойи Ма, мин аны төп бинага алып кергәч, ягымлы гына. Ул балаларча елмаеп, минем яныма утырды. Иң якын дусларымның берсе булган ул, кешегә үзен ераклык аурасы кебек хис иттерсә дә, аның тирә-ягында һәрвакыт ераклык - Бар җирдә булуның парадоксаль изоляциясе хөкем сөрдә.

"Зинһар, сөйләү мине нәрсәдер ...ның синең тормыш."

«Әти моның барысын да белә; нигә кабатларга?» Ул, күрәсез, бер кыска гына гәүдәләнешнең чынбарлыктагы тарихы игътибарсыз калган кебек тоелган.

Мин көлдә, йомшак кына кабатланучан минем сорау.

"Әти, әйтергә аз калды." Ул нәфис кулларын мыскыллы хәрәкәт белән сузды. "Минем аңым беркайчан да бу вакытлыча тән белән бәйләнмәгән. Мин бу җиргә килгәнче, әти, "Мин шул ук идем." Кечкенә кыз чагымда, "Мин шул ук идем." Мин хатын-кыз булып үстем, ләкин барыбер "Мин шул ук идем." Мин туган гаилә бу тәнне өйләндерергә җыенгач, "Мин шул ук идем." Ә ирем, дөрт белән исереп, яныма килеп, назлы сүzlәр пышылдагач, гәүдәмгә җиңелчә кагылгач, ул көчле тетрәнү алды, яшен суккан кебек, чөнки хәтта ул вакытта да "Мин шул ук идем."

"Минем ир тезлөнде алдыннан мин, бөклөнгән аның куллар, һәм ялварылган минем гафу итегез.

"Әни," диде ул, "чөнки мин синең тән гыйбадәтханәңне нәфес уйлары белән мәсхәрәләдем - анда хатыным түгел, ә Илаһи Анам яши икәннен белмичә - мин мондый тантаналы ант бирәм: мин синең шәкертәң, никаһсыз шәкертәң булырмын, һәрвакыт синең турында хезмәтче кебек тыныч кына кайгыртырмын, гомерем буе беркем белән дә сөйләшмәсмен. Шулай итеп, бүген кылган гөнаһымны гафу итсен.

каршы син, минем гуру.

"Хэтта мин иремнең бу тәкъдимен тыныч кына кабул иткәч тә, 'Мин дә шул ук идем', - дидем. Эти, хәзер синең алдында: "Мин шул ук." Шуннан соң да, мәңгелек залында минем тирә-ягымда ижат биюе үзгәрсә дә, "Мин шул ук булырмын."

Ананда Мойи Ма тирән медитация халәтенә чумды. Аның кыяфәте хәрәкәтсез иде; ул һәрвакыт чакырып торган патшалыгына качкан иде. Күзләренең караңгы күләгәләре җансыз һәм пыяла кебек күренде. Бу гыйбарә еш кына изгеләр үз аңнарын физик тәннән чыгарганда күренә, ә аннары җансыз балчык кисәгеннән артык түгел иде. Без бер сәгать буе бергә утырдык, экстатик транс хисе белән. Ул бу дөньяга шат көлү белән кайтты.

"Зинһар, Ананда Мойи Ма," дидем мин, "минем белән бакчага барыгыз. Мистер Райт берничә фотога төшерәчәк."

"Әлбәттә, эти. Синең ихтыярың - минем ихтыярым." Күп фотога төшкәндә, аның матур күзләре үзгәрмәс илаһи нурны саклап калды.

Бәйрәм вакыты! Ананда Мойи Ма юрган өстенә чүгәләде, шәкерте аны ашатыр өчен аның терсәгенә терәлде. Изге сабий кебек, челе авызына китергәннән соң ризыкны тыңлаучанлык белән йотып жибәрде. Бәхетле Ана карри белән татлы ризык арасындагы аерманы күрмәве ачык иде !

Караңгы төшкәч, изге хатын үзенең төркеме белән роза тажлары яңгыры арасында чыгып китте, кулларын күтәреп, кечкенә малайларга фатиха бирде. Аларның йөзләрендә ул тырышып уяткан наз балкыды.

«Раббыңны бөтен йөрәгең, бөтен жаның, бөтен акылың һәм бөтен көчең белән ярат», – дип игълан итте Мәсих, – «бу беренче әмер». **45-2**

Һәрбер түбән бәйләнешне читкә куеп, Ананда Мойи Ма Ходайга тугрылыгын тулысынча күрсәтә. Галимнәрнең чәчләренә бүлә торган аермалары белән түгел, ә ышанычны ышанычлы логикасы белән балачак сыман изге кеше тормышындагы бердәнбер проблеманы - Ходай белән бердәмлекне урнаштыруны хәл итте. Кеше бу гадилекне онытты, хәзер ул миллионлаган мәсьәлә белән томаланган. Ходайга монотеистик мәхәббәттән баш тартып, халыклар үзләренең хыянәтләрен тышкы изге урыннар алдында игътибарлы хөрмәт белән яшерәләр.

Болар гуманитар ишарәләр бар әхлаклы, чөнки өчен бер мизгел алар читкә юнәлтү ир-атның игътибарны үзеннән читкә юнәлтәләр, ләкин алар аны тормыштагы бердәнбер җаваплылыгыннан азат итмиләр, бу җавапны Гайсә беренче әмер дип атый. Аллаһыны яратуның күтәренке бурычы кешенең

бердәнбер Хәйриячесе тарафыннан бушлай бирелгән беренче һава сулышы
белән кабул ителә.

Ранчига килгәннән соң тагын бер тапкыр мин Ананда Мойи Ма белән очраштым.
Берничә айдан соң ул Серампор станциясе платформасында шәкертләре арасында
поезд көтеп басып торды.

"Әти, мин Гималай тауларына барам", - диде ул миңа. "Юмарт шәкертләр
миңа Дехра Дунда зират төзеделәр."

Ул поездга утырганда, мин халык арасындамы, поезддамы, мәҗлестәме, яисә тын гына утыргандамы, аның күзләре беркайчан да Аллаһтан читкә борылмавын күреп гажәпләндем. Эчемдә мин аның тавышын әле дә ишетәм, ул чиксез татлылыкның яңгыравы:

"Карагыз, хәзер һәм һәрвакыт бер белән Мәңгелек, Мин иртәнге һәрвакыт шул ук."

.....
45-1 Мин Ананда Мойи Ма тормышы турында башка фактлар таптым, алар *Көнчыгыш-Көнбатышта басылган* . Изге 1893 елда Дакка үзәгендә туган. Бенгал Укымаган, ул бар әле шаккатырган зыялылар тарафыннан аның зирәклеке. Аның шигырьләре эчендә Санскрит бар тулган Ул кайгырган кешеләргә юаныч бирде һәм үзенең булуы белән могҗизалы рәвештә дөвәлады .

45-2 : *Марк* 12:30.

БҮЛЕК: 46

... Хатын-кыз Йоги Кем Беркайчан да Ашый

"Әфәндем, без бүген иртән кая барабыз?" Мистер Райт "Форд" машинасында бара иде; ул күзләрен юлдан алып, миңа сораулы караш белән карады. Көннән-көн ул Бенгалның кайсы өлешен ачаагын сирәк белә иде.

"Ходай боерса," дип җавап бирдем мин, диндарлык белән, "без дөньяның сигезенче могҗизасын - һава белән генә ашаган изге хатын-кызны күрергә барабыз!"

"Тереза Нейманнан соң могҗизаларны кабатлау." Ләкин Райт әфәнде шул ук вакытта көлеп җибәрде; ул хәтта машина тизлеген дә арттырды. Аның сәяхәт көндәлегенә өчен тагын да гажәеп ләззәт! Гадәти туристныкы түгел, бу!

Ранчи мәктәбе безнең артта калган иде; без кояш чыкканчы уяндык. Секретарем һәм миннән тыш, кичәдә өч бенгаль дустым да бар иде. Без иртәнге табигый шөрабтан, күңелле һавадан эчтек. Шоферыбыз машинаны сак кына иртәнге крестьяннар һәм ике төгәрмәчле арбалар арасында йөртте. Аларны әкрән генә бөкре җилкәле үгезләр җигеләп, юлда сигнал бирүче белән бәхәсләшәргә омтылдылар.

"Әфәндем, без булыр иде кебек га белү күбрәк ...ның ураза тоту изге."

"Аның исем бу Гири Бала," Мин хәбәрдар минем юлдашлар. "Мин беренче ишетелде турында аның еллар элек ...дан бер

галим әфәнде, Стити Лал Нунди. Ул еш кына Гурпар юлындагы өемә абыем Бишнуга мөгаллимлек итәргә килә иде.

"Мин Гири Баланы яхшы беләм", - диде миңа Стити Бабу. "Ул билгеле бер йога техникасын куллана, бу аңа ашамыйча яшәргә мөмкинлек бирә. Мин аның Ичапур янындагы Навабгандждагы якын күршесе идем. **46-1** Мин аны игътибар белән күзәтергә тырыштым; аның ашау-әчүен күрсәтүче дәлилләр тапмадым. Ниһаять, минем кызыксынуым шулкадәр артты ки, мин Бурдван Махараджасы янына килдем **46-2** һәм аннан тикшерү үткәрергә кушты. Бу хикәядән шаккатып, ул аны үз сараена чакырды. Ул сынауга ризалашты һәм ике ай аның өенең кечкенә бер өлешендә бикләнеп яшәде. Соңрак ул егерме көнлек сарайга кайтты; аннары унбиш көнлек өченче сынауга. Махараджа үзе миңа бу өч катгый тикшерү аны аның ашамау хәленә шиксез ышандырган дип әйтте.

«Стити Бабу турындагы бу хикәя минем хәтеремдә егерме биш елдан артык сакланды», - дип йомгакладым мин. «Америкада кайвакыт вакыт елгасы йогиниларны йотып җибәрмәсme икән дип уйлый *идем* **46-3** Мин аның белән очраша алганчы. Ул хәзер шактый өлкән яшьтә булырга тиеш. Мин аның кайда яшәвен дә, яшәвен дә белмим. Ләкин берничә сәгатътән без Пурулиягә барып җитәчәкбез; аның абыйсының анда йорты бар.

тарафыннан унынчы ярты безнең кечкенә төркем иде сөйләшү белән абый, Ламбадар Дей, бер адвокат ...ның Пурулия.

"Әйе, сеңлем исән. Кайвакыт ул минем белән монда тора, ләкин хәзерге вакытта ул безнең Биурдагы гаилә йортында." Ламбадар Бабу шикләнеп Фордка карады. "Свамиджи, мин Биурга кадәр бернинди машина да эчкә үтеп кергән дип уйламыйм. Сезнең барыгыз да үгез арбасының борынгы селкенүенә бирешсәгез яхшырак булыр иде!"

Ас бер тавыш безнең кичә вәгъдә бирде тугрылык га Горурлык ...ның Детройт.

"Форд Америкадан килә", - дидем мин адвокатка. "Аны Бенгал йөрәге белән танышу мөмкинлегеннән мәхрүм итү оят булыр иде!"

"Мэй Ганеш **46-4** "Үзең белән бар!" - диде Ләмбадар Бабу көлеп. Ул әдәпле генә өстәде: "Әгәр син анда барып җитсәң, мин ышанам, Гири Бала сине күрергә шат булачак. Ул җитмешкә якынлаша, ләкин сәламәтлеге бик яхшы."

"Зинһар, әйтегез әле, әфәндем, аның берни дә ашамавы чыннан да дәрәсme?" Мин туры аның күзләренә, акыл тәрәзәләренә карадым.



GIRI БАЛА

Бу бөөк хатын-кыз йоги 1880 елдан бирле ашамый һәм эчми. Мин аның белән фотода төшерелгән, 1936 елда, Бенгалның Биур авылындагы өөндә. Аның ашамау халәтен Бурдван Махараджасы жентекләп тикшергән. Ул үз тәнен эфир, кояш һәм һавадан килгән космик энергия белән тулыландыру өчен билгеле бер йога техникасын куллана.

"Дөрөс." Аның карашы ачык һәм намуслы иде. "Илле дистә елдан артык вакыт эчендә мин аның бер кисәк тә ашаганын күргәнем юк иде. Әгәр дөнья кинәт юкка чыкса, сеңлемнең ашап утыруын күрүдән дә ныграк гажәпләнәм!"

Без көлеп жибәрде бергә өстеннән ихтималсызлык ...ның болар ике космик вакыйгалар.

"Гири Бала йога белән шөгыйльләну өчен беркайчан да үтеп булмый торган ялгызлык эзләмәде", дип дәвам итте Ламбадар Бабу. "Ул гомер буе гаиләсе һәм дуслары белән уратып алды. Хәзер алар барысы да аның сәер халәтенә күнеккәннәр. Әгәр Гири Бала кинәт кенә берәр нәрсә ашарга уйласса, аларның берсе дә аптырамас иде! Сеңел, табигый рәвештә, пенсиягә чыга, индус тол хатынга лаек, ләкин Пурулия һәм Биурдагы кечкенә даирәбез аның, чын мәгънәсендә, "гажәеп" хатын-кыз икәнән белә."

Абыйның ихласлыгы ачык күренде. Безнең кечкенә төркем аңа жылы рәхмәт әйтте һәм Биурга таба юл тотты. Без урам кибетендә карри һәм *лучи сатып туктыйбыз*, анда күп санлы кerpеләр жыелып, Райт әфөнденең гади һиндча итеп бармаклары белән ашавын күзәтәләр иде. **46-5** Ашыгыч ашау безне, әлегә билгесез булганча, шактый авыр булачак көнгә каршы торырга мәжбүр итте.

Хэзер безнең юл кояшта пешкән дөгә басуы аша көнчыгышка, Бенгалның
Бурдван өлөшөнә алып бара иде. Күе үсемлекләр белән капланган юллар аша;
зур, зонтиксман ботаклы агачлардан *майналарның җырлары* һәм сызыклы
тамаклы *булбуллар агылып тора иде. Вакыт-вакыт үгез арбасы, рини, рини,*
манжу, манджу чыелдау ...ның аның күчәр һәм тимер аяк киеме агачтан
тәгәрмәчләр контраст кискен

эчендә акыл белән *селкенү, селкенү* ...ның автомобиль шиналар өстеннән аристократик асфальт ...ның шәһәрләр.

"Дик, тукта!" Минем кинәт үтенечем Фордтан көчле каршылык күрсәтте. "Бу артык йөкләнгән манго агачы чакыруны кычкыра!"

Без бишебез балалар кебек манго чәчелгән жиргә йөгәрдек; агач өлгергәч, жимешләрен коеп жибәргән иде.

«Күп кенә манго күренми ятар өчен туа,» дип үзгәртеп әйттем мин, «һәм үзенең татлылыгын ташлы жирдә әрәм итәр өчен.»

"Америкада мондый нәрсә юк, Свамиджи, ә?" - дип көлдә минем бенгал студентларымның берсе Сәйлеш Мазумдар.

"Юк", - дип таныдым мин, манго согы һәм канәгатьлек белән капланып. "Көнбатышта бу жимешне ничек сагындым! Мангосыз индусларның жәннәтен күз алдына да китереп булмый!"

Мин сайланган өскә бер рок һәм төшкән бер горур матурлык яшерен өстендә иң югары аяк-кул

— Дик, — дип сорадым мин тропик кояшта жылынып, амброзия чәчәкләре ашап, — машинада барлык камералар да бармы ?

"Әйе, әфәнде; эчендә багаж купе."

"Әгәр Гири Бала чын изге икәне расланса, мин аның турында Көнбатышта язарга теләм. Мондый илһамландыручы көчкә ия булган һинд *йогинисы* бу манголарның күбесе кебек билгесез яшәргә һәм үләргә тиеш түгел."

Яртысы бер сәгать соңрак Мин иде һаман жәяү йөрү эчендә силван тынычлык.

"Әфәндем," диде Райт әфәнде, "фотога төшерү өчен житәрлек яктылык булсын өчен, без Гири Балага кояш баеганчы барып житәргә тиеш." Ул елмаеп өстәде: "Көнбатыш кешеләре шикләнеп карыйлар; без алардан фотосыз ханымга ышанырлар дип көтеп булмый!"

Бу бит ...ның акыллылык иде бәхәссез; Мин борылган минем арка өстендә вәсвәсә һәм кире керде машина.

— Син хаклы, Дик, — дип көрсенеп куйдым мин, без тизрәк барганда, — мин манго жәннәтен Көнбатыш реализмы корбаны итеп куям. Бездә булырга тиешле фоторәсемнәр!

Юл барган саен авырурак була барды: чокырлар жыерчыклары, каты

балчыктан ясалган кайнарлыклар, картлыкның кайгылы зәгыйфьлекләре!
Безнең төркем вакыт-вакыт аттан төшә иде, чөнки без дүртебез арттан этеп
жибәргән Фордны мистер Райт жиңелрәк йөртергә мөмкинлек бирә иде.

"Ламбадар Бабу дәресең әйтте", - дип таныды Сәйлеш. "Машина безне түгел,
без машинаны күтәреп барабыз!"

Безнең менеп керү, менеп чыгу автомобиль мәшәкәтә иде алдап киткән һәрвакыт
һәм анон тарафыннан тышкы кыяфәт ...ның бер авыл,

һәр бер бер күренеш ...ның сәер гадилек.

"Безнең юлыбыз борылышлы һәм борылышлы, борынғы, бозылмаган авыллар арасындагы пальма бакчалары аша, урман күлэгәсендә урнашкан", дип язып калдырган Райт әфәнде үзенә сәяхәт көндәлегендә, 1936 елның 5 маенда. "Бу салам белән бизәлгән балчык алачыклар жыелмалары бик сокландыргыч, аларда Аллаһының бер исеме язылган." ишек янында; күп кечкенә, ялангач балалар гаепсез генә уйныйлар, текәлеп карыйлар яки котырынып йөгәрәләр авыллары аша акылдан язганча үтеп баручы бу зур, кара, үгезсез арбадан. Хатын-кызлар күлэгәдән генә күз салалар, ә ирләр юл буендагы агачлар астында ялкау гына утыралар, үзләренә битарафлыгына кызыксыналар. Бер урында, барлык авыл халкы зур аквариумда шатланып коеналар иде (киемнәрендә, тәннәренә коры тукымалар яптырып, дымлыларын төшереп). Хатын-кызлар подшипник су га аларның йортлар, эчендә бик зур латунь банкалар.

"Юл безне тау һәм калкулыклар аша күңелле куып барырга алып килде; без сикердек һәм ташландык, кечкенә елгаларга чумдык, төзелеп бетмәгән суүткәргеч тирәли әйләндек, коры, комлы елга юллары буйлап шуыштык һәм ниһаять, кичке 5ләр тирәсендә без максатыбызга, Биурга якынлаштык. Банкура районы эчке ягында урнашкан, куе яфраклар астында яшеренгән бу кечкенә авылга яңгырлы сезонда, елгалар көчле ташкыннар агымында һәм юллар елан кебек балчык агуы белән тулганда, сәяхәтчеләр якынлашып булмый."

"Гыйбадәтханәдән (ялгыз кырда) кайтып барган гыйбадәт кылучылар төркеме арасында гид сорап, безне машинаның ян-якларына менеп, Гири Балага кадр озатып куярга ашыгып торган уникаль җиңел киемгән егет чолгап алды."

"Юл пальма агачлары бакчасына алып бара иде, анда балчык алачыклар төркеме урнашкан иде, ләкин без барып җиткәнче, "Форд" бер мизгелгә куркыныч почмакка әйләнде, өскә ыргытылды һәм аска төште. Тар сукмак агачлар һәм цистерналар тирәли, калкулыклар аша чокырларга һәм тирән чокырларга алып бара иде. Машина куаклар өеменә беркетелде, аннары калкулыкка туктады, шуңа күрә туфрак кисәкләрен күтәргә туры килде; без өкрән генә һәм сак кына алга бардык; кинәт юл уртадагы куаклар өеменә белән туктады." арба юлыннан чыгып, текә кыядан коры бакка әйләнеп төшәргә туры килде, аннан коткару өчен берәз тырмалау, чүкеч белән чистарту һәм көрәк белән эшкәртү кирәк иде. Юл кат-кат үтеп булмый торган кебек тоелды, ләкин зиарат дөвәм итәргә тиеш иде; юмарт егетләр көрәкләр алып килделәр һәм киртәләргә җимәрделәр (Ганеш күлэгәләре!), ә йөзләгән бала һәм ата-аналар карап тордылар.

"Тиздән без борынғы заманның ике чокыры буйлап юл тоттык, хатын-кызлар алачык ишекләреннән күзләрен зур ачып карап торалар, ирләр безнең яннан һәм артыбыздан ияреп баралар, балалар исә... кортеж. Безнеке, бәлки, бу юллардан үткән беренче машина булгандыр; "үгез арбалары берлеге" Монда

кодрәтле бул! Без нинди сенсация тудырдык - бер америкалы идарә иткән һәм похылдап торган машинада аларның авыл коймаларына кереп, борынгы шәхси тормышларына һәм изгелекләренә бәреп кергән төркем!

"Тар сукмактан үтеп, без үзебезне Гири Баланың ата-бабалары йортыннан йөз фут ераклыкта таптык. Озын юл көрәшеннән соң, авыр тәмамланудан соң, без канәгатьлек хисе кичердек. Без кирпеч һәм гипстан төзелгән зур, ике катлы бинага якынлаштык, ул тирә-юньдәге шифер алачыкларны каплап тора иде; йорт ремонт процессында иде, чөнки аның тирәсендә бамбуктан ясалган тропик каркас урнашкан иде."

"Без Ходайның "ачсыз" кагылуы белән фатихаланган кешенең ачык ишекләре алдында кызу көтү һәм тыелган шатлык белән басып тордык. Авыл халкы даими рәвештә аптырашта иде: яшьләр дә, картлар да, ялангач һәм киенгәннәр, хатын-кызлар берәз читтә, ләкин кызыксынучан, ирләр һәм малайлар оялмыйча безнең артыбыздан иярделәр, алар бу гадәти булмаган күренешкә карап тордылар."

"Тиздән ишек төбөндә кыска буйлы бер гәүдә күренде - Гири Бала! Ул тонк, алтынсу ефәк тукумага төренгән иде; ул, гадәттәгечә, һинд стилиндә, тыйнак һәм икеләнеп алга таба сузылды, *свадеши* тукумасының өске катламы астыннан берәз карап торды. Аның күзләре баш киеме күлэгәсендә янып торган күмер кебек ялтырады; без бик мәрхәмәтле һәм ягымлы йөзгә гашыйк булдық, дөньяви бәйләнеш тапларыннан азат булган аңлау һәм аңлау йөзе.

"Йомшак ул якынлашты һәм тыныч кына ризалашты га безнең шакулдату бер номер ...ның рәсемнәр белән безнең "фото" һәм "кино" камераларыбыз. **46-6** Ул безнең фотога төшерү ысулларын сабырлык һәм оялчанлык белән түздә һәм яктылык килешү. Ниһаять без бар иде төркәлгән өчен киләчәк буын күп фоторәсемнәр дөньядагы илле елдан артык ашамыйча һәм эчмичә яшәгән бердәнбер хатын-кызның берсе. (Әлбәттә, Тереза Нейман 1923 елдан бирле ураза тотта.) Гири Бала безнең алдыбызда басып торганда, аның йөзе иң әниләрчә иде, ул тулысынча киң тукумага төренгән иде, аның төненнән бернәрсә дә күренми иде, бары тик аның түбән төшкән күзләре, куллары һәм кечкенә аяклары гына күренә иде. Сирәк очрый торган тынычлык һәм гаепсез тынычлык йөзе... киң, балачак кебек, калтырану ирен, бер хатын-кыз борын, тар, ялтыравыклы күзләр, һәм бер моңсу елмаю."

Райт әфәнденең Гири Бала турындагы тәэсирен мин дә уртаклаштым; рухилык аны йомшак кына ялтырап торган пәрдәсе кебек урап алган иде. Ул минем алдымда йорт хужасы монахны сәламләгәндәй гадәти хәрәкәт белән *исем кушты* . Аның гади сөйкемлелеге һәм тыныч елмаюы безне баллы ораторлыктан да артыграк каршы алды; авыр, тузанлы сәяхәтебез онытылды.

Кечкенә изге кыз верандада аякларын чалыштырып утырды. Яшьлек жәрәхәтләре булса да, ул арыкланмаган иде; аның зәйтүн төсөндәге тиресе чиста һәм сәламәт булып калган иде.

"Әни," дидем мин бенгал телендә, "егерме биш елдан артык мин нәкъ менә шушы хаж турында түземсезлек белән уйлыйм! Сезнең изге тормышыгыз турында Стити Лал Нунди Бабудан ишеттем."

Ул баш какты эчендә рәхмәт. "Әйе, минем яхшы күрше эчендә Навабгандж."

"Шул елларда мин океаннар кичтем, ләкин кайчан да булса күрергә дигән башлангыч планымны беркайчан да онытмадым." син. Син монда шулкадәр

сизелмичә уйнаган бөөк драма, илаһи ризыкны күптән оныткан дөнья алдында
яктыртылырга тиеш.

Изге хатын бер минутка күзләрен күтөрдө, тыныч

кызыксыну белән елмайды. — Баба (хөрмәтле әти) иң

яхшысын белә, — дип җавап бирде ул тыйнак кына.

Мин аның үпкәләмәвенә шат идем; бөөк йогилар яки йогиниларның реклама
турындагы фикергә ничек реакция ясаячагын беркем дә белми. Алар, гадәттә,
аннан качалар, җанны тирәнтен өйрөнүне тыныч кына дәвам итәргә телләр.
Үз тормышларын күрсәтергә тиешле вакыт җиткәч, аларга эчке җөзә килә.

ачыктан-ачык өчен файда ...ның эзләү акыллар.

"Әни," дип дәвам иттем мин, "зинһар, гафу итегез, сезне күп сораулар белән йөгәнлэгәнәм өчен. Зинһар, үзегезгә ошаган сорауларга гына җавап бирегез; мин сезнең тынлыгыгызны да аңлармын."

Ул кулларын ягымлы хәрәкәт белән сузды. "Мин җавап бирергә шатмын, чөнки минем кебек әһәмиятсез кеше канәгатьләндерерлек җаваплар бирә ала."

"Әй, юк, түгел әһәмиятсез!" Мин протест белдерде чын күңелдән. "Син бар бер шәп җан."

"Мин барысының да тыйнак хезмәтчесе." Ул сәер генә өстәде: "Мин

кешеләрне пешерергә һәм ашатырга яратам." Ашамаган изге кеше

өчен сәер күңел ачу, дип уйлады мин!

"Әйтегез мин, Әни, ...дан синең үз иреннәр ясау син яшәү ...сез ризык?"

— Дәрәс. — Ул берничә мизгел тын калды; аның киләсе сүзләре аның акыл арифметикасы белән авырсынуын күрсәтте. — Унике яшь дүрт айдан алып хәзерге алтмыш сигез яшемә кадәр — илле алты елдан артык — мин ашамадым һәм сыеклык та эчмәдем.

"Алар син беркайчан да вәсвәсәләнгән га ашарсыңмы?"

"Әгәр мин ашарга телисем килсә, ашарга тиеш булыр идем." Ул гади генә, ләкин патшача итеп бу аксиоматик хакыйкәтне әйтте, бу көнгә өч тапкыр ашау тирәсендә әйләнгән дөньяда бик яхшы билгеле!

"Ләкин син берәр нәрсә ашыйсың!" Минем тавышымда

каршылык нотасы чагылды. "Әлбәттә!" Ул тиз аңлап

елмайды.

"Сезнең туклануыгыз һава һәм кояш нурының нечкә энергияләреннән килә, 46-
7 һәм медулла облонгата аша тәнегезне зарядлый торган космик көчтән."

"Баба белә." Тагын ул ризалашты, аның ысул тынычландыручы һәм аңлаешсыз.

"Әни, зинһар, балачагыгыз турында сөйләгез әле. Бу бөтен Һиндстан өчен, хәтта диңгез артындагы кардәшләребез өчен дә тирән кызыксыну уята."

Гири Бала кую читкә аның гадәти резерв, тынычландыручы эченә бер сөйләшү

кәеф.

— Шулай булсын, — диде аның тавышы тыныч һәм нык иде. — Мин шушы урманлы җирләрдә туганмын. Балачагым гажәеп булды, ләкин мин туймаслык ризык белән мавыгып йөрдем. Миңа яшь чакта ук кияүгә чыкканнар иде .

"Балам," дип әнием мине еш кына кисәтә иде, "комсызлыгыңны тыярга тырыш. Ирең гаиләсендә чит кешеләр арасында яшәргә вакыт җиткәч, көннәрең ашаудан башка вакыт үтмәсә, алар сиңең турында нәрсә уйларлар?"

"Ул алдан күргән бәла килеп чыкты. Мин Навабгандждагы иремнең кешеләренә кушылганда нибары унике яшәтә идем. Каенанам мине иртән, көндез һәм кич ашау гадәтләрем өчен оятка калдырды. Ләкин аның шелтәләре яшерелгән бәхет иде; алар минем йокыдагы рухи омтылышларымны уяттылар. Беркөнне иртән аның мыскыллары рәхимсез иде."

"Мин сиңа тиздән исбатлармын," дидем мин, үпкәләп, "тормышым буга ризыкка кагылмаячагымны".

"Каенана көлеп жибәрде. "Димәк!" - диде ул, "артык ашамыйча яши алмагач, ничек ашамыйча яши аласың?"

"Бу сүзләргә җавап юк иде! Шулай да тимер ныклык рухымны ныгытты. Тыныч урында мин Күктәге Атамны эзләдем."

"Ходаем," дип туктаусыз дога кылдым, "зинһар, миңа бер гуру жибәр, ул миңа ризык белән түгел, ә Синең нурың белән яшәргә өйрәтә алырлык кеше."

"Мине илаһи шатлык басты. Шәфкатьле сикер белән мин Ганг елгасындагы Навабгандж *гхатына юл тоттым* . Юлда мин иремнең гаиләсенең рухание белән очраштым."

"Хөрмәтле әфәнде, Мин әйтте ышаныч белән, мәрхәмәтле рәвештә сөйләү мине ничек га яшәү ...сез ашау.

"Ул миңа җавап бирмичә текәлеп карады. Ниһаять, ул юатучы итеп сөйләде. "Бала," диде ул, "бүген кич гыйбадәтханәгә кил; мин синең өчен махсус *Ведик йоласын үткәрәчәкмен*."

"Бу томанлы җавап мин эзләгән җавап түгел иде; мин *Гатка таба дэвам иттем* . Иртәнге кояш суларны тишеп чыкты; мин Гангта үземне изге рухландыручы кебек сафландырдым. Елга ярынан чыгып киткәч, дымлы тукумаларым мине әйләндереп алган иде, көн яктысында хужам минем алдымда пәйда булды!"

"Кадерле кечкенәм," - диде ул мәхәббәт һәм шәфкать тавышы белән, - "Мин - Аллаһы Тәгалә тарафыннан синең ашыгыч доганы үтәргә жибәрелгән гуру. Аның гадәти булмаган табигате аны бик нык тетрәндерде! Бүгеннән башлап син астраль яктылык белән яшәячәксең, чиксез агымнан туенган тән атомнарың."

Гири Бала тынлыкка чумды. Мин Райт әфәнденең карандашы белән блокнотын алдым һәм аңа мәгълүмат бирү өчен берничә әйберне англиз теленә тәрҗемә иттем.

Изге хикәясен дэвам итте, аның йомшак тавышы ишетелми диярлек иде. " *Гат* буш иде, ләкин минем гурум безгә сакчы нуры аурасы бирде, шуңа күрә

адашкан коенучылар безне борчымады. Ул мине крия техникасы , ул тәнне үлемле кешеләрнең тупас ризыгына бәйлеләктән азат итә. Бу техника билгеле бер мантра куллануны үз эченә ала **46-8** һәм гади кеше башкара алырлык авыррак сулыш алу күнегүе. Дарулар да, сихерләр дә юк; криядән башка бернәрсә дә юк . "

Эчәндә ысул ...ның Америка газета хәбәрче, кем бар иде белмичә өйрәтелгән мине аның

Процедура барышында мин Гири Баладан дөнья өчен кызыклы булыр дип уйлаган күп сораулар буенча сораулар бирдем. Ул миңа әкрәнләп түбәндәге мәгълүматны бирде:

"Минем беркайчан да балаларым булмады; күп еллар элек мин тол калдым. Мин бик аз йоклыйм, чөнки йокы да, уяу да минем өчен бер үк. Төнлә медитация ясыйм, көндөз өй эшләрем белән шөгыльләнәм. Мин һәр сезоннан климат үзгәрешен сизәм. Мин беркайчан да авырмадым һәм бернинди авыру да кичермәдем. Очраклы рәвештә имгәнгән очракта мин бары тик жиңелчә авырту гына сизәм. Минем тән бүлендекләрем юк. Мин йөрәгемне һәм сулышымны контрольдә тотам алам. Мин еш кына үз гуруымны да, башка бөөк жаннарны да күрү рәвешендә күрәм."

«Әни», – дип сорадым мин, – «нигә син башкаларга ачлыктан

интегүче яшәү ысулын өйрәтмисең?» Дөньядагы миллионлаган ач

кешеләргә карата өметләрем өзелде.

"Юк." Ул башын чайкады. "Миңа гурум серне ачмаска катгый боерык бирде. Аның теләге - Аллаһының ижат драмасын бозу түгел. Күп кешегә ашамыйча яшәргә өйрәтсәм, фермерлар миңа рәхмәт әйтмәсләр иде! Тәмле жимешләр жирдә файдасыз ятар иде. Күрәсең, бөхетсезлек, ачлык һәм авырулар - безнең кармабызның камчылары, алар безне тормышның чын мәгънәсен эзләргә этәрә."

"Әни," Мин әйтте әкрән генә, "нәрсә бу куллану ...ның сиңең булу булган ялгыз тышка га яшәү ...сез ашап утырамы?"

"Кешенең Рух икәнән исбатлау өчен." Аның йөзе зирәклең белән балкыды. "Илаһи алгарыш аша ул әкрәнләп ризык белән түгел, ә Мәңгелек Яктылык белән яшәргә өйрәнә алачагын күрсәтү өчен."

Изге тирән уйлану халәтенә чумды. Аның карашы эчкә төбәлгән иде; күзләренең йомшак тирәнлегә хиссезләнде. Ул сулап куйды, бу экстатик сулышсыз транскә кереш сүз иде. Берникадәр вакыт ул шиксез дөньяга, эчке шатлык жәннәтенә качты.

Тропик караңгылык төшкән иде. Кечкенә керосин лампының яктысы күлөгәдә тын гына утырган дистәләгән авыл кешесенең йөзләренә жемелдәп төште. Алачыкларның очып баручы яндыргыч кортлары һәм ерактагы май фонарьлары бәрхет төнгә якты куркыныч бизәкләр үрәп куйдылар. Бу аерылышуның авыр сәгәте иде; безнең кечкенә төркемебез алдында әкрән, күңелсез сәяхәт көтә иде.

"Гири Бала," Мин әйтте ничек изге ачылды аның күзләр, "зинһар" бирү мине бер истәлек әйбере тасма ...ның бер ...ның синең

". сарилар

Тиздән ул Бенарес ефәге кисәге белән кайтып керде, аны кулында сузды һәм кинәт җиргә егылырга мәжбүр булды.

"Әни," Мин әйтте хөрмәт белән, "тискәрерәк рөхсәт итегез мине кагылу синең үз бәхетле аяклар!

.....
46-1 : Эчендә төньяк Бенгал

46-2 : Х. Х. Әфәнде Биджай Чанд Мәхтәб, хәзер үле. Аның гаилә шиксез ия кайбер язма ...ның Махараджаның Гири Баланың өч тикшерүе.

46-3 : Хатын-кыз йога.

46-4 : "Китерүче ...ның Киртэләр," алла ...ның яхшы бәхет

46-5 : Шри Юктесвар кулланылган га әйт: "Бу Лорд бар бирелгән безне жимешләр ...ның яхшы жир. Без кебек га күрү безнең ризык, га ис аны, аны татып карарга - һиндлар аңа кагылырга да яраталар!" Аны *ишетү* дә авыр түгел, әгәр ашта башка беркем дә булмаса!

46-6 : Әфәнде Райт шулай ук алды күченү рәсемнәр ...ның Шри Юктесвар вакытында аның соңгы Кыш

Кояш кояшы Фестиваль эчендә Серампор. 46-7: "Без ашый торган нәрсә - радиация; безнең ризык -

шулкадәр күп энергия квантлары", - диде Кливлендтан доктор Джордж В. Крайл.
жыелыш ...ның медицина ир-атлар өстендә Май аенда 17, 1933 ел эчендә Мемфис. "Бу бик мәһим нурланыш, кайсы чыгарылышлар электр токлар

чөнки тәннең электр чылбыры, нерв системасы, кояш нурлары белән туклана. Доктор Крайл әйтүенчә, атомнар -
кояш системалары. Атомнар бар транспорт чаралары ул бар тулган белән кояш нурланыш ничек шулай күп
спиральләнгән пружиналар. Болар сансыз атом тулы энергия ризык буларак кабул ителә. Кеше тәнненә кергәч,
бу киеренке транспорт чаралары, атомнар, тәннең протоплазмасында бүленеп чыга, нурланыш жиһазлау яңа
химик энергия, яңа электр токлар. 'Сезнең тән бу ясалган өскә ...ның шундый атомнар, - диде доктор Крайл. -

".Алар сезнең мускулларыгыз, миегез һәм сизү органнарыгыз, мәсәлән, күзләр һәм колаклар

Кайчандыр галимнәр ихтыяр ачу ничек кеше банка яшәү турыдан-туры өстендә кояш энергия. "Хлорофилл бу
бары тик матдә билгеле табигатьтә ул ничектер ия көч га гамәл ничек бер кояш нуры тозак," Уильям Л. Лоренс
яза эчендә *Яңа Йорк Times*. "Ул кояш нуры энергиясен "тота" һәм аны үсемлектә саклый. Бу булмаганда
беринди тормыш та була алмый. Без яшәү өчен кирәкле энергияне без ашаган үсемлек азыгында яки

".үсемлекләргә ашаучы хайваннарның итендә сакланган кояш энергиясеннән алабыз

энергия без алу ...дан күмер яки май бу кояш энергия тозакка элэккән тарафыннан хлорофилл эчендә ...

".үсемлек тормыш миллионлаган ...ның еллар элек. Без хлорофилл ярдәмендә кояш нуры астында яшиләр

Көчле тибрәнүчән жырлау ... туры мәгънәдә тәржемә ...ның Санскрит *мантра* бу "инструмент ...ның :46-8
фикер," мәгънә бирүче идеаль, ишетелми торган тавышлар кайсы күрсәтү бер аспект ...ның иҗат; кайчан
тавышлы ничек иҗекләр, бер *мантра* тәшкил итә бер универсаль терминология. Тавышның чиксез көче AUM,
."Сүз" яки Космик Моторның ижади гөрләвеннән килеп чыга

БҮЛЕК: 47

Мин Кайту Кемгә ... Көнбатыш

"Мин Һиндстанда һәм Америкада күп йога дәресләре бирдем; ләкин мин танырга
тиеш, индус буларак, мин англиз теле студентлары өчен дәрес үткәрүемә гадәттән
тыш шатмын."

Лондондагы сыйныф укучыларым рәхмәт белән көлделәр; беринди сәяси чуалышлар да безнең йога тынычлыгыбызны бозмады.

Һиндстан хәзер изге истәлек иде. 1936 елның сентябре; мин Англиядә уналты ай элек Лондонда тагын лекция укырга биргән вәгъдәмне үтәргә.

Англия дә вакытсыз йога хәбәрен кабул итә. Гросвенор йортында минем бүлмәдә хәбәрчеләр һәм кинохроника операторлары жыелды. Британия Милли Советы Бөтендөнья

"Иманнар Берлеге" 29 сентябрьдә Уайтфилдның Конгрегация чиркәвендә очрашу оештырды, анда мин тыңлаучылар алдында "Бердәмлеккә ышану цивилизацияне ничек коткара ала" дигән мөһим тема буенча чыгыш ясадым. Кэкстон Холлдагы сигез сәгатьлек лекцияләр шулкадәр күп кеше җыйды ки, ике төн Виндзор Хаус аудиториясендә тугызынчы яртыда минем икенче чыгышымны көтеп торган кешеләр күп булды. Киләсе атналарда йога дәресләре шулкадәр күп булды ки, Райт әфәнде башка залга күченергә мәҗбүр булды.

Инглизләрнең ныклыгы рухи мөнәсәбәтләрдә сокландыргыч чагылыш таба. Мин киткәннән соң, Лондондагы йога студентлары үзләрен тугры рәвештә Үз-үзеңне тану стипендиясе үзәгенә оештырдылар һәм ачы сугыш елларында атна саен медитация очрашуларын үткәрделәр.

Англиядә онытылмас атналар; Лондонда, аннары матур авыл җирләрендә көннәр үткөрү. Райт әфәнде белән мин ышанычлы Фордны Британия тарихының бөек шагыйрьләре һәм геройларының туган урыннарына һәм каберләренә барырга чакырдык.

Бременда Саутгемптоннан Америкага юл тотты . Нью-Йорк портындагы мәһабәт Азатлык статуясы Блетч ханым һәм Райт әфәнденең генә түгел, ә минем үземнең дә тамагыма шатлыклы хисләр уятты.

Борынгы туфрактар белән көрәшүдән берәз тузган Форд әле дә тыныч иде; хәзер ул Калифорниягә трансконтиненталь сәяхәтне үз адымнары белән башлап җибәрде. 1936 елның ахырында, менә! Вашингтон тавы.

Ел ахырындагы бәйрәмнәр ел саен Лос-Анджелес үзәгендә 24 декабрьдә сигез сәгатьлек төркем медитациясе (Рухи Раштуа) белән билгеләп үтелә, икенче көнне банкет (Социаль Раштуа) үткәрелә. Быелгы бәйрәмнәргә ерак шәһәрләрдән өч дөнья сәяхәтчесен каршы алырга килгән кадерле дуслар һәм студентларның катнашуы да өстәлдә.

Раштуа бәйрәме табынына бу шатлыклы вакыйга өчен унбиш мең чакрым ераклыктан китерелгән тәм-томнар кертелгән иде: Кашмирдан *гукки гөмбәләр, консервланган расагулла* һәм манго йомшагы, *папар* печеньелары һәм май. **т у н д ы р м а б ы з г а т ә м б и р г ә н** һинд *кеора* чәчәге турында. Кич белән без зур ялтыравыклы чыршы тирәсендә җыелдык, якындагы камин хуш исле кипарис бүрәнәләре белән шыгырдап тора иде.

Бүләк вакыты! Җирнең ерак почмакларыннан - Фәләстин, Мисыр, Һиндстан, Англия, Франция, Италиядән бүләкләр. Райт әфәнде һәр чит ил чатындагы сандыкларны ничек тырышып санаган, Америкадагы якыннары өчен тәгаенләнгән хәзинәләрне бернинди урлаучы да алмаган! Изге җирдән изге зәйтүн агачы такталары, Бельгия һәм Голландиядән нечкә бәйләмнәр һәм

чигүләр, фарсы келәмнәре, нечкә тукулган кашмир шәлләрә, Майсурдан мәңгелек хуш ислә сандал ағачы табаклары, Үзәк провинцияләрдән Шива "үгез күзә" ташлары, күптән качкан династияләрнең ислә һинд тәңкәләрә, бизәклә вазалар һәм чынаяклар, миниатюралар, гобеленнар, гыйбадәтханә хушбуйлары һәм хушбуйлар, *свадеш*и мамык басмалары, лак эшләрә, Майсур фил сөягеннән уеп ясалган бизәкләр, кызыксынучан озын бармаклы фарсы тапочкалары, матур ислә яктыртылган кулъязмалар, бәрхетләр, парчалар, Ганди баш киёмнәрә, чүлмәкләр, плиткалар, жиз әйберләр, намазлык келәмнәрә - ... өч континент!

Бер тарафыннан бер Мин таратылган шат күңеллә төрөлгән төргәкләр ...дан гаять зур өем астында ағач

«Гьянамата апа!» Мин озын тартма суздым, ул татлы йөзле һәм тирән фикерле изге Америка ханымына, мин юк вакытта, Вашингтон тавында җаваплы булып эшлэгән иде. Ул кәгазь салфеткалардан алтынсу Бенарес ефәгеннән ясалган *сари алды*.

"Рәхмәт син, әфәнде; ул китерә бәйге ...ның Һиндстан алдыннан минем күзләр."

"Мистер Дикинсон!" Киләсе посылкада мин Калькутта базарыннан сатып алган бүләк бар иде. "Мистер Дикинсонга бу ошар", дип уйлаган идем мин ул вакытта. Минем яраткан шәкертем, мистер Дикинсон, 1925 елда Вашингтон тавына нигез салынганнан бирле һәр Раштуа бәйрәмендә катнаша иде. Бу унберенче еллык бәйрәмдә ул минем алдымда басып тора иде, үзенә кечкенә квадрат төргәгенә тасмаларын чишеп.

"Көмеш чынаяк!" Хисләре белән көрәшеп, ул бүләккә, биек эчемлекләр эчә торган чынаякка текәлде. Ул ерактарак утырды, күрәсеп, аптырап. Мин аңа назлы елмаеп, Кыш бабай ролямне дәвам иттердем.

Сөю киче барлык бүләкләр Бирүчегә дога кылу белән тәмамланды; аннары төркем белән Раштуа җырларын җырладылар.

Әфәнде Дикинсон һәм Мин иде чатлашу бергә кайвакыт соңрак.

"Әфәндем," диде ул, "зинһар, көмеш касә өчен рәхмәт әйтергә рөхсәт итегез. Мин Раштуа кичен бернинди сүз дә таба алмадым."

"Мин алып килде бүләк аеруча өчен син."

"Мин кырык өч ел буе шул көмеш касәне көттем! Бу озын хикәя, мин аны эчемдә яшердем." Мистер Дикинсон миңа оялып карады. "Башлангыч драматик иде: мин батып бара идем. Өлкән абыем мине Небраскадагы кечкенә бер шәһәрдәге унбиш футлы бассейнга шаяртып этәрде. Миңа ул вакытта нибары биш яшь иде. Мин икенче тапкыр су астында батарга җыенганда, күз явын алырлык күп төсле яктылык пәйда булды, ул бөтен урынны тутырды. Уртада тыныч күзле һәм тынычландыручы елмаюлы ир-ат гәүдәсе иде. Өченче тапкыр гәүдәм батып бара иде, абыемның бер иптәше биек нечкә тал агачын шулкадәр түбән чокырда бөкләде ки, мин аны өметсез бармакларым белән тотып ала алдым. Малайлар мине яр буена алып килделәр һәм уңышлы рәвештә беренче ярдәм күрсәттеләр .

"Унике елдан соң, унҗиде яшьлек егет чагымда, мин әнием белән Чикагога бардым. Бу 1893 ел иде; бөек Бөтендөнья Диннәр Парламенты эшли иде. Әнием белән мин төп урам буйлап барганда, тагын көчле яктылык балкышын күрдем. Берничә адым ераклыкта, тыныч кына атлап,... шул ук кешене мин еллар элек күренештә күргән идем. Ул зур аудиториягә якынлашты һәм юкка чыкты. ишек

эчөндө.



Әфәнде Е. Е. Дикинсон ...ның Лос Анжелес; ул эзләнде бер көмеш
чынаяк



Шри Юктесвар һәм үзем эчендә Калькутта, 1935 ел. Ул бу йөртү бүләк
зонтик- таягы



Ранчи студентлары һәм укытучылары төркеме Касымбазарның хөрмәтле Махаражасы белән фотога төшә (үзәктә, ак төстә). 1918 елда ул үзенең Касымбазар сараен һәм Ранчидагы егерме биш акр жирне малайлар өчен йога мәктәбе өчен даими урын итеп бирә.

"'Әни', Мин елады, 'ул иде кеше кем күренде да вакыт Мин иде батып үлдә!

"Ул белән мин бинага ашыгып кердек; ир лекция мәйданчыгында утырган иде. Тиздән без аның Һиндстаннан Свами Вивекананда икәнен белдек. 47-1 Ул жанны тетрәндергеч чыгыш ясаганнан соң, мин аның белән очрашуга чыктым. Ул миңа ягымлы елмайды, әйтерсең лә без иске дуслар. Мин шулкадәр яшә идем ки, хисләремне ничек белдерергә белмәдем, ләкин күңеләмдә ул миңа укытучы булырга тәкъдим итәр дип өметләндем. Ул минем уйларымны укыды.

"Юк, улым, мин синең гуруың түгел." Вивекананда үзенең матур, үткен күзләре белән минем күзләремә карады. "Укытучың соңрак киләчәк. Ул сиңа көмеш касә бирәчәк." Бераз тынып торганнан соң, ул елмаеп өстәде: "Ул сиңа хәзер тота алырлык нигъмәтләрдән дә күбрәк фатихалар яудырачак."

"Мин берничә көннән Чикагодан киттем", - дип дәвам итте Дикинсон әфәнде, "һәм бөөк Вивекананданы башка күрмәдем. Ләкин аның әйткән һәр сүзе минем аңымда мәңгегә язылып калган иде. Еллар үттә; бер генә укытучы да күренмәде. 1925 елның бер төнендә мин Раббымнан миңа гуру жиберүен сорاپ тирән дога кылдым. Берничә сәгатътән соң мине йокыдан йомшак көйләр уятты. Күз алдымда флейталар һәм башка инструментлар күтәргән күк жан ияләре төркеме пәйда булды. Һаваны данлыклы музыка белән тутырганнан соң, фәрештәләр әкрәпләп юкка чыктылар.

"Икенче кичне мин беренче тапкыр Лос-Анджелеста сезнең лекцияләрегезнең берсенә бардым һәм шул вакытта догам кабул ителгәннен белдем."

Без елмайды да һәр башка эчендә тынлык.

"Унбер ел инде мин сезнең *Крия Йога* шәкертегез," дип дәвам итте Дикинсон әфәнде. "Кайвакыт мин көмеш касә турында уйлана идем; мин үземне Вивекананда сүзләренең метафорик кына булуына ышандым диярлек. Ләкин Раштуа кичендә, сез миңа чыршы янындагы квадрат тартманы биргәндә, Мин күрдә, өчен өченче вакыт эчендә минем тормыш, шул ук күз явын алырлык ялтыравык ...ның яктылык Эчендә башка минут Мин иде

Вивекананда кырык өч ел элек миңа күз алдына китергән гуруымның бүлөгөнә карап торам - көмеш касә!

.....
..башлык шәкерт ...ның Мәсих кебек оста Шри Рамакришна ... :47-1

БҮЛЕК: 48

Вакытында Энцинитас Эчендә Калифорния

"Гажәп хәл, әфәндем! Сез чит илдә булмаганда, бездә бу Энцинитас чиркәвенә багышланган гыйбадәтханә төзелде; бу "рәхим итегез" бүлөгә!" Гьянамата апа елмаеп мине капка аша алып чыгып, агач күлэгәсе астындагы сукмакка алып менде.

Мин зәңгәр тозлы суларга таба зур ак океан лайнеры кебек чыгып торган бина күрдем. Башта сүзсез, аннары "А-а!" һәм "А-а!" дип, ниһаять, кешегә хас шатлык һәм рәхмәт сүзләре белән мин гадәттән тыш зур уналты бүлмәне карап чыктым, һәрберсе матур итеп бизәлгән иде.

Зур түшәм биеклегендәге тәрәзәләре булган мәһабәт үзәк зал үлән, океан, күк йөзеннән торган бердәм алтарьга карый - зөбәржәт, опал, сапфир симфониясе. Залның зур камины өстендәге мантиядә Лахири Махасаяның рамкалы сурәте саклана, ул бу ерак Тын океан күген фатихалап елмая.

Зал астында, иң тау куышлыгына төзелгән ике ялгыз медитация мәгарәсе күк һәм диңгезнең чиксезлегенә каршы тора. Верандалар, кояшта коену почмаклары, гектарлаган бакчалар, эвкалипт урманы, розалар һәм лилияләр аша тыныч беседкаларга алып баручы таш сукмаклар, ерак пляжда һәм киң суларда тәмамлана торган озын баскычлар! Төш тагын да төгәлрәк булдымы?

«Изгеләрнең изге, батыр һәм юмарт жаннары монда килсен», - дип язылган Зенд -*Авестадан* , ул черепханә ишекләренең берсенә беркетелгән «Торак өчен дога»да, - һәм алар безнең белән бергә барсыннар, үзләренең изге бүләкләренең шифалы сыйфатларын жир кебек киң, елгалар кебек ерак, кояш кебек биеклеккә житкерсеннәр, яхшырак кешеләрнең алга баруы, муллык һәм

дан артуы өчен бирсеннәр.

"Бу йорт эчендә тыңлаучанлык тыңламаучанлыкны жиңсен; монда тынычлык низагны жиңсен; ирекле йөрәк комсызлыкны, дәрәс сүз алдауны, хөрмәтне жирәнүне жиңсен. Акылыбыз шат булсын, жаныбыз күтәрелсен, тәннәребез дә данлансын; һәм әй, Илаһи яктылык, Сине күрик, һәм якынлашып, Синең тирәли әйләнеп, Синең яктылыгыңа ирешик."

бөтен юлдашлык!



Калифорниянең Энсинитас шәһәре, Тын океанга караган бина. Төп бина һәм "Үз-үзеңне тану" стипендиясенең бер өлеше.

Бу Үз-үзеңне тану Берләшмәсе ашрамы берничә Америка шәкертенең, чиксез җаваплылыклы Америка эшкуарларының юмартлыгы аркасында мөмкин булды, алар көн саен үзләренең *Крия Йогасы өчен вакыт табалар* . Һиндстанда һәм Европада булганда миңа храм төзелеше турында бер сүз дә ишетелмәде. Гажәпләнү, ләззәт!

Америкадагы беренче елларымда мин диңгез буендагы ашрам өчен кечкенә урын эзләп Калифорния ярлары буйлап йөргән идем; һәрвакыт уңайлы урын тапсам да, миңа комачаулый торган ниндидер киртә килеп чыга иде. Хәзер Энсинитасның киң гектарларына карап, **48-1** Мин тыйнак кына Шри Юктесварның күптәнге пәйгамбәрлекләренең: "океан буендагы зират"ның тырышлыксыз үтәлешен күрдем.

Берничә айдан соң, 1937 елның Пасха бәйрәмендә, мин Энсинитастагы тигез газоннарда беренче тапкыр чыгыш ясадым Күп кенә Кояш чыгу хезмәтләре. Элеккеге сихерчеләр кебек, йөзләгән студент көндәлек могҗизага, көнчыгыш күгендәге иртә кояш уты йоласына хөрмәт белән карады. Көнбатышта бетмәс-төкәнмәс Тын океан ята, тантаналы мактау сүзләре яңгырый; еракта кечкенә ак җилкәнле көймә һәм акчарлакның ялгыз очышы. "Христос, син терелдең!" Язгы кояш белән ялгыз түгел, ә Рухның мәңгелек таңында !

Күп бәхетле айлар тиз үтеп китте; камил матурлык тынычлыгында мин эрмитажда озак вакыт планлаштырылган әсәрне - *"Космик җырлар" ны тәмамлый алдым* . Мин инглиз сүзләренә һәм көнбатыш музыкаль ноталарына кырыкка якин җыр куйдым, кайберләре оригиналь, кайберләре борынгы көйләргә үземнең адаптацияләдем. Алар арасында Шанкара җыры, "Туу юк, үлем юк"; Шри Юктесварның ике яраткан җыры: "Уян, ләкин уян, әй минем

изгем!" һәм "Теләк, минем бөөк дошманым"; санскритның "Брахмага гимн" жыры; борынгы бенгал җырлары, "Нинди яшен!" һәм "Алар синең исеменне ишеттеләр"; Тагорның "Минем гыйбадәтханәмдә кем бар?"; һәм берничә композициям бар: "Мин һәрвакыт синеке булачакмын", "Хыялларым артындагы җирдә", "Тын күктән чык", "Җаным чакыруын тыңла", "Тынлык гыйбадәтханәсендә" һәм "Син минем тормышым".

Өчен бер кереш сүз га җыр китабы Мин сөйләнде минем беренче күренекле тәҗрибә белән кабул итүчәнлек ...ның

Көнбатыш кешеләрен Көнчыгышның сәер дини рухына. Чара ачык лекциядә иде; ул вакытта, 1926 елның 18 апрелендә; Нью-Йорктагы Карнеги Холлда.

"Хансикер әфәнде," дип мин бер Америка студентына сер итеп әйттем, "мин тамашачылардан борынгы һинд жырын "И Ходай, матур!" жырларга сорарга планлаштырам."

— Әфәндем, — дип каршы төште Хансикер әфәнде, — бу Көнчыгыш жырлары Америка аңлавына ят. Әгәр лекция артык өлгергән помидорлар турындагы аңлатмалар белән бозылса, нинди кызганыч!

Мин көлеп кенә ризалашмадым. "Музыка - гомумкешелек теле. Америкалылар бу югары жырдагы жан омтылышын тоярга мәжбүр булачаклар." **48-2**

Лекция вакытында Гунсикер әфәнде минем артымда платформада утырган иде, мөгаен, минем куркынычсызлыгым өчен курыккандыр. Аның шикләре нигезсез иде; теләмәгән яшелчәләр генә түгел, ә бер сәгать егерме биш минут дәвамында өзлексез "И Ходай, матур!" дигән жыр яңгырады. ...дан өч мең тамаklar. Блаз юк озынрак, кадерле Яңа Йорклылар; синең йөрәкләр гади шатлыктан күтәрелде! Ул кичне илаһи савыгулар булды Ходайның изге исемен мәхәббәт белән жырлаучылар арасында.

Әдәби жырчының тыныч тормышы минем ролеmdә озак тормайды. Тиздән мин һәр ике атнаны Лос-Анджелес һәм Энцинитас арасында бүлә башладым. Якшәмбе хезмәтләре, дәресләр, клублар һәм колледжлар алдында лекцияләр, студентлар белән әңгәмәләр, хат алышуларның өзлексез агымы, *Көнчыгыш-Көнбатыш өчен мәкаләләр, Һиндстандагы эшчәнлек юнәлеше һәм Америка шәһәрләрендәге күпсанлы кечкенә үзәкләр. Шулай ук, ерак йога эзләүчеләр өчен крия* һәм башка үз-үзеңне аңлау берләшмәсе тәгълиматларын берничә тикшеренүгә әйләндерүгә күп вакыт бүленде, аларның тырышлыгы урын чикләүләрен танымады.

Шатлыклы багышлану ...ның бер Үз-үзеңне аңлау Чиркәү ...ның Барысы да Диннәр алды урын эчендә 1938 ел да Вашингтон, Вашингтон Ландшафтлы территорияләр арасында урнашкан мәһабәт чиркәү шәһәрнең "Дуслык биеклеklәре" дип аталган өлешендә урнашкан. Вашингтон житәкчесе - Ранчи мәктәбендә һәм Калькутта университетында белем алган Свами Премананда. Мин аны 1928 елда Вашингтон үз-үзеңне тану стипендиясе үзәген житәккләргә чакырдым.

"Премананда," дидем мин аңа яңа гыйбадәтханәсенә барганда, "бу Көнчыгыш штаб-фатиры сезнең армый-талмый бирелгәнлегегезгә таштан ясалган һәйкәл. Монда, ил башкаласында сез Лахири Махасая идеалларының яктылыгын югары күтәрдегез."

Премананда мине Вашингтоннан Бостондагы Үз-үзеңне тану стипендиясе үзөгенә кыска вакытлы сәфәргә озата барды. 1920 елдан бирле нык булып калган *Крия Йога* төркемен кабат күрү нинди шатлык! Бостон лидеры, доктор М.В. Льюис, юлдашымны һәм мине заманча, сәнгатьчә бизәлгән люкс бүлмәгә урнаштырды.

"Әфәндем," диде миңа доктор Льюис елмаеп, "Америкада беренче елларыгызда сез бу шәһәрдә ваннасыз бер бүлмәдә яшәдегез. Мин сезгә Бостонда берничә люкс фатир барлыгын әйтергә теләдем!"

Якынлашып килүче кан кою күлэгәләре дөнья буйлап сузыла барды; инде үткен колак сугышның куркыныч барабаннарын ишетергә мөмкин иде. Калифорнияда меңләгән кеше белән әңгәмәләр вакытында һәм дөньякүләм хат алышулар аша мин ир-атлар һәм хатын-кызларның үз йөрәкләрен тирәнтен эзләгәннәрен ачыkladым; тышкы фажигале куркынычсызлык Мөңгелек Якорьга мохтажлыкны ассызыклаган иде.

«Без чыннан да медитациянең кыйммәтен аңладык», – дип язган миңа Лондон үз-үзеңне аңлау үзәге житәкчесе 1941 елда, – «һәм бернәрсә дә безнең эчке тынычлыгыбызны боза алмаячагын беләбез. Соңгы берничә атна эчендә очрашулар вакытында без һава һөжүме турында кисәтүләр ишеттек һәм шартлау тавышын тыңладык». тоткарланган гамәл бомбалар, ләкин безнең студентлар һаман жыю һәм жентекләп ләззәтләнәгез безнең матур хезмәт."

Америка конфликтка кергәнче үк, сугыштан зыян күргән Англиядән миңа тагын бер хат килеп житте. " *Көнчыгыш зирәклегенә сериясенә танылган мөхәррире, доктор Л. Кранмер Бинг* , изге сүзләр белән болай дип язган:

Көнчыгыш-Көнбатыш" китабын укыгач, без бер-беребездән ни дәрәжәдә ерак булуыбызны, икегә бүленеп яшәүебезне аңладым. " төрле дөньялар. Матурлык, тәртип, тынычлык һәм тынычлык миңа Лос-Анджелестан килә, портка йөзеп баралар Изге Грааль фатихалары һәм юанычлары белән тулы кораб камалыштагы шәһәргә.

"Мин төшемдә сезнең пальма бакчасын, океан сузылган һәм таулар күренешләре белән Энцинитас гыйбадәтханәсен, һәм, иң мөһиме, рухи яктан акыллы ир-атлар һәм хатын-кызларның берләшүен күрәм, бердәмлектә аңлашылган, ижади эшкә бирелгән һәм уйлану белән тулыландырылган жәмгыять. Бу минем үз күзаллавым дөньясы, аны булдыруда мин үз өлешемне алырга өметләндем, һәм хәзер..."

"Бәлки, мин тәнем белән синең алтын ярларыңа барып житмәячәкмен һәм гыйбадәтханәңдә гыйбадәт кылмаячакмын. Ләкин бу тагын да мөһимрәк нәрсә, сугыш вакытында да синең портларыңда һәм калкулыкларың арасында тынычлык хөкем сөрүен күрү һәм белү. Гади солдаттан барлык дусларга да сәлам, ул күзәтү манарасына таң атуын көтеп язылган."

Сугыш еллары элек Яңа Гаһедне өйрәнүне үз эченә алмаган кешеләр арасында рухи уяну китерде. Сугышның ачы үләннәреннән татлы эчемлек! Үсә барган ихтияжны канәгатьләндерү өчен, Барлык диннәренң дә илһамландыручы кечкенә үз-үзеңне аңлау чиркәве төзелде һәм ачылды. эчендә 1942 ел да Голливуд. ... сайт йөзләр Зәйтүн Калкулык һәм ерак Лос Анжелес планетарие. Зәңгәр, ак һәм алтын төсләр белән бизәлгән чиркәү зур бассейндагы су гиацинтлары арасында чагылыш тапкан. Бакчалар чәчәкләр белән бизәлгән, берничә куркак таш болан, витраж. пергола һәм матур теләкләр. Кешенең

тиеннәре һәм калейдоскопик теләкләре белән бергә Рухның бердәнбер хәзинәсенә күп саф омтылышлар салынган! Лахири Махасая һәм Шри Юктесвар, шулай ук Кришна, Будда, Конфуций, Изге Франциск сыннары һәм Соңгы кичке ашта Мәсихнең матур энҗе анасыннан ясалган күчермәсе булган кечкенә нишалардан гомуми мәрхәмәт ага.

1943 елда Сан-Диегода барлык диннәрнең дә үз-үзеңне аңлау чиркәве оешкан. Тыныч, калкулык башындагы гыйбадәтханә, эвкалипт үзәнлегендә урнашкан, аның янындагы Сан-Диего култыгына карап тора.

Бер кичне тыныч җәннәттә утырып, мин йөрәгемне җырга бушата идем. Бармакларым астында чиркәүнең татлы органы, иреннәремдә борынгы бенгаллының моңсу моңы ишетелә иде.

диндар кеше кем бар иде эзлэнде өчен мәңгелек юаныч:

Эчендә бу дөнья, Әни, юк банка мәхәббәт мин;
Бу дөньяда алар мәхәббәтнең илаһи икәннән
белмиләр. Кайда анда саф мәхәббәт?
Чын күңелдән яратучы Син кайда?
Йөрәгем шунда булырга тели.

Часовнядагы юлдашым, Сан-Диего үзәк лидеры доктор Ллойд Кеннелл, җыр сүзләренә берәз елмаеп куйды.

"Дөрөсән генә әйт әле, Парамхансажи, моңа лаек булдымы?" Ул миңа чын күңелдән карады. Мин аның кыска соравын аңладым: "Америкада бәхетле идеңме? Күңел төшенкелеге, йөрәк әрнүләре, җитәкчелек итә алмаган үзәк лидерлар, укыта алмаган студентлар турында нәрсә әйтеп була?"

"Ходай сынаган кеше бәхетле, доктор! Ул вакыт-вакыт миңа авыр йөк салуны искә төшерә!" Мин шулай итеп барлык тугры кешеләр турында, мәхәббәт, тугрылык һәм Америка йөрәгендә ятканын аңлау. Әкрән генә басым ясап, мин дәвам иттем: "Ләкин минем җавабым: Әйе, мең тапкыр әйе! Бу бик файдалы булды; Көнбатыш белән Көнчыгышның бердәнбер озака сузылган бәйләнештә, рухи бәйләнештә, якынайганын күрү, мин хыялланганнан да күбрәк, даими илһам бирде!"

Мин әчтән генә дога кылдым: "Бабаджи һәм Шри Юктесварджи минем үз өлешемне керткәнемне, мине җибәргән зур өметләрен акламаганымны хис итсәннәр иде".

Мин борылган тагын га орган; бу вакыт минем җыр иде төсле белән бер хәрби батырлык:

Вакыт тәгәрмәче күп ай һәм йолдызлы
тормышны, күп елмаюлы иртәләргә
боза - Ләкин җаным барыбер алга
бара!

Караңгылык, үлем һәм уңышсызлыklar
көрәштә; Алар минем юлымны ябарга
тырыштылар;

Көнчел табигать белән көрәшем көчле -
ләкин җаным барыбер алга бара!

1945 елның Яңа ел атнасында мин Энцинитас кабинетында эш урынында булдым, бу китапның кулъязмасын төзәттем.

"Парамхансаджи, зинһар, урамга чыгыгыз." Бостоннан килгән доктор Льюис тәрәзә тышыннан миңа ялварып елмайды. Тиздән без кояш нурларында йөри башладык. Юлдашым яр буе трассасы янындагы Fellowship милке читендә төзелеп килүче яңа манараларга күрсәтте .

"Әфәндем, мин соңгы тапкыр килгәннән бирле монда күп яхшырулар күрәм." Доктор Льюис елына ике тапкыр Бостоннан Энцинитаска килә.

"Әйе, доктор, мин күптән уйлаган проект билгеле бер формага килә башлады. Бу матур мохиттә мин кечкенә дөнья колониясен башлап жибәрдем. Туганлык - ул күрсәтмәләрдән күбрәк үрнәк белән аңлашыла торган идеал! Мондагы кечкенә гармонияле төркем жир йөзендәге башка идеаль жәмгыятьләргә илһам бирә ала."

"А шәп фикер, әфәнде! ... колония ихтыяр һичшиксез булу бер уңыш әгәр һәркем чын күңелдән эшли аның өлеш!"

"Дөнья" - зур мәгънәле термин, ләкин кеше үзен дөнья гражданын итеп карап, тугрылыгын арттырырга тиеш", - дип дәвам иттем мин. "Чын күңелдән: "Дөнья - минем ватаным; бу минем Америкам, минем Һиндстаным, минем Филиппиным, минем Англиям, минем Африкам", - дип хис иткән кеше беркайчан да файдалы һәм бәхетле тормыш өчен мөмкинлекләрдән мәхрүм калмаячак. Аның табигый горурлыгы чиксез киңәюне беләчәк; ул ижади универсаль агымнар белән элементдә булачак."

Доктор Льюис белән мин эрмитаж янындагы лотос күле өстендә туктадык. Аста чиксез Тын океан ята иде.

"Бу сулар Көнбатыш һәм Көнчыгыш ярларында, Калифорния һәм Кытайда бертигез аерыла." Юлдашым океанның житмеш миллион квадрат миль мәйданының беренчесенә кечкенә таш ыргытты. "Энцинитас - дөнья колониясе өчен символик урын."

"Дәрәс, доктор. Без монда күп кенә конференцияләр һәм дини конгресслар оештырачакбыз, барлык илләрдән делегатлар чакырачакбыз. Безнең залларда милләтләрнең байраклары эленеп торачак. Жир өстендә дөньяның төп диннәренә багышланган кечкенә гыйбадәтханәләр төзеләчәк.

"Мөмкин кадәр тизрәк", - дип дәвам иттем мин, - "Мин монда Йога институтын ачарга планлаштырам. Көнбатышта *Крия Йоганың бәрәкәтле роле* башландыгына. Барлык кешеләр дә кешелек бәхетсезлекләрен жиңү өчен үз-үзеңне аңлауның төгәл, фәнни ысулы барлыгын белсеннәр иде!"



1945 елда Сан-Францискода Тынычлык конференциясе чакырылган вакытта үткәрелгән Төрле расалар очрашуында чыгыш ясаучылар. (Сулдан уңга) Доктор Манек Анклесария, Джон Кохи, мин, Хью Э. Макбет, Винс М.



Вашингтондагы Барлык Диннәрнең Үз-үзен Таңдау Чиркәве, аның житәкчесе Свами Премананда монда минем белән фотода.



Минем хөрмәтле әти, утырган эчендә тыныч лотос торыш, Калькутта, 1936 ел

Төнлә кадәр кадерле дустым - Америкадагы беренче *крія йоги* - минем белән рухи нигезгә нигезләнгән дөнья колонияләре кирәклегенә турында фикер алышты. "Жәмгыять" дип аталган антропоморфик абстракциягә бәйлә авыруларны "Һәркем" ишегенә реалистикрак куярга мөмкин. Утопия гражданлык изгелегендә чәчәк ата башлар алдыннан шәхси куенында барлыкка килергә тиеш. Кеше - жан, институт түгел; аның эчке реформалары гына тышкы реформаларга мәңгелекле бирә ала. Рухи кыйммәтләргә, үз-үзеңне аңлауга басым ясап, дөнья туганлыгын күрсәтүче колония үз урыныннан читтә илһамландыручы тибрәнүләр җибәрергә көч ала.

1945 елның 15 августы, Икенче бөтендөнья сугышы тәмамланды! Дөнья бетте; серле атом чоры башланды! Эрмитажда яшәүчеләр төп залда рәхмәт догасы өчен җыелдылар. "Күктәге Ата, бу башка булмасын! Синең балаларың моннан соң туганнар кебек булчак!"

Сугыш елларының киеренкелегә артта калды; безнең рухыбыз тынычлык кояшында пырлап торды. Мин һәр Америка дустыма шатланып карадым.

"Ходай," Мин фикер рәхмәт белән, "Син ашыгычлык бирелгән бу монах бер зур гаилә!"

А кечкенә шәһәр өстендә Яр буе Автомагистраль 101, Энсинитас бу 100 миль көньяк ...ның Лос :48-1

:Анжелес, һәм 25 миль төньяк ...ның Сан Диего. 48-2: Мин монда Гуру Нанакның җырын тәрҗемә итәм

О Аллаһы матур! О Аллаһы матур!

,Урманда, син яшел

Тауда, Син биектә, Эчтә елга,

Син сәнгать тынычсыз, Океанда,

!Син – җитди

Кемгә хезмәт күрсәтүче, Син сәнгать

,хезмәт, Гашыйкка, Син мәхәббәт

,Кемгә кайгылы, Син сәнгать теләктәшлек

!Кемгә йога, Син сәнгать бәхет

0 Аллаһы матур! 0 Аллаһы матур!

!Синең аякларың астында баш иям

:Кушымта:by

Крия Йогасы, Ходай Йогасы, Илаһи Мәхәббәт
һәм Ходайны Аңлау өчен Киберкиңлек
Ашрамы

Бу "Йогның автобиографиясе" ... дан төзелгән
1946 елгы оригиналь текстлар - беренче
басма. 1946 елгы беренче басманың авторлык
хокукы АКШта гамәлдән чыккан һәм бу иң
илһамландыргыч китап хәзер жәмәгать милке
булып тора һәм бөтен дөнья өчен бушлай
.бирелә

PDF форматындагы электрон китап версиясе
булдырылды Acrobat 7.0 Professional кулланып
һәм сезгә тәкъдим ителә [Киберкиңлек](#)
[Ашрамы](#) тарафыннан - Мәхәббәтнең тулы
тәғлиматы шул исәптән жентекле
башлангыч га изге Крия Йога фәне [www.](http://www.kriyayoga.com)
сайтында бушлай онлайн режимда тәкъдим
ителә . kriyayoga.com . Киберкиңлек Ашрамы
1997 елда бердәнбер максат белән оешкан, ул
мәхәббәтнең төп тәғлиматларын, шул
исәптән Крия Йоганың изге фәненә тулы һәм
жентекле башлангычны, бөтен дөньяга
.житкерүне күздә тотта

Әтиемнең мәхәббәте һәм шатлыгы сезне
күтәрсен, акылыгызны, уйларыгызны һәм
йөрәгегезне сафландырсын, мәхәббәт
юлыгызны жиңеләйтсен. өй Мәхәббәт бу
ачкыч га Аллаһы - Мәхәббәт бу Аллаһы
сезгә тәкъдим иткән бар нәрсәне дә -
мәхәббәтне кабул итәр өчен, сезгә
мәхәббәт бирергә кирәк - мәхәббәттән
башка бернәрсә дә юк

Киберкиңлек Ашрамының кайбер төп бүлектөрөнә гомуми күзәтү

1. Кемгә Крия Йога практикасын чын күңелдән башлагыз - [Киберкиңлектә](#) бастырылган йөзләгән битне чыннан да укыганыгызга инаныгыз .
[Ашрам](#) барлык бүлектәрне дә кертеп:
2. [Кабызылган синең канатлар ...ның мәхәббәт - өстендә синең юл га Аллаһы](#)

- 
3. [Рухи Микрохәрефләр](#)
 4. [Рухи Яңалыklar бюллетене](#)
 5. [еш бирелә торган сораулар](#)
 6. [белән Мәхәббәт ...дан Аллаһы га син](#)
 7. Кайчан Киберкиңлек Ашрамының барлык ат файлларын һәм бүлекләрен уку - сез кирәкле вакытта табарсыз чынбарлыктагы дикша-бит белән барысы да кирәкле детальләре техникалар ...ның th изге фән ...ның Крия Йога. Барысын да укырга, барысын да аңлаганчы өйрәнергә һәм, ниһаять, көндәлек тормышыгызның барлык өлешләрендә мәхәббәт тәгълиматларын кулланырга әзер булыгыз, Крия Йога практикасында уңышка ирешү өчен. Крия Йога - Аллаһка илтүче транспорт чарасы - мәхәббәт - мәхәббәт юлыгыздагы ягулык.

Мәхәббәт һәм

бәхет белән, Ханс

[Аллаһы – Мәхәббәт](#) | [Мәхәббәт](#) | [Мәхәббәт тәгълиматлары](#) | [Аллаһының Мәхәббәт улы](#) | [Мәхәббәт дәресләре](#) | " [Мин " дип әйтергә өйрәнегез сине яратам"](#) | [Мәхәббәтне кабул итәргә өйрәнегез"](#) | [Мәхәббәт тестлары һәм Мәхәббәт турында фикер алышу](#) | [Рухи форум - Чишелешләр Мәхәббәт](#) | ["Мин сине яратам" дип әйтү өчен мәхәббәт карточкалары](#)

Акыл хәзинәсе

Парамханса Йогананда Рухи мәкаләләр



Акыллы кешенең тормышыннан күзаллаулар

Үз-үзеңне белү жәмгыятенең элеккеге президенты

Шри Дая Мата тарафыннан

Парамханса Йогананда укытучысының

тәгълиматларын язып алган һәм аларны буыннар өчен

саклаган

Мин Парамханса Йогананданы беренче тапкыр 1931

елда Солт-Лейк-Ситида күргәндә, ул гажәпләнгән күп

.санлы тамашачылар алдында чыгыш ясаган иде

Тыныч залның арткы почмагында басып торып, мин

чыгыш ясаучыдан һәм аның сүzlәреннән башка тирә-

.юньдәге бар нәрсәгә дә игътибар итми идем

Бөтен жаным илаһи зирәкләккә һәм мәхәббәткә

чумды, ул жаныма агып керде, йөрәгемне һәм

акылымны тутырды. Мин бары тик болай уйлый алдым:

"Бу кеше Аллаһыны ярата, мин һәрвакыт Аны яратырга

теләгән кебек. Ул Аллаһыны белә, һәм мин шуңа

иярәчәкмен". Һәм мин шул мизгелдән башлап шулай

.эшләдем

Хөрмәтле укытучым Парамханса белән яшәгән

беренче елларымда аның сүzlәренең данлы рухи көчен

тойгач, миндә аның акыллы сүzlәрен бөтен дөнья һәм

барлык буыннар өчен язып алу һәм саклау өчен көчле

.ашыгычлык хисе туды

Бәхеткә, остаз Парамаханса белән күп еллар

аралашу вакытында мин аның лекцияләрен һәм шәхси

киңәшләрен язып алдым — алар гажәеп зирәкләк һәм

.уникаль илаһи мәхәббәтнең зур һәм мул хәзинәсе иде

Фәрештә сыман остазның илһамы мул булып агып

торды, бу аның өзлексез сөйләмендә чагылыш тапты; ул

еш кына берничә минут дәвамында тәнәффессез, яисә

.кайвакыт бер сәгать буе сөйләшә иде

Тыңлаучылар гажәпләнәп һәм сокланып утырганда,

минем каләмем гажәеп тиз хәрәкәтләнә! Мин аның

сүzlәрен кыскартып язып чыкканда, миңа үзенчәлекле

фатиха төшкәндәй тоелды, ул шунда ук укытучының

тавышын битләрдә кыскартылган символларга
.әйләндерде

Аны гади язмага күчерү - изге бурыч һәм бүгенге
көнгә кадәр изге гамәл булып кала. Хәтта шул кадәр
вакыт узгач та - кайбер күзәтүләрем кырык елдан артык
вакыт элек - мин аны күчерә башлагач, мин аны
могҗизалы рәвештә хәтеремдә яңартып торам,
әйтерсең ул кичә язылган кебек, мин һәр җөмләдә -
фәрештә Хужа тавышының үзенчәлекле тонын
.жанымның иң тирән җирендә ишетә алам

Укытучы лекцияләрен бик сирәк кенә әзерләгән.
Әгәр ул бөтенләй әзерләнсә, ул берничә фактны тиз һәм
кыскача язып алудан гыйбарәт булыр иде.
Гыйбадәтханәгә барганда, ул машинада безнең
:беребездән сорый иде

Бүгенге лекциямнең темасы нинди?" Ул "
игътибарын шул темага туплар иде, аннары илаһи
илһамның эчке чыганагыннан файдаланып, лекцияне
.ирекле рәвештә сөйләр иде
Укытучының лекцияләренең темалары
гыйбадәтханәләрдә алдан игълан ителгән иде, ләкин ул
сөйли башлаганда, аның акылы кайвакыт бөтенләй
.башка өлкәдә эшли иде

Көн темасына карамастан, укытучы шул вакытта
аның аңын биләп алган хакыйкәтләрне сөйләде, рухи
тәҗрибәсеннән һәм интуитив, төгәл аңлавыннан
өзлексез агымда бәяләп бетергесез белемнәрне агыза
иде. Вәгазь ахырында, һәрвакыт диярлек, берничә кеше,
аларны борчыган мәсьәлә буенча биргән белеме, яки,
бәлки, алар өчен аеруча кызыклы булган фәлсәфи
фикерне аңлатканы өчен рәхмәтләрен белдерер өчен
.килә иде

Кайвакыт, лекция укыганда, укытучының аңы
шулкадәр югары күтәрелә ки, ул бер мизгелгә
тыңлаучыларны онытып, турыдан-туры Аллаһы Тәгалә

белән аралаша иде. Аның бөтен барлыгы шатлык белән
.тулы һәм илаһи мәхәббәт белән тулып ташып тора иде
Югары аң халәтләрендә аның аңы илаһи аң белән
камил гармониядә иде, шуңа күрә ул үзендәге
хакыйкәтне кабул итте һәм кичергәннәрен һәм
.күргәннәрен тасвирлады

Башкалар Парамханса Йогананданың нурлы
булуыннан курка алгандыр, ләкин аның жылылыгы,
гадилеге һәм тыныч тыйнаклығы шунда ук барлык
катнашучыларга тынычлык һәм тынычлык урнаштырды.
Һәркем остазның сүзләре шәхсән аларга юнәлтелгән
.кебек тоелды

Юмор һәм күңеллелек укытучы шәхесенең сөйкемле
сыйфатлары иде. Дәрәс сайланган гыйбарә, мәгънәле
жест яки сөйкемле йөз чагылышы белән ул, билгеле бер
фикерне ачыклау яки тыңлаучыларны билгеле бер
темага яки тирән һәм нечкә мәсьәләгә олак һәм көчле
игътибар биргәннән соң тынычландыру өчен, иң уңайлы
вакытта дустанә җавап һәм чын күңелдән көлү уята ала
.иде

Кеше үзенчәлекле үзенчәлекләренә китапка теркәп
куя алмый Парамханса Йогананданың гомуми характеры
нурлы, җанлы һәм мәхәббәткә бай. Шулай да, мин бу
кыска тәрҗемәне тәкъдим итүдә укучының аның
тәғлиматларыннан ләззәт алуын һәм бәяләвен
.арттырачак шәхси караш бирүне өмет итәм
Фәрештә кебек остазымның Илаһи Хозурлык белән
камил гармониядә һәм изге килештә булуын күргәннән
соң, аның бай һәм уңдырышлы рухының мул
хакыйкәтләрен һәм ихлас күңелдән яңгыравын
ишеткәннән соң; аның бөек тәғлиматларын барлык
буыннар өчен язып алганнан соң; һәм хәзер аларны
укучылар кулына тапшырып, мин кычкырмыйча булдыра
!алмыйм: Әй, минем зур шатлыгым

Мин Аллаһы Тәгаләдән укытучының изге сүзләре
теләгән кешеләрнең йөрәгендә Аллаһыга ныклы
ышаныч һәм Аңа карата илаһи мәхәббәт ишекләрен
.ачсын дип сорыйм

**Реинкарнация теориясе. Аны фәнни яктан
.исбатларга мөмкин**

Әгәр кеше Галәмдә гадел Ходайга ышанса,
реинкарнация идеясен кабул итү җиңелрәк була, чөнки
бу ике төшенчә бер-берсенә бәйле. Эмма скептиklar
һәм атеистлар турында нәрсә әйтеп була?

Реинкарнациянең чынбарлыгын фәнни яктан алар
канәгатьләндерерлек итеп исбатлап буламы?

Реинкарнация теориясен өмет бирү өчен генә түгел, ә
аның дөрөсләгән исбатлау өчен дә җитди фәнни
?анализларга дучар итеп буламы

Материалист галимнәр Аллаһының барлыгына әлегә
бернинди дә дәлил тапмаганның расыйлар, һәм шуңа
күрә алар барлык кешеләргә дә гәүдәләнешкә кайту
аша үсеш һәм алга китү өчен тигез мөмкинлекләр бирә
торган Аның гадел канунының барлыгына бернинди дә
.дәлил китерә алмыйлар

Гаепсез балаларның газәплануы, гаделсезлек һәм
тормышның гаделсезлегә мондый галимнәргә
аңлашылмый торган һәм аңлашылмый торган
мәсьәләләр кебек тоела, гадел иҗат итүченең
.юклыгына ишарә итә

Икенче яктан, гадел һәм гадел Ходайга
ышанучыларның күбесе үз ышануларын бары тик

ышануга гына нигезлиләр, ышанмаучыларга тәкъдим
итәрлек дәлилләре юк. Алар еш кына үз иманнарын
җентекләп тикшерергә яки аны югалтудан яки социаль
чуалышлар тудырудан куркып, аны логик сорауларга
дучар итәргә икеләнәләр. Икенче төрле әйткәндә , алар
үз ышануларын раслый алырлык бернинди фәнни яки
.рухи кануннар турында да белмиләр
Әмма ни өчен рухи канун галимнәр тарафыннан
табигать күренешләрен ачу өчен кулланылган
эксперименталь ысуллар кебек үк җентекле
тикшеренүләргә дучар ителми? Бу сорауны гасырлар
элек һиндстандагы рухи галимнәр куйган, алар аңа
җавап бирергә теләп килгәннәр. Аларның
экспериментлары рухи кануннарны ачу һәм шулай итеп,
реинкарнацияне һәм барлык космик хакыйкәтләрне
аңлау өчен һәркем куллана алырлык фәнни ысуллар
.бирде

Исбатлау чаралары булган вакытта, беркемнең дә,
әгәр ул ысулларны сынап карамаган һәм фактларны үз
күзләре белән күрмәгән булса, тәнгә кайту һәм башка
.рухи кануннар дәрәҗәс түгел дип әйтергә хакы юк
Скептик натуралист үз фикерен әйтергә хокуклы,
.ләкин бу бары тик фикер генә булып кала, факт түгел
Табигать фәннәрендә тикшерелә торган теләсә
нинди теорияне исбатлау өчен махсус процедуралар
үтәргә кирәк. Микроблар күзгә күренми, шуңа күрә
аларны күзәтү өчен микроскоп кирәк. Әгәр кемдер
микроскоп аша карарга баш тартса, алар микробларның
барлыгы теориясен тикшергән һәм раслаган дип әйтеп
булмый. Шуңа күрә аларның фикере әһәмиятле түгел,
чөнки алар теориянең дәрәҗәсеген исбатлау өчен
.тәкъдим ителгән кагыйдәләрне үтәмәгәннәр
Шул ук нәрсә рухилыкка да кагыла. Методлар
эшләнгән, кагыйдәләр билгеләнгән һәм нәтиҗәләр
эксперимент ясарга теләгән һәркемгә тәкъдим ителгән.

Ләкин Көнбатыш дөньясында рухи кануннарны тикшерү өчен фәнни ысул булмау диннең кеше тормышында мөһим көч буларак кыйммәтен сизелерлек киметкән.

Рухи тәгълиматлар тирәнтен өйрәнү һәм системалы рухи тикшеренүләрнең соңгы нәтижәсе дип саналмыйча, шәхси ышануларга карап кабул ителә яки кире кагыла.

Борынгы Һиндстан акыл ияләре бу үзгәрмәс космик законнарны ничек ачканнар? Кеше тормышы һәм фикерләүләре буенча үзләренең гермитаж лабораторияләрендә экспериментлар үткәреп. Табигый әйберләрнең табигатен аңлау өчен, без табигый материаллар белән экспериментлар үткәергә тиеш.

Шулай ук, реинкарнация яки бер үк җанның күп тәннәр аша күчүе турындагы хакыйкәтне ачыклау өчен, кеше аңы буенча экспериментлар үткәергә кирәк.

Бу борынгы галимнәр кешенең "мин"е, уяну, төш күрү һәм төш күрмәү вакытында төрле тәҗрибәләргә һәм фикерләү тирбәнәшләренә карамастан, кешенең гомере буйлап үзгәрешсез кала дип ачыкладылар. Алар сизү тәэсирләренең, мохитнең, фикерләрнең һәм физик халәтнең барысы да үзгәрүен, ләкин "мин" яки "эго" хисенең туганнан үлемгә кадәр бөтенләй үзгәрешсез кала икәнен ачыкладылар.

Һиндстан эксперименталь галимнәре раслаганча, үз-үзенә игътибарны туплау аша, уяулык, төшләр һәм төш күрмәү кебек үзгәрүчән халәтләрдән бәйсез рәвештә, аны даими, аңлы һәм бәйсез күзәтү аша, кеше үз-үзенең даими һәм мәңгелек табигатен аңлый ала.

Кеше еш кына бу халәтләрнең берсен сизә. Алар уяу вакытта аңлы рәвештә сизәләр, һәм кайвакыт алар үзләренең төш күрү халәтләрен дә сизәләр. Төш күргәндә кеше төш күрүен сизү гадәти хәл.

Кеше билгеле бер ысуллар һәм практикалар аша югарыда телгә алынган һәрбер халәт турында аңлы

рәвештә хәбәрдар булып тора ала. Алар хәтта дүртенче .халәткә - югары аңның бәхетле халәтенә дә ирешә ала

Йокы вакытында нервлар һәм сизү органнарында

активлык юкка чыкканда, ихтыярсыз релаксация барлыкка килә. Күнегүләр ярдәмендә, уяу вакытта һәм аңлы тырышлык ярдәмендә бу релаксацияне китереп чыгарырга мөмкин. Тирән йокыда яки үлем вакытында, йөрәктән һәм арка миеннән тормыш энергиясе чыкканда, тулы релаксация барлыкка килә. Тирән медитация ярдәмендә бу тулы релаксацияне уяу вакытта аңлы рәвештә китереп чыгарырга мөмкин.

Икенче төрле әйткәндә, һәрбер ихтыярсыз тән функциясен махсус күнегүләр ярдәмендә аңлы һәм аңлы .рәвештә контрольдә тотарга мөмкин

Борынгы Һиндстан акыл ияләре үлем дигән

нәтижәгә килгәннәр, ул кеше тәнненең лампасыннан, шул исәптән аның нервларыннан, сизү органнарыннан

һәм сансыз яшәү энергиясе каналларыннан яшәү көченең алынуы. Ватык лампочкадан электр энергиясе алынганда үлмәгән кебек, ихтыярсыз нервлардан алынганда яшәү көче дә юкка чыкмый. Энергиянең юкка чыгуы мөмкин түгел. Ул үлгәндә тәннән алына һәм .космик энергиягә кайта

Йокы вакытында сизү акылы эшләүдән туктый,

чөнки нервлардагы электр тогы вакытлыча туктала.

Үлем вакытында кеше аңы тән аша үзен күрсәтүдән тулысынча туктый, ул аннары параличланган кулга охшаган; аның хужасы аның барлыгын белә, ләкин аны контрольдә тота яки аңа тәэсир итә алмый. Медицина язмаларында комага кергән һәм тирә-юньдәгеләрнең аның үлеме турында кайгыруларын ишеткән, ләкин ул үз хисләрен тән функцияләре аша белдерә алмаган рухани турында язылган. Аның физик механизмнары кинәт туктаган һәм аның акыл боерыкларына җавап бирүдән баш тарткан. Бу хәлдә егерме дүрт сәгать

үткәргәннән соң, аны җирләргә алып китәргә
җыенганда, ул бик зур тырышлык куйган һәм
хәрәкәтләнә алган. Бу вакыйга тән җансыз булып
.күренсә дә, үз-үзенә тою хисенәң дәвам итүен күрсәтә

Акыл ияләре әйтүенчә, кеше аңлы рәвештә
эшчәнлекне һәм аңны тәннән аерырга, йокы халәтен
аңлы рәвештә күзәтергә һәм йөрәктән һәм арка ми
үзәкләреннән аңлы эшчәнлекне үз теләгә белән алып
ташларга тиеш. Шулай итеп, кеше үлемнең аңа үз
теләгеннән башка нәрсә йөкләячәген аңлы рәвештә
.кабул итәргә өйрәнә

Яшәү өчен кирәкле энергия организмга медулла
облонгата аша керә һәм ми резервуарында саклана.
Аннары ул арка миендәге тормыш һәм аңның тагын биш
үзәгенә төшә, анда ул сизү органнарына һәм тәннең
.калган өлешенә тарала

Үлем вакытында, тереклек энергиясе тулысынча һәм
төгәл рәвештә умыртка баганасына кайтып, тәннән
медулла облонгата аша чыга. Оста йога ихтыяр һәм аң
ярдәмендә бу тереклек энергиясен тәннән һәм сизү
органнарыннан умыртка баганасына алып, аны изге
кабул итүнең иң югары үзәкләренә җибәрә ала, анда
алар "үлү" шатлыгын кичерәләр, ягъни чикләнгән физик
аңга бәйләнүдән килеп чыккан сизү иллюзияләреннән
.азат ителәләр

Француз һәм башка Европа табибларының
язмаларында Һиндстан императоры Раджнит Сингх
сараенда Садху Харидас исемле кеше турында
документлаштырылган очрак бар. Бу очрак Садху
Харидасның үзенең тормыш эшчәнлеген һәм аңын
тәннән аерып, берничә айдан соң аларны яңадан
тоташтыра алуын күрсәтә. Аның гәүдәсе җир астына
күмелгән, һәм бу урын берничә ай дәвамында тәүлек
әйләнәсе катгый күзәтү астында булган. Бу чор
ахырында аның гәүдәсе казылып алынган һәм Европа

табиблары тарафыннан тикшерелгән, алар аны үлгән
дип игълан иткәннәр. Ләкин, бу игъланнан соң берничә
минуттан соң, ул күзләрен ачкан һәм барлык тән
функцияләрен контрольдә тотта башлаган, аннан соң күп
еллар яшәгән. Ул практика аша тәннең һәм акылының
барлык ихтыярсyz функцияләрен ничек контрольдә
тотарга өйрәнгән. Ул космик законның чын табигатен
аңлау өчен акыл ияләре тәкъдим иткән рухи
экспериментлар үткәргән рухи галим булган. Нәтижәдә,
ул үлемнән соң кеше тормышының дәвамлылығын һәм
.үлемсез жан асылының юкка чыкмавын исбатлый алган
Реинкарнациянең фәнни дәрәсләген үзләренә
исбатларга теләүчеләр башта үлемнән соң аңның
дәвамчанлығын тәнне жаннан аңлы рәвештә аерып
күрсәтергә тиеш. Моңы гасырлар элек Һиндстан рухи
галимнәре тарафыннан билгеләнгән кагыйдәләргә үтәп
эшләп була. Кеше йокы вакытында уяу булырга,
теләгәнчә төшләр күрергә һәм биш хисне аңлы рәвештә
аерырга өйрәнгәч - йокы вакытында булган кебек пассив
рәвештә түгел - һәм йөрәк эшчәнлеген контрольдә
тотарга өйрәнгәч, алар аңлы үлемне яки тән
аңсызлыгын кичерә алачаклар (аңсызлык халәтен
.түгел)

Акыл ияләребез әйтүенчә, "мин" балачак, яшьлек
һәм картлыкның барлык этапларында да үзен аңлы
рәвештә аңлый. Тәнсез жан кешенең барлык очраклы
халәтләрен, шул исәптән үлемнән соң башка тән алуын
һәм физик һәм эфир дөньялары арасында күчүен даими
рәвештә аңлый. Бу хакыйкәт рухи фәннәргә яхшы
.белгән кешеләр тарафыннан бәхәссез
Югарыда телгә алынган дүрт халәткә китерә торган
ысулларны кулланып, без үз-үзебезне аның яшәү
халәтләрендә күзәтә алабыз. Без аны үлем вакытында,
аның космик киңлектә адашуында һәм яңа тәндә
.тормышка кайтуында аңлы рәвештә күзәтә алабыз

Боларны өйрәтмәгән кешеләр тирән йокы
вакытында аңнарын саклый алмыйлар: үлем. Шулай
итеп, алар элеккеге халәтләрен, хәтта бер гомер
эчендәге "тирән йокы" чорларын да искә төшерә
.алмыйлар

Бу законнарны сынап караган һәм исбатлаган,
дөньяга кыйммәтле, тикшереп була торган белемнәр
бүләк иткән борынгы Һиндстан галимнәренең
ысулларын кулланып, реинкарнация һәм башка барлык
мәңгелек хакыйкәтләр турындагы фәнни хакыйкәтне
.белергә мөмкин

Жанның елмаюы

Чын елмаю - ул рухи бәхет елмаюы, ул уйланудан,
Аллаһ турында уйланудан һәм Аның барлыгын тоюдан
туа. Минем елмаюым эчәндәге тирән шатлыктан чыга -
һәркемгә дә ачык шатлык. Бу чәчәк аткан роза
йөрәгеннән чыккан хуш ис кебек. Бу зур шатлык
.башкаларны изге бәхет суларына чумарга чакыра

Гадәти кеше дүрт халәт белән таныш: теләкне
канәгатьләндергәндә бәхет, аны кире какканда
бәхетсезлек, бәхетле дә, депрессиягә дә бирелмәгәндә
күңелсезлек, һәм бу хисләрне яки ләззәт, авырту һәм
күңелсезлекнең психологик халәтләрен җиңгәндә
.тынычлык

Тынычлык - кайгы һәм ләззәт булмаудан, шулай ук
күңелсезлек булмаудан килеп чыккан бик теләгән халәт.
Бу халәтләр жан өслегендә даими дулкынлана. Авырту
һәм ләззәт дулкыннарында, шул исәптән арыганлык
тирәнлегенә кабат-кабат чумудан соң, тынычлыкның
тыныч диңгезендә йөзеп йөрү шатлык тудыра. Ләкин
тынычлыктан да зуррак рухи экстаз - жанның бәхете -

иң югары бәхет. Бу мәңге сүнми торган шатлык, ләкин
жан белән мәңгегә кала. Бу югары шатлыкка илаһи
.барлыкны аңлау аша гына ирешеп була

Әгәр сез ай яктысы астына сулы савыт куеп, аннары
болгатсагыз, сез айның бозылган сурәтен тудырачаксыз.

Су савытка утыргач, чагылыш ачык була. Савыттагы су
тыныч булып, ай йөзен ачык итеп чагылдырган
мизгелләргә уйлану тынычлык халәте һәм тирән тынлык
халәте белән чагыштырырга мөмкин. Уйлану
тынычлыкта барлык хисләр һәм фикерләр дулкыннары
акылдан агып чыгудан туктый. Һәм бу тирән тынычлык
халәтендә, уйланучы кеше, шул тынычлыкта, жан
.күлендә чагылган илаһи тулы айны күрә

Тынычлык - пассив халәт, ул ләззәт, авырту һәм
битарафлык дулкыннарының булмавы. Шулай итеп,
медитацияләүче кыска вакыт узгач, хисләр
дулкыннарын кабат кичерергә тартыла. Ләкин
медитатив тынычлык тирәнрәк булган саен, ул рухи
тынычлыкка һәм, нәтижәдә, уңай бәхеткә әйләнә, шуңа
күрә медитацияләүче даими яңарып торган һәм
.тулысынча канәгать булган шатлык кичерә

Йоклаганда, сез пассив рәвештә уйларны һәм
хисләрне тынычландырасыз. Әмма медитация аша аңлы
рәвештә уйларны һәм хисләрне тынычландырганда, сез
беренче булып тынычлык халәтен кичерәсез, һәм бит
мускулларыгыз табигый рәвештә эчке тынычлыкны
чагылдырган елмаю формалаштыра. Ләкин жаныгызның
сафлыгын - сизү стимуллары яки хисләр белән бәйлә
уйларга автоматик реакцияләр белән пычранмаган
сафлыкны тою өчен сез бу тынычлык халәтеннән читтә
карарга тиеш. Шуннан соң сез кичергән халәт -
.мәңгелек, гел яңарып торучы бәхет халәте

Пәйгамбәрләр һәм изгеләр бу шатлыкны
йөрәкләрендә даими саклыйлар. Алар бәхетле иминлек
һәм тынычлык хис итәләр, алар ачу давылларыннан нык
һәм жиңелмиләр, ә борчылулар һәм куркулар аларга
кагылмый. Акыл яки зирәклеке скальпелын кулланып,
алар үз фикерләрен яки башкаларның фикерләрен акыл
операциясе өстәлгәндә анализлай алалар, шул ук
вакытта тынычлык һәм тынычлыкны саклыйлар. Бу
бәхетле халәттә барлык кайгылар юкка чыга, һәм
бәхетле эзләүченең эчендә рухи зирәклеке ачыла,
.аларның Илаһи белән бәйләнешен ныгыта

Күпчелек елмаюлар мәрхәмәтле гамәлләрдән яки
душлык, мәхәббәт, йомшаклык яки шәфкатьчелек
хисләреннән туа. Ләкин елмаюның иң гажәеп ысулы -
кешенең йөрәге Аллаһ мәхәббәте белән тулганда. Шулай
чакта кеше барысын да ярата алачак һәм даими елмая
алачак. Елмаюның башка барлык төрләре дә тиз үтеп
китә, чөнки хисләр, нинди генә яхшы булмасын,
жемелдәп, сүнәп, аннары сүнә. Озак дәвам итә торган
бердәнбер нәрсә - Аллаһ шатлыгы. Бу шатлыкка ия
булганда, сез һәрвакыт елмая аласыз; югыйсә, сезнең
мәрхәмәтегезгә тупаслык белән җавап биргән кешегә
.карата наз хис итә алмаячаксыз

Мин хатыны үлгәндә бик нык кайгырган бер ирне
беләм. Мин аның өслек-өстән генә ясалган хисләрен
җентекләп тикшердем һәм аңа: "Бер ай эчендә яңадан
кияүгә чыгасың", - дидем. Ул ачуланды һәм мине кабат
күрергә баш тартты, ләкин хатыны үлгәннән соң бер ай
эчендә яңадан кияүгә чыкты. Ул беренче хатынына
булган мәхәббәтенең чиксез булуын уйлады, ләкин аны
!бик тиз онытты

Мин укытучым Шри Юктсварджидан алган зур
дәресне беркайчан да онытмам, ул миңа бу кечкенә
:хикәяне сөйләгәндә

Мин кечкенә малай чагымда күршеләрнеке булган"

кечкенә, ямьсез күренгән эт асрау идеясе белән
мавыгып киттем, һәм шул этне алу өчен өйдә атналар
буге чуалышлар чыгардым. Мин тагын да матуррак
күренгән хайваннар тәкъдимнәрен үжәтлек белән кире
кактым. Миңа бары тик шул эт кенә кирәк иде, башка
".бернәрсә дә кирәк түгел иде

Шул ук бәйләнеш кешеләрне гашыйк булу дип атала
торган нәрсәдә биләп ала. Гашыйклар билгеле бер йөзгә
шулкадәр магнит кебек тартылалар ки, алар башка
жирдә юаныч таба алмыйлар. Ләкин без башкаларда
эзләргә тиешле матурлык - физик матурлык түгел, ә
изге гамәлләр, изге холык һәм рухи омтылышлар
.матурлыгы

Жаның шатлык белән тулгач, син сөйкемле буласың.

Мин чын күңелдән, гаепсез елмаюдан башка бернәрсә
дә яратмыйм, чөнки ансыз кешеләр курчаклардан
аерылмыйлар. Бүген алар сине мәңге яратачакларын
әйтәләр, ә иртәгә күмеләчәкләр. Аларның бөөк
мәхәббәте кайда соң? һәм "Син минем тормышым, һәм
мин сине мәңге яратачакмын" дигән тулы ышаныч кайда
?соң

Әмма сез Аллаһының сезгә бер тапкыр гына булса
да "Мин сине яратам" дип әйтүенә юл куйсагыз, ул
мәхәббәт чыннан да мәңгелек булачак. Ни өчен кеше
мәхәббәтенең вак-төякләрен, бер уч акчаны, яки теге
яки бу нәрсәне эзләп вакыт әрәм итәргә, әгәр сез
Аллаһыда барысын да таба аласыз икән: дөньядагы
барлык мәхәббәтне, барлык көчне? Без Аллаһыны көчкә
омтылыштан түгел, ә мәхәббәт теләгеннән эзләргә

тиешбез. Шул чакта без иң зур хэзинәне табарбыз. һәм
без Аллаһыны тирән, чын күңелдән яратсак, Ул безгә
җавап бирер, һәм без Аның мәхәббәтен йөрәкләребездә
.тибүен тоярбыз

Эзләнүче еш кына медитация ясарга тиеш, чөнки
тормыш Аллаһы турында уйлану белән татлылана.
Медитация акча, кеше мәхәббәте яки башка берәр
нәрсәне эзләп сансыз сәгатъләр сарыф итүдән күпкә
өстенрәк. Кеше күбрәк медитация ясаган саен һәм
эшлэгәндә акылы рухи халәттә нык торган саен, ул
елмаю сәләтенә ия була бара. Мин хәзер һәм һәрвакыт
шул дөньяда - Аллаһының бәхетле аңында. Миңа
бернәрсә дә тәэсир итми. Ялгызмы яки башкалар
беләнме, Аллаһы шатлыгы һәрвакыт минем эчемдә
тибрәнә. Мин елмаюымны саклап кала алдым. Ләкин бу
елмаюны яулау авыр эш иде! Шул ук елмаюлар сезнең
эчегездә дә бар - җанның шул ук шатлыгы һәм бәхете
сезнең эчегездә яши. Сезгә аларны алырга кирәк түгел,
аларны кире кайтарырга гына кирәк. Сез аларны
вакытлыча хисләр белән канәгатьләнү аша югалттыгыз,
.һәм сез аларны кире кайтара аласыз

Күрү, ишетү, тәм тою, ис тою һәм кагылу аша
ләззәтләнәп була торган физик әйберләр саф шатлык
китерә дип ышанган һәркем җитди ялгыша. Хисләр
бәхет бирми; киресенчә, алар безне аннан мәхрүм
итәләр. Әгәр сез бәхетегезгә шартлар куеп, мәсәлән,
"Мин бу йөзне күрмәсәм, бәхетле була алмыйм" дип
әйтсәгез, сез беркайчан да саф, саф шатлыкны
татымаячаксыз, чөнки хис ләззәтләре тиз үтеп китә.
Көннәр һәм еллар физик матурлыкка тәэсир итә.
Материаль дөньядагы һәрнәрсә үзгәреш законына
буйсына. Шулай итеп, кеше дөньядагы һәр матур йөзне
күрә, һәр тавышны ишетә һәм теләгән һәрнәрсәгә
кагыла алса да, алар барыбер чын бәхетне таба

алмаслар иде. Шулай да, алар үзләрен бәхетле дип уйларга мәҗбүр итә алалар. Кайвакыт, берәр нәрсәгә ирешү өчен зур тырышлык куйганнан соң, алар әйбернең үзендә бәхет юклыгын ачыкыйлар. Шулай да, алар куйган тырышлыкларыннан канәгатьлек алалар, шуңа күрә алар үзләрен бәхетле дип саныйлар. Ләкин бу .төр канәгатьлек вакытлыча һәм тиз үтеп китә

Шуңа күрә бәхетне хисләрдә эшләү файдасыз. Рухи шатлыкны сүзләр һәм йөз хәрәкәтләре белән табарга һәм чагылдырырга кирәк. Кеше моны эшләгәндә, хәтта кечкенә генә елмаю да тирә-юньдәгә һәркемне үзенең изге магниты белән урап алачак, һәм башкалар үзләрен .бәхетле хис итәчәк

Ләкин йөрәкләрне бары тик Аллаһ кына үзгәртә ала. Без үзебезгә яхшылык эшләү сәләтен бәйләмәскә тиеш. Барлыктагы бердәнбер чын яхшылык эшләүче - Аллаһ. Бу дөнья Аныкы. Әгәр сез Аның барлыгын сизсәгез һәм Аның һәрнәрсәне контрольдә тотуын аңласагыз, һәм сез Аңа барысын да - яхшы эшләрне дә, хәтта начар эшләрне дә - ышанып тапшырсагыз, барлык гамәлләрегезнең дә яхшы эшләргә әйләнәчәген күреп .гажәпләнерсез

Аллаһны аңлау сезнең белән булганда, сез Аңа ошамаган бернәрсә дә эшли алмаячаксыз. Без тормышыбызны Аңа багышларга һәм изге уйларга илһамландыручы һәм безне изге гамәлләр кылырга этәрүче Аллаһ икәннен танырга тиеш. Без бу азат итүче белемгә иң зур киртә булган "эго"ны бетерергә тиеш. Әгәр Аллаһ аның медулла облонгатасындагы кечкенә тормыш очкынын сүндәрсә, кеше кулын күтәрә алмас иде! [Тормыш көче тәнгә керә торган төп нокта]

Бервакыт мин тышта утыра идем, бик салкын иде.

Мин аңымны эчкә юнәлттем, һәм күз ачып йомганчы,

мин салкынны бөтенләй сизми калдым. Мин чиксез шатлыкка тулдым, һәм вакыт-вакыт тәнемнең һәм тирә-юньдәге бар нәрсәнең бер яктылыкка әйләнүен күрдем.

Әгәр мин аларга игътибар итсәм, тирә-юньдәге формаларны күрә алыр идем, һәм яктылыкка игътибар итсәм, дөнья юкка чыгар иде. Аңсыз бернәрсә дә күренми. Әгәр сез акылыгызны тулысынча контрольдә тотсагыз һәм эчке дөньягызга, үзегезгә карасагыз, сез, хәтта күзләрегез ачык булса да, бөек илаһи яктылыкны .күрерсез

Күзләрегез аша тышкы якка борылганда, аңыгыз тышкы дөньяны кабул итә. Барлык булган һәрнәрсә - Аллаһының космик фильмындагы хәрәкәтләнүче сурәт. Ул көнне мин аңым өчен Аллаһыдан чыккан төш кебек хис-тойгыларны һәм уйларны күрә алдым. Мин аңымны эчкә борганда бернинди хис-тойгыларсыз саф шатлык тоя алдым. Хәтта мин шул ачы салкында, жиңел киём киеп утырсам да, салкынны һәм күренешләрнең югалуын сизә идем, һәм бары тик шатлык кына биләп ала иде. Соңрак мин шул зур шатлыкны кичергәндә .кайбер хисләр кичердем

Без үзебезне Аллаһыны тоярга өйрәтергә тиешбез.

Кыска дога уку яки гади яктылыкны күрү белән канәгатьләнүгә тиеш түгел. Женси теләкләрен акыл белән контрольдә тоталган, хисләрен билгеле бер дәрәжәдә идарә итә алган һәм Аллаһыны бар көч белән эзләгән кеше, әгәр аның теләге булса, һичшиксез, илаһи очрашу кичерәчәк. Хәтта кеше әхлакның бөек яклаучысы булса һәм рухи омтылышларга һәм .холыкларга ия булса да, чын илаһи тойгысыз бу җитми

Кеше үзен алдамаска тиеш. Әгәр ул рухи тәҗрибәгә омтылса, дәрәҗәсиз уйланырга һәм Аллаһыга: "Раббым, мин үз көчсез якларымны беләм, ләкин алар минем

белән синең араңда киртә булып тормаячак. Мин синең
белән генә калырга телим, чөнки син мине яраткан зат
һәм минем беренче бурычым сиңа карата", - дип әйтергә
.тиеш

Акыллылар эзләүчегә үзен гөнаһлы дип санамаска,
үзен тәкъва дип атамаска һәм тәкәбберләнмәскә киңәш
итәләр, ә киресенчә, Аллаһының аның белән икәннен һәм
аның аша эшләвен аңларга. Аннары ул яңа дөнья
күрәчәк. Илаһи аңсыз бу дөнья низаглар, көч куллану
һәм ачы һәм коточкыч күңелсезлекләр белән тулы кебек
.тоела. Югары илаһи аңнан башка сыену урыны юк

Бер секунд эчендә Аллаһы Тәгалә бу дөньядан үлем
аша киткән һәркемнең төгәл күчермәсен булдыра ала.
Без бу хакыйкәтне танырга тиеш. Аллаһы Тәгалә
безнең бу иҗатның бары тик тамаша гына икәннен
аңлавыбызны тели. Әгәр без тамашаны артык җитди
кабул итсәк, без газапланырбыз һәм аның шатлыгын
югалтырбыз, һәм аның авырулары, авыртулары,
кайгылары һәм авырлыклары белән тормышны күтәрә
.алмаячакбыз

Нәрсәдер миңа физик авырту китергәндә, мин
акылымны кашларым арасындагы рухи үзәккә куям, һәм
бернинди авырту да сизмим. Ләкин авырту чыганагына
игътибар иткәндә, мин моны иллюзия дип кабул итәм.
Әгәр дә сез рухи аңыгызны саклай алсагыз, җаныгыз
алдыннан кайгының иллюзор күләгәләре үткәндә, сез
газапланмассыз. Үзен сезнең эчендәге уникаль һәм
шатлыклы чынбарлык буларак күрсәтсен өчен, Аллаһыга
.туктаусыз дога кылыгыз

Кешеләр бик күп вакытларын әрәм итәләр, ә үлем
аларны берәм-берәм урлап ала. Тормышның максаты -
Аллаһыны тану, һәм бу максатка ирешмичә, бу тәнне
.ташлап китәргә ярамый

Аллаһы Тәгалә безнең аңыбызны арттырып, бу
дөньяның икелелекләреннән өстен булуыбызны тели,
ләкин Ул кешегә, нәфес авыруыннан үзен дәваламаса,
бу иллюзияләр сыену урыныннан мәңгегә китәргә
.рөхсәт итмәячәк

Без һәр эшебезне Аллаһ ризалыгы өчен эшләргә
тиеш. Рухи үсешкә ирешү өчен Аллаһ өчен эшләү
.медитация кебек үк мөһим

Төнлә, шәкерт Аллаһ турында уйланганда, аның
рухы күтәрелә һәм ул Аның бәхетенә чумгандай хис итә.
Көндөз эшен башкарганда, ул үзе белән шул халәтнең
хатирәсен алып килә һәм аның шатлыгын саклай, шулай
итеп Аллаһ белән аралашуда кала, һәм ул һәрвакыт
елмаеп: "Жанымның гел яңарып торган бәхетендә берәз
кайгы да, берәз ләззәт тә, берәз тынычлык та бернинди
шау-шу яки дулкынлану тудыра алмый", - дип әйтә
.алачак

Без тормышның алдагыч иллюзияләрен көлеп
карарга һәм аны даими үзгәреп торучы, вакытлыча
космик сурәتلәр сериясе итеп карарга тиешбез. Шул
чакта гына без космик иллюзия сихереннән
котылачакбыз. Без Аллаһының рәхмәтендә яшәргә
тиешбез. Тормышның төрле вакыйгалары арасында нык
һәм нык тора алганда, без Аллаһының галәмдәге
бердәнбер чынбарлык икәннен аңлаячакбыз. Аллаһы
безгә зыян китерергә теләми, чөнки Ул безне Үз
сурәтендә яраткан. Без үзебезне көчсез кешеләр дип
уйлаудан туктарга һәм үзебездәге гаять зур космик
потенциалны танырга тиешбез, алар азат ителергә
.тиеш

Кеше яман шеш яки башка авырудан интегәндә, бу
бик мөһим мәсьәлә түгел. Шулай да пәйгамбәрләр һәм
изгеләр күп түземлек күрсәткәннәр, авыруларны

дәвалаганнар, кайберләре хәтта үлеләрне
терелткәннәр, һәм аларның илаһи шатлыгы гомерләре
буе алар белән калган. Шулай ук, без Аллаһыга
йөрәгебез, акылыбыз һәм ниятебез белән кайтырга
тиешбез. Ләкин без Аңа бар нәрсәдән дә өстенрәк
.теләгәнебезне расламасак, ирешә алмаячакбыз

Кеше Аллаһка шик белдермәскә тиеш, чөнки әгәр ул
моны эшләсә, ул бары тик шик кенә жыячак. Ул Аның
кануннарын, Аның белән берләшкәнче, белә алмаячак.
Шуңа күрә ни өчен бу кануннарны гади рациональ
?күзлектән аңларга тырышып вакыт әрәм итәргә

Әгәр дә сез геройга начар мөгамәлә күрсәтелгән
һәм явыз кеше җиңү яулаган кебек тоелган, һәм һәр
бүлек алдагысына каршы килгән роман укысагыз, сез
авторга карата күңелсезләнә һәм үпкәләрсез. Ләкин
соңгы бүлекне укыгач, сез җиңеллек хис итәрсез һәм
аның катлаулылыгы һәм катлаулы сюжеты аркасында
аны гажәеп роман дип санарсыз. Шулай ук, Аллаһы
Тәгалә - иң бөек романның авторы, һәм яратылышның
каршылыклары һәм катлаулылыгы хәтта иң бөек кеше
акылын да аптыратыр иде. Ләкин без Аны соңгы бүлектә
тапкач, Ул кеше тормышының барлык серләренә
чишелешләренә ачачак, һәм без турыдан-туры Аннан
җавап алгач, Аның гаделлегенә һәм зирәклегенә
!шикләнмәячәкбез. Бу нинди шәп

Илаһи булу шикләренә, кайгыларны һәм куркуларны
юкка чыгара. Йөрәкләрендә Аллаһы урнашкан кешеләр
курку белән җиңелә, аннан кача һәм үзләрен космик
иллюзияләрдән азат итә. Аннары алар елмаеп: "Ниһаять,
мин тормыш серен һәм яшәү серләрен беләм", - диярләр.
Ләкин без башта белем эзләргә тиеш түгел. Без башта
Аллаһыны яратырга тиеш, аннары Ул безгә без белергә
теләгән бар нәрсәне дә ачар. Бу булганда, дуслым, син

мәңгелек елмаю белән елмаерсың. Синең уйларың,
сүзләрең, язмаларың һәм эшләгән һәр эшең шул
елмаюның нурлы шатлыгы белән сугарылачак. Кайда
гына уйласаң да, син елмаю хуш исе калдырырсың, һәм
.бу урынга килгән һәркем Аллаһы белән елмаер

Аның әйтеп бетергесез бәхетендә яшәгәндә, син
һәрвакыт елмая аласың, чөнки бу хакта сөйләп
.бетерерлек изге түгел

Исәнлек сезгә

Эгоизм һәм альтруизм

Кеше башкаларга сүз, гамәл һәм фикер белән
күрсәткән яки җибәргән әйберләре аларга шул ук ысул
белән һәм шул ук дәрәжәдә җәлеп ителәчәк. Аларның
чын табигате йөз чагылышлары һәм гамәлләре аша
ачылачак. Башкалар аларның психологик тибрәнүләрен
яки дулкыннарын сизәчәк, һәм аларга реакцияләре бу
тибрәнүләренең табигате белән туры киләчәк - тискәре
.яки уңай

Кем дә булса явыз эгоизм юлына басса, башкалар
аннан бар нәрсәне тартып алырга тырышачак, ләкин ул
башкача эшләсә, башкалар аңа юмартлык һәм
.теләктәшлек күрсәтәчәк

Без бар нәрсәгә дә ия була алмыйбыз. Бездә булган
бар нәрсә - Аллаһтан бирелгән бүләк, ул без бу җирдә
яшәгәндә вакытлыча куллану өчен билгеләнгән. Иртәме-
соңмы, безгә үз милкебездән аерылырга туры киләчәк,
бәхетсезлек очраklары, урлау, тузу яки үлем аркасында

булсын. Шуңа күрә, без нәрсәгәдер ия булу өчен генә
ябышырга яки тотарга тырышканда, без үзебезне
.алдыйбыз

Хәтта без шулкадәр күп еллар яшәгән бу тәннәр дә
бер көнне ташланачак. Шуңа күрә, чыннан да ия булып
булмый торган әйберләргә ия булуыбызга ышанырга
үзебезне мәжбүр итү хата. Безгә нәрсәдер бирелгәндә,
без аның чикләнгән вакытка гына безнеке икәннен
аңларга тиешбез һәм аны башкалар белән
.уртаклашырга әзер булырга тиешбез

Кеше үзенә кирәк булганнан да күбрәкне теләсә,
аны зур проблемалар көтә
Аллаһыны яраткан тыйнак кеше барысыннан да
бөекрәк

Ходай бездән яшерен түгел, Ул безнең белән
чәчәкләр аша, уйларыбыз аша һәм барлык
.яратылган әйбер аша сөйләшә
Яшәүнең бердәнбер максаты - кешене үз серен
чишәргә һәм аның артында Аллаһ барлыгын аңларга
.әтәрү

Үз эчендә гармония һәм татулык хис иткән
кешеләр табигатьтәге гармония һәм татулыкны
.аңлыйлар

Шик юк, безнең азык-төлек, киём-салым һәм финанс
яктан тәмин ителеш кебек төп ихтыяжларыбыз булырга
тиеш, ләкин бу әйберләргә эзләгәндә без кирәксез
ихтыяжлардан котылырга тиеш, һәм мин моның белән
кирәгеннән артыкка ия булырга омтылган ачык
теләкләргә һәм янып торган омтылышларны күздә
.тотам

Без үзебезнең ихтыяжларыбызны канәгатьләндерү
өчен, башкаларга да ярдәм итәргә һәм тапкан

акчабызны бәхетсезләр белән бүлешергә тиешлегебезне
.истә тотарга тиешбез

Әйдәгез, без глобаль гаиләнең аерылгысыз өлеше
икәнебезне һәм ансыз яши алмавыбызны истә тотыйк.
Балта остасы, уйлап табучы яки фермер булмаганда
тормыш нинди булыр иде? Хезмәтләр һәм тәҗрибә
алмашу аша Аллаһы безнең башкалар турында
уйлавбызны тели, чөнки үзең өчен генә яшәү - зур
.хата

Үз бәхетебез турында уйлаганда, без башкаларның
бәхете турында да уйларга тиеш. Глобаль гаилә хакына
барысыннан да баш тартырга кирәк түгел, чөнки бу
мөмкин түгел. Ләкин без башкаларның хәлен белергә
һәм аларның ихтыяжларын үзебезнеке кебек карарга
тиеш. Ходай безнең бер-беребезгә дә, бер-беребездән
алган кадәр күбрәк бирүебезне тели. Башкалар - безнең
бөөк "мин"ебез. Ләкин гади кеше, иң беренче чиратта,
.үзе турында гына уйлый

Яшәү инстинкты көчле булуында шик юк. Ләкин
дөнья бездәге бу хисне көчәйтә һәм үзебезнеке булган
бар нәрсәгә ябышып тору кирәклеге күрсәтә. Ләкин без
Аллаһының барлык хезмәтчеләре дә Аның гаиләсе
икәннән һәм барыбыз да бу җирдә туганнар һәм апалар
.икәнебезне истә тотарга тиешбез

Аллаһ кешелеккә акыл һәм күзаллау бирде, безгә
ачлык һәм салкынлык кичерергә мөмкинлек бирде. Без
тирә-юньдәге башкаларның да ачлык һәм салкынлык
кичерүен танырга тиешбез. Үзебезгә юаныч эзләгәндә,
башкаларга да юаныч табарга ярдәм итәргә тырышырга
тиешбез. Авырту һәм газаплануны яратмаганга күрә,
тирә-юньдәге мохтажларга аларның газәпләрен
җиңеләйтү һәм кайгыларын бетерү өчен ярдәм кулы

сузарга тиешбез. Алар да безнең кебек газапланалар,
.һәм кайберәүләр бездән дә күбрәк газапланалар

Әгәр кешенең кызгануы башка беркемгә дә түгел, ә
гаиләсе һәм дуслары белән генә чикләнсә, ул үзен
чикли, һәм бәхет аның тормышыннан кача һәм
.көтелмәгән проблемалар белән алышына

Без башкаларга мөмкин кадәр ярдәм итәргә әзер
булырга һәм очраган кешеләргә ярдәм итүдән шатлык
табарга тиешбез. Моны корбан дип санарга тиеш түгел,
чөнки әгәр без шулай эшләсәк, ярдәм итү авыр йөккә
әйләнер иде. Киресенчә, без эчке шатлык тоярга тиеш,
чөнки бирү - бәрәкәтле эш, һәм башкаларга матди һәм
эмоциональ яктан ярдәм итәргә тырышучыларга һәм
.ватык йөрәкләрен дөвалаучыларга бу ләззәт билгеле

Әгәр дөнья үзенең явыз эгоизмыннан баш тартса,
без бу җирдә җәннәт күрер идек

Сугыш орлыклары явыз эгоизм нигезендә ята.
Беренче кешеләр башта таш таякларны кулланганнар,
алар соңрак җәя һәм укларга әйләнгән, үз эгоизмнарын
башкаларның эгоизмыннан саклау өчен. Соңрак
мылтыklar һәм пистолетлар, аннары пулемётлар,
аннары бомбалар һәм агулы газ уйлап табылган - болар
барысы да бер төркем кешеләрнең эгоизмын
.икенчесенең эгоизмыннан саклау өчен

Бу җирәнгеч эгоизм нәтижәсендә сугышлар
башлана, икътисади баланс бозыла, рецессия, аннары
.депрессия барлыкка килә

Кешелекнең җимергеч потенциалы аның
конструктив потенциалыннан күбрәк үсте һәм үсеш
алды. Бу яман кайнау - явыз эгоизм кайнавы - ахыр
чиктә шартлаячак. Ләкин кызганычка каршы, кешелек

уянып, милли эгоизмның шәхси эгоизмнан кимрәк
зыянлы түгеллеген аңлаганчы, күп кешеләрнең гомере
юкка чыгачак. Милләт, нигездә, кечкенә төркемнәрдән
тора, һәм бу төркемнәр шәхесләрдән тора; кеше
.үзеңнән башларга тиеш

Илләр арасындагы чикләр билгеле түгел, һәм дөнья
.хөкүмәтләре даими үзгәрешләргә дучар була

Башкаларның хокукларын һәм бәхетен санга
сукмыйча бәхет эзләүче яки үз максатларында
башкаларның хокукларын һәм мәнфәгатьләрен
таптаучы эгоизм ярлылык, бәхетсезлек һәм бәхетсезлек
китерә. Башкалар хисабына баю - зур хата. Бөөк
кешеләр чын мәгънәсендә уртаклашырга һәм бирергә
омтылган рухи теләккә нигезләнгән альтруизмны
.яклайлар

Тышкы яктан халыкка муллык һәм чәчәк ату вәгъдә
иткән коммунизм уңышка ирешмәячәк һәм бер көнне
жимереләчәк, чөнки ул мәжбүр итүгә һәм шәхси
ирекләргә бастыруга нигезләнгән (Искәрмә: Бу
лекцияне 1937 елда остаз Парамханса укыган һәм бу
нәтижә чыннан да чынга ашкан!)

Әгәр кеше кулларына һәм аякларына гына игътибар
итсә һәм башын игътибарсыз калдырса, ми мотор
күнекмәләрен житәкләү өчен эшләмәячәк. Барлык тән
функцияләре дә координацияләнергә тиеш. Шулай ук,
милләтләрдә һәм җәмгыятьләрдә акыл (карау кабул
итүчеләр) куллар һәм аяклар (хезмәт көче) белән
координацияләнергә тиеш, чөнки мәнфәгатьләр
каршылыкка төшсә, тәртип бозылачак, хаос хөкем
.сөрәчәк һәм газәпләр килеп чыга

Дөньяда ике укытучы бар, Аллаһыны үзенең
юлбашчысы һәм остазы итеп кабул итүченең куркырга

урыны юк, Шайтанны үзенең житәкчесе һәм юлбашчысы
.итеп кабул итүче бик зур газаплар кичерер

Бу тормышта күпчелек кешеләр өчен төп сүз - "мин".

Рухи халәткә ия булган кешеләр башкалар турында
үзләре турында уйлаган кебек уйлыйлар. Үзләре
турында гына уйлаганнар үзләренә тирә-юньдәгеләрнең
дошманлыгын һәм үпкәсен китерәләр. Ләкин
башкаларның хисләрен һәм мәнфәгатьләрен исәпкә
алган кешеләр башкаларның алар турында уйлаганын
.һәм аларның хисләрен исәпкә алганын күрәләр

Әгәр бер шәһәрдә йөз кеше яшәсә һәм һәрберсе
бер-берсеннән тартып алырга тырышса, һәрберсенең
туксан тугыз дошманы булачак, ләкин һәрберсе бер-
берсенә ярдәм итәргә тырышса, һәрберсенең туksан
.тугыз дуcты булачак

Мин шулай яшәдем һәм башкаларга биреп бернәрсә
дә югалтмадым. Чынлыкта, мин биргән бар нәрсә дә
миңа Ходай рәхмәте белән күп тапкыр кире кайтты.
Хәзер мин бернәрсәгә дә омтылмыйм, чөнки эчемдә
булган нәрсә дөнья тәкъдим итә алган һәрнәрсәдән
зуррак һәм кадерлерәк. Кеше чын мәгънәсендә бәхет
эзли, һәм бәхеткә ирешкәч, аңа китерә торган
.шартларга ихтыяж юкка чыга

Минем банк счетым юк, чөнки бу дөньяда минем
бердәнбер гарантиям - кешеләрнең миңа карата булган
яхшы хисләре. Мин башка бернинди жир гарантиясенә
дә ышанмыйм. Чын байлык - туганнар һәм дуслар
.йөрәгендә яшәүдә

Без альтруист булганда, без бәхетле булабыз. Әгәр
без бу алымны куллансак, тирә-юньдәгеләр безнең
тәртибебезгә тәэсир итәчәк һәм безгә охшарга
тырышачак. Без барлык шәхси һәм милли

явызлыкларның тамыры булган эгоизмны бетерергә
.тиеш

Альтруизм аңны киңәйтә

Башкаларга изге ниятләреңне җиткергәндә, аңың
киңәя. Күршең турында уйлаганда, бу уй белән бергә
синең дә бер өлешен активлаша. Ләкин фикерләү генә
җитми; без уйларыбызны гамәлгә ашырырга әзер
.булырга тиеш

Никах альтруизмда дәрес бирә Ике кеше бергә
тормышларын уртаклашырга тырыша Аннары балалар
туа, һәм ата-аналар алар белән булганнарын уртаклаша
Ләкин якин туганнары турында гына уйлау (мәсәлән,
син һәм мин, яки без генә) - эгоизмның бер төре.
Якыннарыбыз бездән китәчәк вакыт килер, һәм бу яшәү
рәвеше. Бу безгә кешелекнең төп максаты - башкалар
өчен эшләп һәм тормыш нигъмәтләрен алар белән
.бүлешеп, аңыбыз чикләрен киңәйтү икәннен искә төшерә

Альтруизм үз иясенә күп фатихалар һәм зур бәхет
китерә, чөнки альтруизм аша кеше үз бәхетен саклай.
Минем максатым - башкаларны бәхетле итү, чөнки
.минем бәхетем аларның бәхетеннән килә

Без бәхетебезне башкалар белән уртаклашмасак,
чын мәгънәсендә казанышларның төмен тоя алмыйбыз.
Мин гаилә әгъзалары турында гына түгел, ә барлык
кешеләргә дә кагылам. Без башкалар турында уйларга
һәм аларга мөмкин кадәр ярдәм итәргә тиешбез. Бу
үзебезне ярлыландыру дигәнне аңлатмый, ә чын
күңелдән, дустанә кайгыртучанлык һәм уртаклашырга
әзер булу дигән сүз. Без башта үзебезгә гаделлек

принципларын кулланырга тиеш. Әгәр без үзебез
альтруист булмасак, башкаларга альтруизм өйрәтә
алмыйбыз. Үзебездән башлап, без башкалар өчен яхшы
.үрнәк булабыз

Мин гомеремне башкаларга хезмәт итүгә һәм файда
китерүгә багышладым. Мин күп сәяхәт иттем һәм зур
аудитория алдында лекцияләр укыдым. Ләкин мин
башкаларга иң яхшы хезмәт итүемне үз язмаларым һәм
.тәгълиматларым аша беләм

Лекцияләрне тыңларга халык килә, ләкин чын
күңелдән түгел. Кешеләр илһам һәм рухи юаныч өчен
килә. Ләкин мин хакыйкәтне эзләүче, Аллаһыны
яратучы җаннар теләм. Шуңа күрә мин Аллаһы турында
уйлану зарурлыгына игътибар иттем һәм игътибарымны
.юнәлтәм

Рухи эзләнүләрендә җитди һәм ныклы эзләүчеләр,
әгәр алар теләк һәм тырышлык белән алга баруларын
.дәвам итсәләр, уңышка ирешәчәкләр

Без Аллаһыны бөтен йөрәгебез, акылыбыз, җаныбыз
һәм көчебез белән яратырга тиеш, һәм якыныбызны
.үзебезне яраткан кебек яратырга тиеш

Аллаһыны бөтен йөрәгең, акылың, җаның һәм көчең
белән ярату дигән сүз нәрсәне аңлата? Йөрәк - хис итү,
акыл - игътибарны туплау, җан - медитациядә тирән
рухи гармония, ә көч - барлык энергияңне Аллаһыга
юнәлтү дигән сүз. Бу Аллаһыны барлык хисләрең белән,
медитациядә бөтен игътибарың белән ярату һәм
тормыш энергиясен яки көчен матди яктан рухи якка
.юнәлтү, игътибарны тәннән Аллаһыга күчерү дигән сүз

Уйланмыйча Аллаһыны ярату мөмкин түгел, чөнки
бары тик уйлану аша гына без үзебезнең рухи

табигатен, аны Үз сурәтендә яраткан Аллаһы белән
.мәңгегә бәйләнгән жан буларак аңлый алабыз

Без үзебездә Аллаһының бөөк мәхәббәте өчен тәхет
төзөргә тиешбез. Тормышта аннан да мөһимрәк нәрсә
юк. Аны яратудан, Аның турында сөйләшүдән һәм
башкаларны Аны танып белергә өйрәтүдән дә югарырак
максат юк. Мин кешеләрдән башка бернәрсә дә
.теләмим

Рухи тәҗрибәмне чын күңелдән эзләүчеләр белән
уртаклашу - минем өчен зур шатлык. Алар белән Аллаһы
турында сөйләшүдән һәм Аның барлыгын тоюга ярдәм
.итүдән дә зуррак шатлык юк

Аллаһыны һәм Аның хезмәтчеләрен ярату гажәеп.
Аны тапкач, без һәркемдә Аның мәхәббәтен тоябыз.
.Галәмдә мәхәббәт көченнән дә зуррак көч юк

Мин күкләрдә һәм океаннарда тәхеттә утырган Иң
Югары Ходайны күрәм, һәм аңым тәхетендә мин Аны
үземдә һәм һәркемнең жанында күрәм һәм Аны барлык
чиксез формаларында һәм яратылышларындагы
.күренешләрендә кочаклыйм

Кешеләр даими рәвештә үзләренә тулы һәм
мәңгелек бәхет китерәчәк "башка әйбер"не эзлиләр.
Аллаһыны эзләгән һәм Аны тапкан жаннар өчен эзләү
."тәмамланды, чөнки Аллаһы - шул "башка әйбер

Аллаһ сезгә рәхмәтен яусын, тынычлык сезгә
булсын

Рухлар һәм җеннәр
Аның чынбарлыгы һәм асылы
Рухлар, җеннәр, хәзинә эзләүче гоблиннар,
сихерчеләр, мәет ашаучы җеннәр һәм вампирлар

турында төрле хикәяләр һәм әкиятләр бар. Һәм бу жан ияләре белән очрашуларын раслаучы кешеләр саны да аз түгел.

Мин очраткан күп очраклар арасында күбесенчә каты психик галлюцинацияләрдән интегүче кешеләр катнашкан. Шундый хатын-кызларның берсе канкойгыч, жәһәннәм жан ияләре турында китап укыган, һәм аның галлюцинацияләре шулкадәр ачык булган ки, ул һәр кичне жән аның канын суыруын сизгән. Ул миңа килгән саен савыгып китәр иде, ләкин төнге жән турындагы фикер аның аңында сеңеп калган, чөнки авыру кабатланачак. Ул үз хыяллары белән тулып, вакытыннан алда үлеп киткән.

XVI гасырда сихерчелеккә ышану киң таралган иде, һәм йөзләгән кеше сихерче дип шикләнелә, шайтан белән бәйләнештә булуда ялган гаепләнә һәм үлә. Нәтижәдә, Жанна д'Аркны баганага бәйләп, утта яндыралар, чөнки ул сихерче дип санала.

Бу галәм артында башка бер дөнья, эфир дөньясы яшеренгән. Аның халкы яктылыктан торган планета формаларында урнашкан. Бу жан ияләре, яки "рухлар", безнең күзләргә күренми һәм гадәттә үз дөньялары белән чиклängән, без физик дөньябыз белән чиклängән кебек. Әгәр планета дөньясының явыз кешеләренә безгә зыян китерү өчен җирдәге яссылыгыбыз аша үтеп керү җиңел булса, без мәңге курку һәм дөһшәт эчендә яшәр идек.

Безнең җир инде җитәрлек куркыныч һәм куркынычлы вакыйгаларга ия. Әлбәттә, Аллаһы безнең газапларыбызга жәннәр һәм жәннәрнең тыкшынуын өстәргә теләми!

Шулай да, кайбер планета жан ияләре, ягъни йөрүче рухлар бар. Бу рухлар Жиргә көчле бәйләнешләр һәм кеше тәненә кереп, аны үзләренен хис ләззәтләре өчен корал итеп куллану теләге белән бәйләнгән. Бу жан ияләре гадәттә күренми һәм гади кешеләргә йогынты ясарга көчләре юк. Кайвакыт явыз рухлар кешенен тәненә һәм акылына кереп, аны биләп ала. Бу бары тик кеше психик яктан тигезсез булганда, аның акылы эшсез яки уйламыйча зәгыйфьләнгәндә генә була, мәсәлән, машинасын эчендә ачкычлары булган килеш биксез калдырган кеше. Мондый очракта, йөрүче машинага кереп китәргә мөмкин.

Адаш рухлар - үлем аркасында үз тәннәрен югалткан, ләкин аларга тирән бәйләнгән жаннар. Шуңа күрә алар максатларына ирешү өчен теләсә нинди кешенен тәнен кулланырга тырышалар. Бәхеткә, адашкан рухлар рухи фикер һәм аңның көчле тибрәнүләренә каршы тора алмыйлар. Аллаһыны чын күңелдән эзләүчеләр, Аның турында уйланучылар һәм уйланучылар, бу адашкан һәм адашкан затлардан куркырга тиеш түгелләр. Чөнки Аллаһы - Югары Рух, һәм бернинди рух та, нинди генә явыз булмасын, Аллаһыны яратучыларга һәм Аны даими истә тотучыларга зыян китерә алмый.

Планета жан ияләренен табигатен аңлау өчен, без башта үзебезне аңларга тиешбез. Ходай безне яратканда, ул безне аң буларак яраткан. Аның бар нәрсәне дә үз эченә алган акылыннан ул безне формалаштырган, һәм бу яктан караганда, без, нигездә, акыл жан ияләре. Яңа нәрсә тудырганда, беренче адым - аның моделен акылыгызда күз алдына китерү түгелме? Аннары сез кирәкле материалларны жыясыз һәм ниһаять, шул идеяне

тормышка ашырасыз. Бу шулай ук безнең составыбызга һәм барлык яратылышның составына да кагыла. Безнең өч табигать бар: акыл табигать (идея), эфир табигать (ярату материалы) һәм физик табигать (тыгыз продукт).

Физик тән 16 элементтан тора, ләкин бу матди элементларның химик матдәләре ничек берләштерелеп, тәнне акыл коралына әйләндерүе чыннан да гажәпләндерә!

Кайбер кешеләр ел саен яңа машина сатып алырга телиләр, ләкин алар үзләренең иске физик моделен алтмыш, житмеш, хәтта аннан да күбрәк еллар сакларга мәжбүр! Хәтта тән тузгач та, аны саклап калу теләге көчле булып кала, Ходай: "Житәр! Мине бу тәннән азат итегез!" - дигәнче. Аннары кеше үзенең черегән тәнненән сикереп төшә һәм үзен яктылык һәм жанлылыктан торган эфир тәнендә таба. Алар яңа тәннәре аша ишетә, күрә һәм кагыла алу сәләтенә ия булуларын, сындырырлык сөякләре яки зыян китерерлек итләре булмавын күреп шатланалар.

Кеше үлгәч, аның физик тәне таркала, ләкин аның планета тәне башлангыч хәлендә тулысынча кала.

Жирдән киткән жаннар кайда? Алар эфирда йөриләр. Сөз: "Бу мөмкин түгел", - дип әйтергә мөмкин, ләкин әйдәгез, мондый чагыштыру ясыяк:

Әгәр мин бер башлангыч кабилә әгъзасына музыка эфирда бар һәм аны тыңлап ишетеп була дип әйтсәм, алар миңа көләрләр иде, хәтта паникага төшәрләр иде. Әмма мин радио алып килеп, аны музыка һәм җырлар тапшыра торган станциягә көйләсәм, алар минем сүзләремне кире кага алмаслар иде. Шулай ук, мин башкаларга да җир астынан килгән затларның эфир аша үтүен

күрсәтә алам, һәм алар моны кире кагарга көчсез булачаклар. Жир астыннан килгән дөнья монда, физик галәмнең тыгыз тибрәнешләреннән читтә.

Әгәр кешеләр тирә-юньдәге күпсанлы планета җан ияләрен күрә алсалар, күпләр куркуга төшәр иде, ә кайберәүләр үлгән якыннарын эзләргә тырышыр иде.

Әгәр дә сез рухи күзгә тирән игътибар итсәгез, эчке күрү аша сез эфир дөньясына күчкән барлык җаннар яшәгән нурлы дөньяны күрә аласыз. Кешеләрдә йөрәк кабул итүче булып эшли, ә рухи күз яктылыкны тапшыра. Хәтта үлгән якыннарыгызны күрә алмасагыз да, хисләрегезне тыныч кына йөрәккә юнәлтсәгез, сез якты тәннәрдә яшәүче, физик тән коллыгыннан азатлыктан ләззәтләнүче кадерле кешеләрегезнең булуын тоярсыз.

Мин Жир яссылыгыннан киткән күп кенә планета җан ияләрен күрәм, ләкин алар мине күрә алмыйлар. Мин үземне аларга күренерлек итмим, ләкин теләсәм, аларны күрә алам.

Шуңа күрә, без үлгәндә тәнне ташлап киткәндә тулысынча ирекле түгел. Безнең җаннарыбыз ике нечкә формада кала: планетар (энергия гәүдәсе) һәм сәбәп-нәтиҗә гәүдәсе (фикер гәүдәсе).

Кеше физик формага кергәч, бу дөньяда күренә торган затка әйләнә. Физик тәне үлгәннән соң, ул планета дөньясында "рух" буларак кала, ягъни акыл сәләтенә һәм җирдәге тормышында аны аерып торган шул ук менталитетка һәм үзенчәлекләргә ия булган күренми торган зат буларак.

Планета дөньясында яшәүчеләр, әлбәттә, бер-берсен якты тәннәрендә күрә алалар, ләкин планета җан ияләре, гадәттә, Жирдә безгә

күренми, әгәр без планета дөньясына рухи күз аша ничек үтеп керергә белмәсәк. Жаннар үзләренек эфир тәннәрен ташлап, сәбәп-нәтижә дөньясының психик халәтенә кергәч, алар тулысынча юкка чыкмыйлар, ә фикерләр күренмәгән кебек, бөтенләй күренми башлылар.

Жаннар тән теләкләренән азат ителгәч, аларга Жирдә кабат гәүдәләнергә кирәкми. Аннары бу жаннар планета дөньясы белән сәбәп жәннәте арасында хәрәкәт итәләр, бу халәттән рухи азатлыкка ирешкәнче планета яссылыгында гәүдәләнүләрен давам итәләр. Барлык сәбәп теләкләре беткәч, кеше чыннан да ирекле, яки ирекле жан була.

Әгәр үлгән жанның жирдәге тормышыннан бирле тормышка ашмаган теләкләре булса, ул планета дөньясында шул теләкләрне тоюын давам итәчәк һәм үзен физик тәндә күрсәтергә омтылачак. Шулай итеп, бу жан, үзенек планета тәне белән, сперма һәм йомыркадан барлыкка килгән күзәнәккә (сперма күзәнәге) кире кайтарыла һәм яңа туган бала буларак яңадан туа.

Кешенек физик житешсезлекне үзенә даими рәвештә бәйләве акылсызлык. Әйтик, кемдер бу тормышта кулын югалтса, һәм бу югалту турындагы фикер аның аңына сеңеп, аны башка беркайчан да куллана алмаячагына ышандырса. Алар яңадан туганда, югалган кул хисен үзләре белән алып киләчәкләр. Әгәр бу тискәре фикер житәрлек көчле булса, ул яңа тәннең кулларын булдыра торган аңлы тормыш эшчәнлегенек ижади эшенә комачаулый ала. Шуңа күрә кеше үзен беркайчан да физик тәннең кимчелекләре һәм житешсезлекләре белән билгеләргә тиеш түгел.

**Мондый чикләүләр җанга кагылмый, ул
Аллаһының саф һәм камил сурәте.**

**Шулай итеп, сез физик формага керткәнче, сез
рух булганыгызны күрәсез, һәм үлгәннән соң, сез
тагын бер тапкыр рух булып кайтачаксыз. Без хәтта
йоклаганда да рухлар, чөнки йокы вакытында без
үзебезне физик тән буларак бөтенләй белмибез.
Шуңа күрә, сез йоклаганда рух булганлыктан һәм
үлгәннән соң рух булачаксыз икән, ни өчен рухлар
куркырга тиеш? Сез һәрвакыт шундый булдыгыз -
рух - һәм сез һәрвакыт шулай булачаксыз - һәм сез
мәңгелеккә шундый булачаксыз.**

**Бердәнбер аерма шунда: үлем вакытында
планета дөньясына кертгәч, сез теләгәнчә хәзерге
кебек физик тән булдыра алмыйсыз. Моңы бары
тик Югары Барлыкка Китерүче белән берләшкән
Бөек Остазлар гына эшли ала. Рухи яктан алга
киткән җаннар планета машинасының нечкә
тибрәнешләрен матди тәнгә күчәйтә ала.**

**Без үлемнән авырту һәм юк ителү идеясе
аркасында куркабыз Бу ялгыш фикер Гайсә Мәсих
үлгәннән соң шәкертләренә тән формасында үзен
күрсәтте Лахири Махасая үлгәннән соң икенче
көнне тән һәм кан белән кайтты Без аларның һәлак
булмавын күрсәттек**

**(Һәм Рәсүлүллаһ, аңа сәлам булсын, болай
дигән: «Төштә иң дәрәҗә сөйләүчегез - сөйләшүдә
иң дәрәҗә». Һәм «Мине төштә күргән кеше, мине
чынлыкта күргән кебек була»)**

**Рухи полюслар очраклары сирәк булса да,
аларның шаһитлекләре дәрәҗә түгел дип әйтәргә
ярамай.**

**Мин үземнең укытучым Шри Юкцуварны
күрдем, ул үлгәннән соң өч ай чамасы соң**

терелтелгән иде (Бу сайттагы "Рухи дөньялар: аның чынбарлыгы һәм табигате"н карагыз)

Изге акыл китапларында кеше жаны, асылда, илаһи рухның чагылышы дип әйтелә. Ул беркайчан да үлем газабын да, туу авыртуын да кичерми, һәм аның яшәеше мәңгелек, әгәр яшәү үзе яшәсә. Бу жан мәңге тере һәм үзгәрешсез, черүдән һәм юкка чыгудан зыян күрми.

Ерак яшәүче авыру шәкерт күп тапкырлар минем планета гәүдәмне үзенә тугрылыгы һәм мәхәббәткә күчә белән үзгәртә итә иде. Мондый очракларның берсе монда Сева Деви исемле шәкерт белән булды. Ул бик тугры шәкерт иде. Бервакыт ул бик нык авырып башлады, ләкин моны һәркемнән сер итеп саклады. Мин аны хастаханәдә күргәч, ул миңа: "Зинһар, Ходайдан мине бу тәндә башка калдырмавын сора", - диде.

Соңрак мин Тын океан ярындагы Энцинитас чиркәвенә кайттым, һәм бер иртәдә мин кинәт кенә Сева Девиның үтә күренмәле планета тибрәнешең тойдым. Үзенә тугрылыгы һәм рухи мәхәббәткә аша ул минем эфир гәүдәмне үзгәртте. Шунда ук минем физик гәүдәм катып калды, әйтәрсен лә аннан тормыш киткән. Соңрак миңа Сева Деви минем гәүдәмнән чыгар алдыннан кинәт кенә: "Свамажи монда!" - дип кычкырганын әйттеләр, чөнки ул минем икенче дөньяга алып кителүемне аңлы рәвештә сизгән иде.

Соңрак мин аны күрдем, аның гәүдәсә балкып тора иде, ул минем дәресләренең берсендә утыра иде, ул гомере буе күренгән кебек. Әгәр кемдер миңа кагылган булса, алар да аны күрә алырлар иде, гәрчә рухи аң халәтендәгеләр башкаларга кагылырга рөхсәт итмиләр.

**Без үлем бусагасын күп тапкырлар атладык
һәм тормышка кайттык, ни өчен үлемнән куркырга?
Ул безне азат итәргә килә. Әлбәттә, без үлемне
теләргә тиеш түгел, ләкин без анда юаныч табарга
тиешбез - ул үзеннән-үзе килгәндә - безне төрле
бәләләрдән коткарыр өчен.**

**Кешеләр бу физик төрмәдә озак вакыт
утырулары аркасында үлемнән дә куркалар, хәтта
аннан чыгудан да куркалар. Ләкин кешенең
куркуы акылсызлык.**

**Бу борынгы физик модельгә үлемгә кадәр ия
булуыбыз Ходай ихтыяры булганлыктан, без аны
сакларга һәм кирәкле кайгыртучанлыкны
күрсәтергә тиеш.**

**Һиндстанда үлем хәлендә яткан егет турында
бер хикәя бар. Ул үзен тирә-юньдә кайгы һәм
аерылышу газапларын ишеткәч кычкырган:**

**Кызгану тавышларың белән жанымны
рәнжетмә**

**Син мәңгелек яктылык һәм мәхәббәт
дөньяларына кергәч**

**Мин сине кызганырга һәм хәлең өчен
кызганырга тиешле кеше.**

Миңа килгәндә

Бүгенге көннән соң башка авырулар юк

Хәтта сынган сөяк тә түгел

Кайгы юк, түземсез авырту юк

**Чөнки мин шатлык турында хыялланам һәм
шатлык диңгезендә йөзәм**

Һәм мин шатлык белән сулайм

Озайтылган эш вакыты!

**Кеше бу дөньяда аның белән нәрсә буласын
белми. Ул куркулар һәм психологик борчылулар
арасында яши. Вафат булганнар аны кызганалар
һәм үз дөньяларыннан фатихалыйлар. Мин моны**

улын югалткан анага әйттем, һәм мин аңлатып бетерү белән, ул шунда ук күз яшьләрен сөртеп: "Мин беркайчан да мондый тынычлык тоймаган идем. Улымның азат булуын белүемә шатмын. Аның белән коточкыч нәрсә булган дип уйладым", - диде.

Рухи яктан алга киткән күп кенә кешеләр үзләренең эфир тәннәрен күрә алалар.

Үлем вакытында эфир тән физик тәнгә күтәрелгәндә яки аннан киткәндә, китүче кеше үз тәннен үлгән дип саный. Шул ук тәҗрибә алдынгы йогалар физик тәнне ихтыяр көче ярдәмендә узып киткәндә дә була, аларга үз тәннәреннән китәргә һәм теләгән вакытта кире кайтырга мөмкинлек бирә. Ләкин моны эшли алам дип уйлаган күп кешеләр ялгыша. Нәрсәдер кичерү турында уйлау гына аның булачагын аңлатмый. Методны белү бик мөһим.

Бервакыт Нью-Йоркта бер ир минем яныма килде һәм үзенең физик тәнненнән эфирда сәяхәт итә алуын таләп итте. Мин аңа: "Мин алай уйламыйм; син мондый сәләткә ия булуыңны күз алдына китерәсең", - дидем. Ләкин ул мине сынап карарга тырышты. Мин ризалаштым һәм: "Ярар, аннары эфирда сәяхәт ит һәм аска төш һәм миңа андагы ресторанда нәрсә булганын сөйлә", - дидем.

Ул бер мизгелгә тын калды, аннары: "Уң почмакта зур рояль бар", - диде.

Мин аның моны күз алдына китергәнәнә ышандым, чөнки аның сулышы һәм пульсы нормаль иде.

Шуңа күрә мин: "Киресенчә, сез анда өстәл тирәли утырган ике хатын-кыз табарсыз дип уйлыйм", - дидем. Ул миңа мискыл итеп әйтте.

Аннары без бергә ресторанга бардык, һәм почмакта пианино юк иде, өстәл тирәли ике хатынкыз гына утыра иде. Ниһаять, дустаныбыз үз хыялларына алданганын аңлады.

Эзотерик планета күренешләремдә мин еш кына куркыныч вакыйгалар күрәм, ләкин алар миңа кино кебек тоела. Дөнья безне җәфалау яки куркыту өчен түгел, ә күңел ачу өчен яратылган. Аллаһы Тәгалә Үзенең иҗаты драмасын гажәеп катлаулы, яхшылык һәм яманлык каршылыклары белән тулы иткән.

Без үзебезнең яшерен рухи табигатен аңларга күнектерергә тиешбез. Ләкин бу мөмкин түгел, әгәр без һәрвакыт уйларыбызны физик тән белән чикләсәк. Материаль әйберләр белән даими мәшгуль булу безне материалистик итә һәм рухи омтылышларыбызны басып куя. Без Аллаһыны тормышыбызда иң мөһим нәрсә итәргә тиеш. Әгәр без Аны икенчел урынга күчерсәк, Ул безгә килмәячәк һәм без Аны танымаячакбыз. Дөнъяның азгырулары күп һәм алар һәрвакыт бар. Рухият теләүчеләр үз ихтыярларын активлаштырырга һәм куркынычсыз һәм тыныч дөнъяга ирешү өчен азгыруларның куе урманы аша юл салырга тиеш.

Эфир планеталарына күтәрелүне кеше рухи экстазның тирән халәтләренә кәргәндә генә аңлы рәвештә кичерергә мөмкин, аңын югарырак дәрәжәдәгә аңга җиткерә. Рухи күзләре аша алар бу дөнъяда яки эфир дөнъясында булсынмы, теләсә нинди ноктаны күрә алалар. Алар шулай ук вакыт һәм киңлек чикләүләрен дә узып китә алалар. Рухи яктан алга киткән кайбер кешеләр үзләренең эфир һәм хәтта физик тәннәрен теләсә нинди урынга туплый алалар. Бу халәт биллокация яки икеләтә булу дип атала, анда кеше бер үк

вакытта ике яки аннан да күбрәк урында була ала. Бу халәттә физик тән транска охшаган туктатылган жанлану халәтендә була. Оста рухи экстазның иң югары баскычына (илаһи белем этабы) җиткәч, алар барлык функцияләрен дә гадәти рәвештә башкара алалар, шул ук вакытта изге күтәрелеш халәтендә калалар.

Аллаһыга сыенган кешегә беркем дә зыян китерә алмый, һәм ул Аллаһыга ышанган һәм Аның җитәкчелегенә нык тотынган очракта, аның куркырга бернәрсәсе дә юк. Әмма кеше тискәре уйларның башына кереп, кемдер аңа зыян китерергә тырыша дип уйлаганда, ул аңа моны эшләргә көч бирә.

Күз алдыгызга китерегез, кемдер сезгә ялган фикер җибәрә, һәм сез аны кабул итәсез. Сезгә, һичшиксез, зыян китерәчәк. Ләкин сездә начар уйларны кире кагарга көч бар. Явыз ниятле кешеләрдән курыкмагыз, чөнки сез психологик яктан көчсез булмасагыз, беркем дә сезгә йогынты ясый алмый. Курку һәм ябык акыл явызлыкка юл куя. Ләкин сез үзегезгә: "Аллаһы минем белән һәм мине саклай", - дип расласагыз, башкаларның уйларыннан сезгә бары тик яхшылык кына киләчәк. Кемдер сезгә начар уйлар җибәрсә дә, алар сезгә барып җитмәячәк; киресенчә, алар җибәрүчегә кире кайтачак, аңа белгән яки белмәгән юллар белән зыян китерәчәк. Үзегезне Аллаһ белән әйләндереп алыгыз һәм Аның изге исеменә, галәмдәге иң көчле көчкә сыеныгыз. Бу - явызлык, ялган һәм икейөзлелекнең барлык уклары ватыла торган, һәм барлык тискәре уйлар читкә юнәлтелә һәм чыганагына һәм башлангычына кире кайтарыла торган үтеп кермәслек дивар!

**Адашкан жєннєрнєң Һєм адашкан рухларның
кєчлєренє, яки кара сихер белєн
шєгыльлєнүчєлєргє игътибар итмєгєз. Тормыш
мєйданнарында кўп кєнє бєек Һєм даими космик
кєчлєр уйный. Яхшылык белєн яманлык арасында
космик сугыш бара. Лєкин иманнары Һєм изгє
ниятлєрє буєнча эш итүчє ихлас мєэминнєр өчєн
курку юк, чєнки яхшылык ахыр чиктє жиңгечєк.**

**Бу дєнья кўренмєгєн затлар Һєм кєчлєр белєн
идарє ителє: бер якта Аллаһы, Аның
пəйгамбєрлєрє Һєм Аның изгелєрє, икєнчє якта
Шайтан, аның ярдємчєлєрє Һєм аның явыз
берлєшмєлєрє Аллаһы, Аның фєрештєлєрє Һєм
Шайтан Һєм аның ярдємчєлєрє арасында зур
кєрєш бара Проблеманы гади иллюзия дип кєнє
кире кагып булмый Əгєр Шайтан булмаса, без аңа
каршы Аллаһыдан ярдєм сорамас идєк Явызлык
бар Һєм аңа каршы барлык чаралар Һєм ысуллар
белєн кєрєшєргє кирєк**

**Аллаһы Тəгалə кешелєкнє яраткач, Шайтанны
да яратты. Шайтан үзєнєң алдау кєчє белєн
кешелєрнє сынау өчєн бар. Əгєр ут тимєрнє
эрєтмєсє, корычны чүкєчлєп яки сугып булмый.
Шуңа кўрє авыру яки авырту килгєндє, моны
үтєргє кирєклегєн онытмагыз. Мондый
сынаулардан зарланмагыз Һєм борчылмагыз. Кўп
кєнє бєек жаннар коточкыч авырулардан Һєлак
булды Һєм зур газаплар кичєрдє. Кайберєүлєр
житди инвалидлык белєн интегдєлєр, лєкин алар
үз иманнарын саклап калдылар Һєм канєгатъ
булып иң югары данга кўчтєлєр.**

**Жир планєтабыз - халык иң тыгыз яшєгєн
урыннарның берсє. Тєрлє бєла-казалар Һєм
авырлыклар белєн тулы бу Жирдєн дє гажєєп
яхшырак дєньялар бар. Шулай да, Аллаһы Тəгалə**

безне Үзенең мәрхәмәте белән онытмас; киресенчә, Ул безгә газапларыбызны һәм юлыбызда торган киртәләрне жиңәргә төрле юллар белән ярдәм итәргә тырыша.

Аллаһы Тәгалә, Аның фәрештәләре һәм миллионлаган яхшы рухлар Жирдә изге гармония тәртибе урнаштырырга тырышалар. Һәрбер яхшы сыйфат һәм файдалы сыйфат яхшы рухтан килеп чыга, чөнки яхшы рухлар безнең акыл туфрагына даими рәвештә изге уйлар һәм ниәтләр орлыкларын чәчә. Шул ук вакытта, караңгылык патшасы - Шайтан - үзенең явыз рух тарафдарлары ярдәмендә дөньяда хаос һәм бәла тудыра. Шайтаннан башка кем авыру микробларын булдырган? Ул төрле чума төрләрен, аннары туберкулезны, тагын бер үлемечле авыруны, яман шешне һәм башкаларны тудырды - болар барысы да кешелекне җәфалау өчен җен ысуллары. Ләкин Аллаһы Тәгалә күп тикшеренүчеләрне авыруларны бетерү өчен яңа һәм файдалы ысуллар уйлап табарга рухландыра.

Җенси ләззәт - илаһи бәхетнең алдагыч аналогы. Җенси мөнәсәбәтләр тугры мәхәббәттән аерылганда һәм хайвани инстинктларны канәгатьләндерү өчен кулланылганда, ул шайтан кулында кеше аңын хисләргә эсир итеп тоту коралына әйләнә, илаһи аңны кичерә алмый.

Рухи экстазны алыштыру өчен шайтан тарафыннан ясалган ялган өчлек бар. Бу өчлек - тыелгысыз нәфес, алкогольгә омтылыш һәм акчага комсызлык.

Адәм белән һава җенси хисләр кичергәч, алар җәннәттән төштеләр, рухи экстазда Аллаһы белән бердәмлекне кичерергә мөмкинлек биргән илаһи аңны югалттылар. Шуңа күрә алар Җәннәт

бакчасыннан куылдылар. Шул вакыттан бирле кешелек, башка барлык жан ияләре кебек үк, женси яктан үрчүгә мәжбүр ителде. Хатын-кыз авыр һәм авыр юл белән бала таба. Аннары ир белән хатын үзләрендә булганны кабул итәргә тиеш. Әгәр аларның үз-үзләрен яратучы һәм кимчелекле балалары булса, алар аны үстерергә тиеш. Башта алар, Аллаһы кебек үк, акыл көче белән теләгәннәрен булдыру көченә ия иделәр. Гөнаһсызлыкның беренче көннәре бәхетле булсын. Чыннан да, алар бәхетле һәм данлы көннәр иде.

Һәм боларның барысыннан соң, ахыр чиктә, Шайтан үзе Аллаһы кулында коралга әйләнәчәк. Шайтан кешелеккә биргән вәгъдәләрен үтәми, шуңа күрә өметләре өзелгән һәм өметләре акланган кешеләр ярдәм сорап тугры Ходайга мөрәжәгать итәләр.

Ләкин безгә Аллаһка мөрәжәгать итәргә этәргеч бирү өчен күңелсезлекне көтәргә кирәк түгел. Без барлык йомыркаларыбызны бер кәрзингә салырга тиеш түгел.

Бәхеткә өметләребезне тәннең нечкә кәржине һәм дөньяның кыска вакытлы ләззәтләре белән генә чикләргә тиеш түгел.

Әйдәгез, дусларым, Аллаһының безнең белән яхшы уйлар аша сөйләшкән тавышын тыңлыйк. Аллаһы, Аның пәйгамбәрләре һәм фәрештәләр рухлары бу изге уйларны тудыра. Шайтан һәм аның ярдәмчеләре үз сурәтләрендә уйлар һәм азгырулар тудыра.

Башыңа яман уй килсә, аны үкенмичә куып чыгар, һәм шайтан сиңа йогынты ясый һәм зыян китерә алмаячак. Исеңдә тот: ялгыш уйлаган мизгелдә син шайтанга бер адым якынлашасың.

**Кеше даими хәрәкәттә, яхшылык белән
яманлык арасында алга-артка хәрәкәт итә**

**Бу шаттл дипломатиясеннән котылу өчен,
шайтан һәм аның кул астындагылар кулы җитә
алмаган урынга барырга кирәк. Аллаһының
йөрәгенә , һәм сезгә тынычлык булсын.**

Үзгәрешләр вакытында психик баланс

Көнбатыш кешеләре физик уңайлыкка басым
ясыйлар, һава торышы бик эссе булганда, алар суыту
булмау сәбәпле интегәләр, ә бик салкын булганда,
ясалма җылыту булмау сәбәпле уңайсызлык сизәләр.

Ләкин һинд укытучылары башка фәлсәфә тәкъдим
итәләр. Алар җылылыкка һәм салкынга, ләззәткә һәм
авыртуга сизгерлек алдаучы хисләрнең иллюзор
тәкъдимнәреннән һәм кешенең аларның чиксез
таләпләренә җавап бирүеннән килеп чыга, диләр. Әмма
акыллы кеше - хисләр кулыннан котылучы һәм барлык
.икелекләрне дә җиңеп чыгучы кеше

Бөек фикер ияләре үз тәнеңә зыян китерерлек
дәрәжәдә үзеңне тәрбияләргә кирәк дип әйтмиләр,
киресенчә, алар эсселек яки салкынлык чыдый алмаслык
хәлгә килгәндә, үзеңне эсселек яки салкынлык хисеннән
акыл ягыннан азат итәргә, шул ук вакытта бу халәттән
.рациональ дөвәләу ысулын эзләргә киңәш итәләр
Гита болай ди: "Хисси ләззәтләр белән бәйләнгән
кешеләр медитация өчен кирәкле акыл балансына
ирешә алмыйлар, шулай ук алар Самадхи рухи бәхете
." экстазы аша Ходай белән берләшә алмыйлар

Кеше үзен сизү бозылуларыннан акыл ягыннан
арындыра алганда, ул эчке тынычлыкка ирешә, килә
торган һәм китә торган хисләргә тәэсир итмичә, алар
җанның төп, үзгәрмәс тынычлыгын ачалар. Бу ныклы,
үзгәрмәс аңда алар абсолют, чиксез һәм үзгәрмәс белән
.бербөтен булалар

Барлык тән хисләренә пассив җавап акылны да, җанны да борчый. Җан борчыганда, кеше үзенең чын табигатен, ягъни тынычлыкны югалта. Аллаһы Җирдәге иң эссе һәм иң салкын урыннарда. Ул Арктикада һәм Буш Кварталда, җирдәге яратылышының экстремаль шартларына һәм температурасына тәэсир итми. Аның сурәтендә яратылган кешеләр Аның тәртибенә охшарга тырышырга тиеш. Аллаһы безне бу тәнгә урнаштырды, эсселеккә һәм салкынга, ләззәткә һәм авыртуга дучар итте, ләкин Ул безнең бу икелекләргә тигез акыл белән карауыбызны тели. Ул безнең икелекнең барлык төрләреннән дә өстен булуыбызны тели. Без көч һәм чыдамлыкны саксызлык яки алдан күрүчәнлексез үстерергә тиеш. Әгәр без көчле эсселектән яки салкыннан кача алмаганда, без акылыбызны алардан аерырга тиеш. Моңың өчен күбрәк тырышлык куйган саен, акыл үзен азат итә, шуңа күрә кирәкмәгән хисләр безнең аңыбызга яки хисләребезгә тискәре йогынты .ясый алмый

Тире өслеге кагылуны сизми; бу хисләр мидә эшкәртелә. Кеше бары тик акыл аша гына тәм тоя, тоя, ис сизә, ишетә яки күрә ала. Без тәмне тел өслегендә сизәбез кебек, ләкин чынлыкта бу тәмне теркәүче ми. Шулай ук, тәннең бер өлеше җәрәхәтләнгәндә, авырту, нигездә, зарарланган органда түгел, ә акылда сизелә.

Авыртуны сизү өчен ике механизм бар: нерв һәм ми сабагы. Сизү ми нерв һәм ми сабагы арасында элемтә урнаштырганда барлыкка килә. Ми авыртуны танымаса, авырту юк. Бу - бөек һинд осталарының гажәеп ачышы.

Кеше хлороформ яки анестетик тәэсирендә булганда, алар авырту сизмиләр, чөнки хисләр мигә барып җитми.

Нерв очларында авырту сигналлары мигә тапшырыла торган кечкенә чәчләр бар. Анестетик бу авырту .сигналларының тапшырылуына комачаулый

Ми - акылның сизү органы, һәм барлык тән хисләре аңа нервлар һәм ми үзе аша тапшырыла. Акыл ми белән бәйләнгәнлектән, ул бу хисләрне кабул итә һәм аңлата.

Уңай фикерләү белән көчәйтелгән акыл ләззәт һәм авырту хисләреннән азрак тәэсирләнә. Ул бу хисләрне .аңлый, ләкин алар белән бәйләнмәгән Кешеләргә үз тәннәрен саклау өчен сизү бирелгән.

Ансыз кеше моны сизмичә каты киселгән яки пешкән яра ала иде. Хайваннарда бу сәләт үсеш алмаган, шуңа күрә аларның авырту хисе азрак сизелә; югыйсә, үтерү һәм суюның билгеле бер ысуллары белән аларга күрсәтелгән рәхимсезлек түзеп булмас иде. Мәсәлән,

!крабларны исән чагында кайнар суга ташлыйлар
Авырту да, ләззәт тә акыл ижаты булганлыктан,

физик авыртуны акыл контролен куллану белән җиңеләйтергә мөмкин. Аннары, авырту сизмичә дә, гадәти булмаган халәтнең күрсәткече буларак хис

кичерергә мөмкин. Бхагавад Гита моңа тирәнтен игътибар итә. Ләззәткә яки авыртуга югары сизгерлек аларның йогынтысын көчәйтә, ә сизгерлекнең кимүе

кешене авыртудан азрак тәэсирләнә һәм сизү ләззәтләре колы итә. Мин тәнемне һәм акылымны

стимулларга азрак сизгер булырга өйрәттем һәм үземне сизү игътибарын читкә юнәлтүче факторлардан азат иттем. Бу күнегү - хисләр кочагыннан һәм аларның .чиксез таләпләреннән азат булу юлы

Бер табибның акыл көче шулкадәр көчле булган ки,

ул үзенә куркыныч операция ясый алган! Әлбәттә, физик бәйләнешләр колы булган акыл өчен бу мөмкин түгел. Ләкин күнегүләр ярдәмендә акыл гажәеп көчле

була ала. Кеше акылын күбрәк өйрәткән һәм камилләштергән саен, ул аны контрольдә тоталар. Эрек бала хәтта кечкенә генә зыяннан да бик нык борчылар, ә ныклыкка һәм чыдамлыкка өйрәтелгән бала җитди

жәрәхәтләрден дә сирәк кенә сискәнәп яки чигенәп
.китә

Бу яктан, бөөк һиндстан осталары яклаган укуту
ысулы Көнбатыш һиндстанда өйрәтелгәннән бөтенләй
аерылып тора, рухи укутучылар үз шәкертләрен тән һәм
аның хисләре коллыгыннан тулысынча азат итәргә
өйрәтәләр. Көнбатышта үстерелгән уңайлыklar тәннең
канәгәтьләнүенә ярдәм итә, һәм нәтижәдә, акыл
сәләтен үстерүгә салынган көч минималь һәм
әһәмиятсез. һиндстанда без (житәкчеләребезнең
чигенүләрендә) хисләр көчен бөредә үк ничек жиңәргә
өйрәнәбез, шуның белән без аларның колы булып
китмибез. Бихар штатының Ранчи шәһәрәндәгә
мәктәбемдә без кайвакыт кечкенә балаларны каты
жирдә кечкенә келәмнәрдә йоклата идек, һәм алар
физик һәм психик яктан сәламәт һәм көчле булып
.үстеләр

Көнбатыш кешеләре ял итү һәм тыныч йокы өчен
күп тышкы чараларга күнеккәннәр. һиндстанда без
медитация өчен кайнар комда утыра идек. Әкрәнләп,
без көне буге эсседә дә, салкында да утыра башладык.
Бу күнегүләр нәтижәсендә мин шундый акыл сәләтенә
ия булдым ки, бернәрсә дә минем аңымны борчый яки
аңа тәәсир итә алмый. Мин акылымны хисләремнән
.аергач, бернәрсә дә мине борчымый

Еллар элек һава торышы түзеп булмый торган эссе
иде, һәм барысы да сулыш ала иде. Акыл ассоциациясе
аша аларның уңайсызлыгы миңа күчте, миңа
игътибарымны тупларга һәм мәкаләләр язарга
комачаулады. Аннары мин үземне шәлтәләдем, "Ни өчен
болар барысы да?" дип сорадым һәм Аллаһыга дога
.кылдым

И Ходаем, шул ук электр мичтә жылылык,"
суыткычта боз барлыкка китерә, шуңа күрә һава торышы
"!йомшак

Шунда ук атмосфера минем өчен рэхәт булып китте,
әйтерсең лә кар катламы гәүдәемне урап алган, һәм мин
бик нык илһамланып, бернинди кыенлыксыз яза
.башладым

Бервакыт, еллар элек, мин ачык өсле машинада яшъ
үз-үзеңне ачу студентлары төркеме белән штат буйлап
юл сәяхәтендә идем, аларның берсе минем секретарем
иде. Ул белән мин машинада йоклап киттек, кечкенә
юрганны уртаклашып. Төн бик салкын иде. Мин тирән
йокыга талганда, ул минем өстемдәге юрганны тартып
алды, ә мин яртылаш уяу булгач, мин аңсыз рәвештә
аның өстендәге юрганны тартып алдым! Бу берникадәр
вакыт дәвам итте. Аннары акылым: "Нигә син шулай
.кыланасың? Барысы да яхшы. Син жылы!" - диде
Аннары мин юрганны салып ташладым, утырдым
һәм тәнем икмәк кебек жылынганчы уйлана башладым.

Ике сәгатьтән соң шәкертләр, салкыннан калтырап
уянгач, мине хәрәкәтсез таптылар. Мин изге экстазда
югалган идем, һәм үлгән дип уйлап, алар кычкырып
рухи күтәрелештән мине уятырга тырыштылар. Ләкин
мин елмайдым һәм: "Нигә бу кадәр шау-шу, егетләр?
Юлыбызны дәвам итик", - дидем. Алар каршы чыктылар:
"Сез салкында пальтосыз да, юргансыз да утыра
идегез!" Шулай да мин салкын тимәдем. Мин жылынган
!бердәнбер кеше идем

Нәрсә эшләргә кирәк - акылны уңайрак булырга
өйрәтү. Әгәр дә сез салкын тидермәскә карар итсәгез,
аны йоктыру ихтималы кимиячәк. Акылны шулай ук
авыртуны жиңәргә өйрәтү кирәк. Акыл сизгерлеге
авыртуны көчәйтә, ә авыртуны көчәйтү - үз эчендәге
Аллаһ образын - изге һәм жиңелмәс образны оныту
.дигән сүз

Борынгы Һиндстан акыл ияләре барлык гадәтләр дә
кешедә өч яшътән формалаша башлый дигәннәр. Бу
гадәтләр аңлы акылга сеңеп, тирән тамыр жәйгәннән

соң, аларны үзгәртү бик авыр. Әгәр гаиләгез һәм
мохитегез сезнең акылыгызга нәрсә ошаганын һәм
нәрсә ошатмаганын сеңдергән булса, бу тәэсирләр
гомерлектә сезнең белән калырга мөмкин. Зирәк
остазым Шри Юктисвардан мин беренче өйрәнгән нәрсә
- хисләр белән бәйлә психологик импульсларны җиңү
иде. Мин аңа беренче тапкыр күнегүләргә баргач,
салкын һавада жылы юрган кулланмасам, салкын тияр
идем. Ләкин укытучым миңа бу омтылышны җиңү өчен
акыл көчен ничек кулланырга өйрәтте. Нәтижәдә, мин
балачактан бирле остазлык белемә алганчы мине
!жәфалаган салкын тиюдән котылдым
Кайбер кешеләр без акылга гына таянырга тиеш
диләр, икенчеләре без хисләребезне
канәгатьләндерергә тиеш дип санылар. Ике позиция дә
.экстремаль

Бер теория буенча, тәннең сәламәтлеген һәм
иминлеген тәмин итү өчен даими медицина
тикшерүләре үтү киңәш ителә, машинагызны вакыт-
вакыт тикшерү кебек. Бу мәгънәле. Ләкин кешеләр
машина түгел. Әгәр сезнең психик сәламәтлегегез
физик хәлегезгә бәйлә булса, иртәме-соңмы акыл тән
таләпләре белән коллыкка әйләнәчәк, бу төрле һәм күп
күләмдәге даруларны һәм башка физик дөвалауларны
нәтижәсез итәчәк. Бу безнең ни өчен дөвалап булмый
торган авырулардан интегүебезне аңлата. Физик
көчсезлек тамыр җәйгән, чөнки акыл тәннең хужасы
.булудан баш тарткан

Башта чамалылык иң яхшысы. Әгәр дә сез җиңел
генә жәрәхәт алсагыз, берәз йод кулланыгыз, ләкин
даруларга тулысынча таянмагыз. Акылга әкреләп
күбрәк таяна башлаганчы, акыллы һәм тиешле саклык
чараларын күрегез. Бөек остазлар үзләре дә башта
Аллаһы тарафыннан яратылган үләннәрдән һәм химик
матдәләрдән ясалган даруларны кулланганнар. Рухи

оста́з өчен дарулар һәм дарулар кирәк түгел, ләкин
Аллаһы көченең күп төрле ысуллар белән эшләвен
күрсәтү өчен, алар вакыт-вакыт билгеле бер дару
препаратларын кулланырга сайлый алалар. Ничек кенә
булмасын, жиңу акыл көчендә. Барлык даруларсыз да
бернинди тискәре йогынтыларсыз яши алуыгызга ныклы
ышанычка ирешкәч, сез жиңәсез һәм тән өстеннән
.хакимлек итәсез

Бервакыт укытучы аның кулын сындырган һәм аны
дәваларга һәм бәйләргә рөхсәт иткән. Авариядән соң
күп тә үтми, бай кеше аның янына килгәч, куркуга
төшкән укучылар укытучының кулын муенына элгән
килеш күргәч, кунакка күңеле төшәр дип уйлаганнар.
Укытучы кунакка: "Күргәнегезчә, кулым сынган һәм мин
авырттам. Укучылар минем сынган кулымны күргәч, сез
Ходай мине ташлап киткән һәм минем турында
кайгыртмый дип уйларсыз дип уйлыйлар. Аларга
.игътибар итмәгез", - дигән

Башка бер очракта, шул ук укытучы Аллаһка мактау
жыры жырлаганда, якындагы янып торган күмер өеменә
егылып төшкән. Шулай да ул жырлавын дәвам иткән.
Укучылар аны күтәргәч, кайбер янып торган күмерләр
аның аркасына ябышып, тәннен көйдергәннен күргәннәр.
Алар бу коточкыч күренештән куркып калганнар, ләкин
укытучы елмаеп, тыныч кына: "Ярар, бу шау-шу урынына
күмерне тартып алыгыз әле!" - дигән. Ул бернинди
авыртуга да зарланмаган. Бу - укытучылар күрсәтә
торган акыл өстенлегә. Бу очракта укытучы чыннан да
авыртудан өстен икәннен исбатлаган. Беренче очракта ул
авыртудан тәэсирләнгәннен күрсәткән, ләкин аны
.сабырлык һәм басынкылык белән кичергән
Тәнгә һәм аның таләпләренә карата ныклы позиция
тотарга кирәк. Изге язмаларда жылылык һәм
салкынлык, ләззәт һәм авырту төшенчәләре хисләрнең
бу хисләр яки тойгылар чыганаклары белән

бәйләнешенән барлыкка килә дип әйтелә. Ләкин бу
хисләр һәм тойгылар башлангыч һәм ахыр белән
чикләнгән. Алар тиз үтеп китә торган һәм үзгәрүчән,
шуңа күрә аларны сабырлык һәм түземлек белән
кичерергә кирәк. Ни өчен берәз салкын яки авырту
тәэсир итәргә? Акылны башка барлык авырту һәм
газаплану формаларынан өстен чыга алганчы түзәргә
өйрәтү юлы белән зуррак психологик батырлык
.үстерергә кирәк

Тән – ул ит белән капланган читлек кенә, анда
тереклек кошы чикләнгән вакыт яши. Тормыш үзе
тәннән тулысынча азат, ләкин тереклек тәннең
чикләнгән, чикләнгән халәтләре белән бәйләнгән һәм
.шуңа күрә ул газәпләнә

Уяу вакытта сез физик хисләренә сезәсез, ләкин йокы
вакытында, акылыгыз тәннән азат булганда, сез бу
.хисләренә сизмисез, ә тирән тынычлык кичерәсез

Кеше Аллаһ сурәтендә яратылганга күрә, ул тәндә
тән хисләренән тулысынча аерылган килеш яши ала.

Ләкин ул, киресенчә, тән халәтләрен үзенә ала һәм
.аларны тагын да чынбарлыкка әйләндерә

Хисләрдән азат булу өчен, кеше үзен тәннән акыл
ягынан аерырга тиеш. Шуңа күрә изгеләр ләззәт һәм
авыртуның психологик яктан узып китүенә киңәш

итәләр, һәм моңа бары тик практика аша гына ирешеп
була. Мин бу хакыйкәтне үземә исбатладым һәм артык
сизгерлек күп зыян китерә икән беләм. Хисләр

таләпләренә буйсыну - барлык авырту һәм
бәхетсезлекләренә тамыры. Аллаһы Тәгалә безнең өчен
газаплануны билгеләмәде. Ул безне житәкләү һәм күңел
ачу өчен сизү тойгыларын булдырды, һәм Ул безгә физик
тәнне акыллы кулланырга, аңа шулкадәр бәйләнмәскә,

бәхетсез һәм бәхетсез булып китәргә ниятләде һәм
хәзер дә ниятли. Әгәр кеше йорт хайваны тирәнтен
яратса, ул хайванның хисләренә җавап бирәчәк, хәтта

алар нерв системасы белән физик яктан бәйләнмәгән
булсалар да. Шулай ук, безнең физик авыртуларыбыз
.тәнгә артык психологик бәйләнүдән килеп чыга
Акыл тән өстеннән ныграк хакимлек итәргә тиеш.

Акыл көче белән яши алу гажәеп, чөнки акыл аннан
нәрсә соралса да, шуны эшли ала. һәм ничек итеп
акылга тагын да күбрәк таянырга мөмкин? Әкрәнләп
эсселеккә һәм салкынга, каты матраста йокларга күнегү
.һәм таныш уңайлыklarга бәйлелекне киметү юлы белән
Сөйләшкәндә, мин бүгенге югары температураны
бөтенләй сизмәгән идем, ләкин эсселек турында сөйләү
.белән үк, мин аны сизә башладым

Бервакыт мин бик эссе һава торышында лекция
уқыганда, тәнәмдәге эсселек көчәйде, рухи мәсьәләләр
турында лекция уқыгандагы кебек үк. Акылым:
"Терләгән йөзеңне сөртмичә, лекцияне тәмамлап
.булмый", - диде

Кесәмнән кулъяулык эзләдем, ләкин таба алмадым.

Аннары рухи күземә карадым һәм акылыма
пышылдадым: "Һичнинди жылылык та юк".

Тынычландыргыч жылылык шунда ук юкка чыкты һәм
мин лекцияне тыныч һәм рәхәтләнеп, тынычландыргыч
.салкынлык белән дәвам иттем

Боларны үзегез эшләп карагыз һәм мин
әйткәннәрнең дәресе-юкмы икәннен карагыз. Сөз
авыртуны сизгерлек белән көчәйтә һәм акыл иреге
белән киметә аласыз. Якин кешегез вафат булганда,
артык кайгыру урынына, без аның Аллаһы ихтыяры
буенча югарырак дөньяга китүен һәм Аллаһы алар өчен
нәрсә яхшырак икәннен белүен кабул итәргә тиешбез.
Без аларның азатлыгы өчен Аллаһыга рәхмәт әйтергә
һәм аларга мәхәббәтле уйлар һәм изге теләкләр
жибәрергә, Аллаһыдан аларны кабул итүен һәм аларга
мәңгелек йортта Аның мәрхәмәтен һәм рәхмәтен

яудыруын сорарга тиешбез, анда алар курку һәм кайгы
.булмаячак

Якыннарыңны югалту өчен кайгыру табигый хәл;
югыйсә без кеше булмас идек. Ләкин кайгы хисләре
аларга тискәре йогынты ясый, аларны җирдәге дөньяга
күктәгедән якынрак тота. Артык моңсулык үлгән
җанның тынычлыкка һәм иреkkә таба алга баруына
.комачаулый

Бүгенге көндә җир йөзе халкының күбесе йөз ел
элек монда түгел иде. Башкалар бездән алда да монда
иде. һәм без дә берничә елдан соң монда булмаячакбыз.
Безнең вакыт бетәчәк, һәм киләчәк буыннар безне искә
алмаячак. Киресенчә, кешеләр ул вакытта, без хәзерге
кебек, бу дөнья аларның дөньясы дип хис итәчәкләр,
ләкин ул алардан алыначак, ә алар берәмтекләп аннан
китәчәкләр. Үлем кеше өчен кирәк булырга тиеш;
югыйсә, Рәхмәтле Аллаһы Тәгалә моның беркемгә дә
булуына юл куймас иде. Шуңа күрә без Аллаһыга
.иманыбызны ныгытырга һәм үлемнән курыкмаска тиеш
Үлемнән курыкканнар үзләренең чын табигатен
таный алмыйлар, Шекспир болай дигән: "Куркаклар
үлем алдыннан күп тапкыр үләр; батырлар үлемне бер
."тапкыр гына татымыйлар

Куркак көннәрен психологик газаплар һәм әкрән
үлем халәтендә үткәрә. Батыр кеше тиз һәм авыртусыз
рәвештә соңгы үлемне генә кичерә. Әгәр кеше табигый
үлем белән үлсә яки рухи яктан алга китсә, аның рухи
аңы тән үлеме белән шунда ук уяна, һәм ул үзен башка
яшәү дәрәжәсендә таба - барлык хисләр белән, ләкин
.тәнсез

Кабул итү акылга нигезләнгән. Үлемнән соң, кеше
үзенең тыгыз физик тәнненән баш тарта, бу түбән
дәрәжәдәге акылның образы һәм җанның барлык
.проблемаларының сәбәбе

Ике төрле кеше бар: дөньядагы авырлыклар
турында даими зарланучылар һәм зарланучылар, һәм
тормыш авырлыкларын елмаеп жиңеп, тискәре
шартларга карамастан, позитивлыгын саклап
калучылар. Нәрсәгәдер артык житди карарга кирәкми.
Әгәр һәркем позитиврак һәм гармониялерәк булса,
.дөнья хәзергедән күпкә яхшырак урын булыр иде
Цивилизация джунглиларында, хәзерге тормышның
авырлыклары һәм катлаулылыклары арасында, чын
сынау ята. Кеше кылган һәр эш аңа кире кайтачак:
яхшылыкка яхшылык, яманлыкка яманлык. Башкаларны
нәфрәт итүчеләргә дә нәфрәт ителәчәк. Үзләрен
тискәре уйлар һәм каршылыклы хисләр белән
тутыручылар үз характерларын жимерәләр һәм үз
бәхетләрен сүндерәләр. Әгәр сез ачулансагыз, йөрөп
бердән унбишкә кадәр санагыз, яки игътибарыгызны
рәхәт һәм шатлыклы нәрсәгә күчереgez. Башкалар сезгә
начар мөгамәлә иткәндә, аларга да шулай ук мөгамәлә
итәргә тырышу акылсызлык. Ачуланганда, акылыгыз
кайный, йөрәк клапаннарыгыз җәфалана, тәнеgez
көчсезләнә һәм арый. Жаныгызның чын табигатен,
үзегездәге илаһи образны иң яхшы чагылдырган
тынычлык һәм яхшылык дулкыннарын жибәреgez. Шул
чакта беркем дә сезне селкетә яки тынычлыгыгызны
.боза алмаячак
Кыскасы, барысы да акылдан башлана. Гөнаһ -
акылның ижаты. Яшь балалар гөнаһ хисе кичермичә
ялангач йөриләр. Саф һәм ачык акыллы кеше өчен
барысы да саф, ләкин
Азгын ир-ат өчен барысы да начар һәм явыз булып
.күренә
Әгәр кешенең гамәлләре начар булса, аның)
шикләнүләре дә начар булачак, һәм ул үзе уйлап тапкан
(нәрсәгә ышаначак

Тәртипсез акыл тормышыбызда хаос тудыра.
Акыллары хисләре белән кол ителгән кешеләр - низаг
һәм сугыш кузгатучылар, гаделсезлек һәм караңгылык
.баганалары

Аллаһы Тәгалә безнең жаннарыбызны бу хисләр
белән тулы тәннәргә урнаштырды, шуңа күрә без бу
дөньяда яшәп, үзебезнең һәм башкаларның
тәҗрибәләреннән өйрәнә алабыз, бәхетебезне тирә-
юндәге вакыйгалар һәм шартлар көйләми. Аллаһы
Тәгалә безнең теләкләребезне контрольдә тотуыбызны
түгел, ә аларның безне контрольдә тотуын һәм барысы
да якты һәм күңелле булганда гына түгел, ә кыенлыктар
һәм авырлыктар арасында да акыл балансына ия
булуыбызны тели. Үз-үзеңне белү безгә бу осталыкны
.бирә

Яшәү һәм үлем бие беркайчан да туктамый, ләкин
кешенең барлык сизү тәҗрибәләреннән өстен
күтәрелергә һәм тормыш каршылыктарыннан
.тәэсирләнмәскә психологик сәләте бар

Кешеләр, әгәр алар әйберләргә һәм вакыйгаларга
тигез караш белән карасалар, тормыш чикләүләрен
жиңә алалар. Шулай итеп, алар үзләренең сыгылмас
.рухи табигатен ачалар

Бу тәртип дәрәжәсенә җиткән кешеләр кешелек
арасында патшалар кебек яшиләр һәм үзгәрешсез яки
үзгәртеп корылмый торган чиксез абсолют белән
.берләшәләр

Йоганың рухи тәгълиматлары тормыш
нечкәлекләрен җентекләп тикшерә, һәр очракта ничек
эш итәргә кирәклеген күрсәтә. Кешеләр Аллаһ
сурәтендә яратылган, ләкин алар бу изге сурәт белән
бәйләнешне югалтканнар һәм аны үзләрендә яңадан
.табарга тиеш

Туфрак өемнәре астында күмелгән саф алтын,
яшеренгән булса да, барлык үзенчәлекләрен саклап

калып, саф алтын булып кала. Аны ачу өчен, туфракны тирәнтен казып, табылганчы эзләргә кирәк. Шулай ук, асыл алтын җанны балчык сыман гадәтләр һәм туфрак хисләре катламнары каплап ала. Бу "балчык" - кешенең психологик проблемаларының, мәсәлән, нервлану, курку, нәфрәт, көнчелек, түбәнлек комплекслары һәм ялгыш карашларның тамыры һәм башка барлык шелтәле сыйфатларның нигезе. Бу түбәнсетүче балчыктан котылу өчен, тәнгә һәм хисләргә карата көчле һәм чыдам акыл халәтен үстерергә кирәк. Тәнгә бәйләнү төрле куркулар тудыра. Мин акылымда төрле авыртуларны күз алдына китердем һәм барысын да .җиңдем

Аллаһының саф сурәтендә яратылганын аңлау өчен, курку һәм ачудан өстен торырга һәм артык сизгерлекне җиңәргә кирәк. Кайбер кешеләрне канәгатьләндерү авыр, чөнки алар өслек гадәтләр һәм тормышның вак-төяк детальләре белән богауланган һәм йөкләнгән. Ләкин көчле акыл иясе: "Бүген мин йомшак караватта, иртәгә идәндә йоклый алам; минем өчен барысы да бертигез", - дип әйтә ала. Бу психологик нейтральлек акылны өйрәтә, аны сезнең боерыкларыгызга буйсындыра һәм сезнең үтенечләрегезне үтәргә сәләтле .итә

Дусларым, акыл бик алдакчы. Ләкин камилләштерү аша ул әдәп-әхлак һәм яхшы тәртипкә өйрәнә. "Мин мондый ризыксыз яши алмыйм", - дигәч, акыл: "Мондый .ризыксыз яшәү мөмкин түгел!" - дип җавап бирә. Ләкин сезнең рухыгыз акылдан өстен. Әгәр дә сез:

"Мин беркемгә дә яки бернәрсәгә дә мине кол итәргә рөхсәт итмәячәкмен", - дисәгез, акыл җавап бирер иде, әгәр сүз нык һәм тәкъдим көчле булса. Сөз акылның да, тәннең дә хужасы; аларның колы булмагыз һәм аларның .көйләренә бимәгез

Хисләр богауларыннан котылу - тынычлык һәм
бәхеткә илтүче бердәнбер юл. Нинди генә шартларда
булмасын, барлык авыртулы хисләрдән өстен чыгарга
һәм үзеңне бәхетле итәргә тырыш, чөнки син моны эшли
!аласың

:Көнчыгыш зирәклек текстларында болай диелә
Йога медитациясе аша ирешелгән тулы эчке"

"тынычлык халәте

Аның аша жан Югары Миннең көндөзгә кояш кебек
балкып торуын күрәп шатлана
Жанның зирәклегенә иң зур шатлыкны сизә һәм татый
торган урын

Йоги яшерен серне белүенә шатлана
Кем дә булса шул бәрәкәтле хәлгә ирешсә,
хәзинәләр хәзинәсен табуы белән котлый
Ул вакыт хыянәтеннән һәм тормыш
сюрпризларыннан үзгәрә ышанычлы кала
Бу халәт, йога дип атала, кайгы һәм авыртудан
.азатлык халәте

Батыр йөрәк һәм ныклы ихтыяр белән аңа ирешергә
.тырышучылар бәхетле
һәм аны тапкан һәм аның барлык хыяллардан да
өстен булган бәхетеннән ләззәтләнгән һәркемне
.котлыйм

Бу тасвирлауга каршы килә
Исәнлек сезгә булсын

Ачуны контрольдә тоту

Кайберәүләр бу тема җиңел ачуланучы яки ярсучы
кешеләр өчен генә дип уйларга мөмкин. Ләкин бу хис
өстән күренгәннән күпкә тирәнрәк. Кеше тышкы
кыяфәтне яки ачуның көчле чагылышын контрольдә
тотарга мөмкин, ләкин шул ук вакытта яшерен ачу һәм
үпкәне бастырып саклай. Бу ачу төрлечә чагыла: тиз
ачулану, ярсучанлык, тиз кызып китү, түземсезлек,

тынычсызлык, канәгатьсезлек, көнчелек, кәефсезлек
.һәм бәхетсезлек

Чынлыкта, һәркем, билгеле бер дәрәжәдә, ачу
проблемасыннан интегә, әгәр алар аңның алга киткән
этабына, рухи экстаз яки тынычлык халәтенә ирешмәгән
.булсалар

Ачу – нинди генә формада булмасын – теләкне
канәгатьләндерә алмаудан килеп чыга. Жанның илаһи
чыганагы белән бәйләнешеннән барлыкка килгән эчке
шатлык булмаганда, кеше үз теләкләрен мәңгелек
булмаган һәм еш кына сәламәт булмаган нәтижәләре
аркасында күңелсез булган хисси ләззәтләр аша
.канәгатьләндерергә тырыша

Бу теләкләр еш кына күңелсезлектә, аннары ачуга
.китерә, бу рухи аңның җимерелүенә китерә

Ачуны җиңүнең иң нәтижәле ысулы - аның төп
сәбәбен хәл итү: теләкләр Теләкләр күбрәк булган саен,
күңелсезлекләр күбрәк булачак һәр теләкне тормышка
ашыру мөмкин түгел, чөнки теләкләр туймас һәм чиксез.

Теләкне тормышка ашырырга тырышкан саен, аңа
шулкадәр нык бәйләнәбез, һәм бәйләнешебез көчәйгән
саен, теләкләребезне канәгатьләндерәчәк һәм
теләкләребезне канәгатьләндерәчәк әйберләргә керү
.мөмкинлегеннән мәхрүм калу авыртуы арта

Мәсәлән, табигать безгә ачлык хисе биргән, шуңа
күрә без тәнгә кайчан ризык кирәклеге беләбез. Ләкин
бәйләнеш бу хисне көчәйтә һәм аны психологик
авыртуга әйләндерә. Әгәр ризык яратучы кеше өч көн
дәвамында ашаудан тыелып торырга мәҗбүр булса -
сәламәтлек яки рухи сәбәпләр аркасында булсынмы -
мондый ураза ниндидер дәрәжәдә ачу белән бергә
.барырга мөмкин

Икенче яктан, кайбер кешеләр, ризык җитмәүдән
борчылмыйча, көннәр буе ашаудан тыелып тора алалар,
чөнки алар тән теләкләренә бәйләнмәскә күнеккәннәр
.һәм моңа ирешкәннәр

Ачуның төп сәбәбе теләкләр икәнән аңлагач, без бу
теләкләр белән конструктив көрәшүнең нәтиҗәле
ысулларын белергә телибез. Моның өчен берничә ысул
:бар

Беренчедән: теләкләрне үтәү

Гади, зарарсыз теләкләр өчен логик гамәл - аларны
үтәү. Ләкин, бу теләкләрне үтәү нәтиҗәсендә яңа
.теләкләр барлыкка килгәндә, проблема туа

Исәнлек сезгә булсын

Яхшырак киләчәк өчен җентекле планлаштыру

Әгәр дә сез тормышыгызда максатсыз гына уңышка
ирешү өчен мөмкинлекләр көтеп йөрсәгез, бу
мөмкинлекләр, мөгаен, килеп җитмәячәк, һәм сез
уңышка ирешә алмаячаксыз. Әмма әгәр дә сез үзегезнең
киләчәгегезне үзегез проектлаучы һәм иртәгәге
көнегезнең картасын үз кулларыгыз белән сызучы
булсагыз, максатыгызга ирешүегезгә шатланыгыз,
.чөнки сез теләгән максатыгызга бик якин

Уңышлы карта төзү өчен, сез, иң беренче чиратта,
максатыгызны билгеләргә тиеш. Уңыш сезнең өчен
нәрсә аңлата? Сез уңыштан нәрсә телисез? Әгәр сезнең
җавабыгыз дан, байлык яки эгоистик матди теләкләрнең
канәгатьләндерелүе булса, сез коточкыч күңелсезлеккә
.һәм тулысынча уңышсызлыкка дучар буласыз

Иң уңышсыз кешеләр - исемнәре һәркемнең телендә
булган кешеләр, алар теләгән һәм мөлкәткә ия булган
әйберләренә - матди стандартлар буенча - жаннары
теләгән бар нәрсәне сатып ала алалар, ләкин аларда
бәхет юк! Ни өчен шул ук тупикка эләгү юлыннан
?барырга

Дан һәм бәхет чын уңышның җимешләре булырга
мөмкин, ләкин алар уңышның асылы түгел, һәм алар иң
мөһим сыйфатлар да түгел. Чынлыкта, алар уңышка
.ирешү өчен бөтенләй кирәк түгел

Димәк, максат нәрсә? Тормыштан нәрсә эзләргә
кирәк? Бер максатка омтылырга һәм аңа ирешергә
кирәк: бәхет. Бу эзләү осталыгы булган һәм бу
хәзинәләренә кайда ятканын белгән кешеләр өчен һәр
мизгелдән тормышның яшерен хәзинәләрен чыгаруны
.таләп итә

Һәм бел, әй бәхет эзләүче, әгәр син игътибарыңны
көнеңә генә чикләсәң

Әгәр дә сез көнегезне яхшы сүзләрегез, файдалы
гамәлләрегез һәм яхшы уйларыгыз белән баетсагыз

Көнегез сезнең тугры дуслыгыз һәм алтын
мөмкинлегегез булачак

Паспортыгыз һәм визагыз сезнең өметле һәм якты
киләчәккә юлыгыз булачак, бу сезнең уңышларга тулы

Шуңа күрә, киләчәгегезне планлаштыруның киләсе
адымы - тормышыгызның һәр көненең эчтәлеген
игътибар белән күзәтү һәм файдалы һәм уңай якларын
саклап калу. Әгәр дә сез моны эшләүдә җитешсезлек
.кичерсәгез, туктап, нәтижәләр ясарга тиеш

Уңышка ирешү өчен түбәндәге мөһим элементларны
:исәпкә алырга кирәк, аларсыз уңышка ирешеп булмый

Иртән уянгач, шунда ук урыннан сикереп тормагыз
һәм көнлек эшләр белән шөгыльләنә башламагыз

Көчегезне әкрәнләп кайтару өчен бөтен тәнегезне
берничә тапкыр киеренкелеккә бирегез һәм
йомшартыгыз. Көндәлек эшләрегезне башлар алдыннан,
бу сезнең тормышыгыздагы иң яхшы көн булачагына
үзегезне ышандырырга вакыт бүлегез. Нәрсә генә
булмасын, көнегез шулай булачагына үзегезне
ышандырыгыз. Дога һәм медитация белән башлау
сезнең ышанычыгызны ныгытачак һәм сезгә кирәкле көч
.бирәчәк

Тормышыңны гадиләштер. Кеше уйлап тапкан
әйберләргә таянма. Әгәр дә син үзеңне вакытлыча гына
ләззәт алу белән чикләсәң, син ярсаячаксың,
аптыраячаксың һәм кәефсезләнәчәксең. Телевизорга,
төнгә очрашуларга һәм банкетларга даими бәйләнергә
.кирәк түгел, алар инде жәмгыятьтә тамыр жәйгән

Бервакыт кемдер әйткән иде - һәм аның сүзләре
ничек дәрәс - безне эшебез түгел, ә буш вакытыбызны
ничек үткәрүебез үтерә! Әгәр сез тормышыгызны
гадиләштерсәгез һәм жәмгыять чылбырлары белән
бәйләмәсәгез, сез озаграк яшәрсез һәм тормыштан
күбрәк ләззәт алырсыз. Кечкенә әйберләрдән шатлык
.әзләгез

Кулыгыздагы эшне мөмкин кадәр яхшырак
башкарырга тырышыгыз

Әгәр дә сез хәзерге эшегездән канәгать түгел икән,
борчылу һәм тәртипсез эш нәтижәләре бернәрсәне дә
үзгәртмәячәк. Нинди генә булмасын, хәлгә уңай караш

белән карарга тырышыгыз, һәм ике нәрсәнең берсе
булачак: я сез кыйммәтле мөмкинлекне кулдан
ычкындырганыгызны аңларсыз, яисә кинәт кенә яңа
ишек ачылып, сезгә ихтыяжларыгызга туры килә торган
һәм теләкләрегезгә туры килә торган эш табарга
.мөмкинлек бирәчәк

Тормыш – бирү һәм алуның өзлексез процессы

Биргәнегездән күбрәк алмас өчен, тигез булыгыз
.һәм үзегезне алмыйча бирү белән чикләмәгез

Карашыгызны киңәйтегез

Башкаларның тормышы һәм эшчәнлеген белән
кызыксыныгыз. Үзегездән читтәрәк - гаиләгезгә,
гаиләгездән читтә дусларыгызга һәм дусларыгыздан
читтәрәк барлык кешеләргә карагыз. Фән сезнең бер
бөтеннең бер өлеше икәнлегенә раслый, шуңа күрә
.үзегезнең зуррак "мин"егезне онытмагыз

Тормышыңны тигезлә

Һәр көн эш, ял, күңел ачу, уку һәм уйлануны үз
эченә алырга тиеш. Сез – тән, акыл һәм рух белән тулы
зат. Сәламәтлек, көч һәм белемгә ирешү өчен бу мөһим
элементларны тигез һәм гармонияле рәвештә үстерегез

Елмаерга тизрәк бул

Кашларын жыерырга әкрән

Ярдәм итү теләге белән этәргечләнгән

Көтергә һәм үзгәрергә әзер, һәм мөмкинлекләргә
игътибарлы

Көн ахырында хисапны тикшерегез

Үзегезнең уңышларыгыз белән котлагыз. Сез бер
төн эчендә үзгәрмәячәксез, шуңа күрә хаталарны
яхшырак тәвәккәллек һәм ачыграк күзаллау белән
.каршы алырга курыкмагыз

Йокларга ятар алдыннан, эшләрегезне Аллаһыга
тапшырыгыз, Ул сезне ялгыз калдырмайчак, ә тырышлык
куеп, Аның ярдәмен һәм житәкчелеген сорасагыз, сезгә
.мөмкинлекләр бирәчәк һәм ачык ишекләр ачачак

Йокымсырау сезне биләп алганда һәм йоклап китәр
алдыннан, Аллаһы ярдәме белән иртәгәгә көн
.бүгенгедән яхшырак булачагына ышаныгыз

Әгәр дә сез җентекле планлаштыручы һәм оста
төзүче булсагыз

Әгәр дә сез картагызның детальләренә туры
килсәгез

!Уңышсызлык мөмкин түгел

Рухи ышануларыгызны тикшерергә тырышканда,
яңа дөнья ачыла. Үзегезне һәм Аллаһыны тану өчен үз-
үзегезне тикшерү бик мөһим. Сез үзегезне бик дини хис
итәргә мөмкин, һәм акылыгыз моңа канәгать булырга
мөмкин. Ләкин догаларыгызга турыдан-туры җавап
бирелүенә ышанмасагыз, бернинди дини формальлек тә
сезне коткара алмый. Аллаһы җавабын алу авыр булса
да, бу мөмкин. Жәннәткә чынлап та керү мөмкинлеген
тәэмин итү өчен, догаларыгызның көчен тоярга кирәк,
шулай итеп сез аларны чыннан да активлаштыра
.аласыз

Малай чакта мин Аллаһыга ялварып мөрәҗғәгать
иткән саен догаларым кабул ителер дип карар кылдым.
Бу ныклы карар - юл. Һәр сынау сезнең карарыгызны
какшатачак һәм ихтыярыгызны параличлаячак, ләкин

Аллаһының жавап бирү көче чиксез. Ныклык һәм ихтыяр
.көчен даими куллану Аллаһының жавабын китерәчәк

Акылны дәрәс итеп туплауны өйрәнү мөһим.
Ялгызлык һәм шәхси уйланулар өчен җитәрлек вакыт
булу да мөһим. Башкалар белән даими аралашу рухи
үсешкә комачаулый. Күпчелек кешеләр губка кебек;
алар сездән барысын да үзләштерәләр, һәм сез сирәк
кенә бернәрсә дә ала аласыз. Әлбәттә, рухи яктан ихлас
һәм көчле кешеләр белән булу файдалы. Әгәр һәр кеше
бер-берсенәң көчен, ихласлыгын һәм ихтыярын аңласа,
алар арасында асыл рухи сыйфатларны уртаклашырга
.мөмкин

Вакытны вак-төяк нәрсәләргә әрәм итәргә ярамый.
Күп кеше мәгънәсез шөгыльләр белән мәшгуль, һәм сез
аларның берсеннән нәрсә белән шөгыльләнгәнән
сорасагыз, алар: "Мин һәрвакыт мәшгуль идем!" - дип
жавап бирәчәкләр. Ләкин алар бу "эш" турында
бернәрсә дә хәтерләмиләр диярлек! Моннан тыш, артык
ял итү һәм күңел ачу психологик иминлекне какшата.
Әгәр сез көн саен фильмнар карасагыз, алар үзләренәң
жәлеп итүчәнлеген югалтачак һәм сез
күңелсезләнәчәксез. Фильмнар бер үк, тик төрле
персонажлар белән: гашыйклар, мажара эзләүчеләр,
геройлар, явызлар һ.б. Без фильм сюжетын караудан
ләззәт алырга мөмкин, ләкин тормыш сирәк кенә
.шундый

Тормыш гажәеп алдагыч, һәм без аңа шулай якин
килергә тиеш. Әгәр без аның алдауларын һәм
иллюзияләрен башта җиңмәсәк, без башкаларга ярдәм
итә алмаячакбыз. Игътибарлы акылның ялгызлыгында
барлык зур казанышлар фабрикасы ята. Моңы исегездә
тотыгыз, һәм бу гажәеп фабрикада һәр тискәре киртәне
.җиңү өчен ихтыярыгыз үрнәкләрен өзлексез үрегез

Ихтыяр көчегезне даими өйрөтөгөз һәм ныгытыгыз.
Вакытыгызны һәм көчегезне әрәм итмәсәгез, бу заводта
.көне-төне эшләргә күп мөмкинлекләрегез бар

Төнлә мин дөньяви таләпләрдән читләшәм, үзем
белән ялгыз калырга, дөньядан ераклашырга, рухи
тыелу урынында ихтыярым белән ялгыз калырга
тырышам, анда мин фикерләремне теләгән юнәлешкә
юнәлтәм һәм үзем эчендә карарлар кабул итәм. Мин
ихтыярымны файдалы һәм файдалы эшчәнлек белән
шөгыльләнәргә өндәгәндә, бу минем өчен уңышка
китерә. Шулай итеп, мин ихтыярымны күп тапкырлар
нәтижәле кулландым. Ләкин моңа ихтыярны даими
.кулланмыйча ирешеп булмый

Минем ихтыярым, гомум ихтыяр белән сугарылган,"
мин теләгәнне тормышка ашырачак!" дип әйтә алу һәм
раслау нинди гажәеп хис булчак. Әгәр сез үзегезгә
канәгать булып, Аллаһы Тәгалә тарафыннан бирелгән үз
ихтыярыгызны кулланмыйча, барысын да илаһи
ихтыярга тапшырсагыз, сез теләгән нәтижәгә ирешә
алмаячаксыз. Илаһи көч сезгә үз теләге белән ярдәм
итәргә тели. Ялвару яки ялвару кирәк түгел; киресенчә,
сез ихтыярыгызны кулланып, законлы варис буларак
сорарга һәм таләп итәргә тиеш, һәм шуңа туры китереп
эш итәргә тиеш. Сез Аллаһы Тәгаләнең кодрәте һәм
өстенлегә белән күкләрдә еракта һәм яшерен, һәм сез
бу жирнең борчулары һәм авырлыклары арасында ялгыз
дигән фикерне акылыгыздан чыгарырга тиеш. Исегездә
тотыгыз, илаһи ихтыяр сезнең кеше ихтыярыгыздан
тыш, ләкин чиксез океан кебек гаять зур көч сезгә
акылыгыз ачык һәм йөрәгегез кабул итмәсә, барып
.житмәячәк

Исәнлек сезгә

Обсессив уйларны жиңу

Шайтан, яки космик алдау, безне даими рәвештә үз тозакларына эләктерә, безнең наданлыгыбызны һәм наивлыгыбызны файдалана, шулай итеп Аллаһының максатларына комачаулый. Аллаһы, үзенең абсолют космик көче белән, шайтанны жиңел генә жиңә ала, ләкин Ул кешелекнең яманлык тырнагыннан котылу өчен акылын, ихтыярын һәм вөжданын куллануын өстен күрә. Без вакытлыча гына үтүче хисси ләззәтләрдән күбрәк рухи бәхетне сайлаган саен, каршы көч үзенең караңгы көченнән шулкадәр ныграк мәхрүм ителә. Шуңа күрә, Шайтанны һәм аның тозакларын жиңу өчен Аллаһы белән хезмәттәшлек итү безнең бурычыбыз.

Кеше ялкау, ваемсызлык яки эшне кичектергәндә, алар Шайтанга аларны якынайтырга ярдәм итәләр. Гайсә үз шәкертләренә: "Һәм безне вәсвәсәгә дучар итмә, ә явызлыктан коткар", - дип дога кылырга кушкан. Коръәни Кәримдә без: "Әйт: "Мин кешеләрнең Раббысына сыенам, читләшүче высылдаучының явызлыгыннан", - дип укыйбыз. Бу высылдаучы безнең үзебездән түгел; киресенчә, ул матди дөньяга карый, һәм барлык кешеләр дә аңа буйсына. Ләкин Ходай безгә үзебезне азат итәргә мөмкинлек бирсен өчен, Ул безгә акыл, вөждан һәм ихтыяр көче бирде.

Гөнаһлы эшләргә өстенлек бирүебез үзебезне бәла-казага, чуалышка һәм көнләшмәслек бәлаләргә ташлау дигәнне аңлата. Ялгыш уйларыбыз аркасында егылганда яки тайганда, без болай дип дога кылырга тиеш: "Әй Раббым, безне

монда калдырма, ә зирәклек һәм ихтыяр көче белән күтәр. Әгәр безне явызлык кочагыннан азат иткәннән соң, әгәр безне сынап карарга теләсәң, башта Үзеңне безгә күрсәт, шуңа күрә без Синең теләсә нинди азгырудан да җәлеп итүчәнрәк һәм җан һәм хисләр өчен теләсә нинди аздыру яки мавыгудан да рәхәтрәк икәннен аңлай алабыз".

Кеше үз иминлегенә зыян китерә торган кайбер ләззәтләрдән баш тартырга теләмәгән вакытта, ул Шайтан йогынтысында була һәм иртәме-соңмы зарарлы җенси азгыруларга бирелүнең авыр нәтиҗәләрен кичерәчәк. Ләкин, әгәр алар азгыруның яки аздыруның куркыныч һәм җимергеч булуына ышансалар, чөнки ул зур бәхет вәгъдә итә, ләкин ахыр чиктә үкенү, үкенү һәм газапланган вөҗдан гына бирә, димәк, алар Шайтанны җиңә алалар.

Шик юк, азгыруның үз җәлеп итү көче бар. Безнең хисләребез тулысынча тышкы дөньяга юнәлтелгән. Баш миеннән нервлар аша күзләргә, колакларга, борынга, телгә һәм тирегә тереклек энергиясе агымы ага. Бу органнар аша кичергән хисләребез шушы чыгарып җибәрү агымы нәтиҗәсе, һәм шуңа күрә без бу хистән ләззәт алабыз. Хисләр шулай эшли. Ләкин, аларга артык бирелүнең үз куркынычлары һәм куркынычлары бар. Әгәр кеше аңлауга һәм белемгә ныклы нигезләнмәгән булса, бу чыгарып җибәрү энергиясе (сизү органнарына агып) аларны хисләр колына әйләндерә.

Биш хис органы биш нурлы прожектор кебек. Бу яктылык аша без матди дөнъяны сизәбез һәм кичерәбез. Күзгә, колакка, искә, тәмгә һәм

кагылуга ошаган әйберләрдән ләззәт алырга күнегәбез. Нәрсәдер кичерү теләге гадәттә тамыр жәйгән гадәткә әйләнә. Проблема шунда ки, күпчелек кешеләр материя артында яшеренгән илаһи рухны беркайчан да кичермәгәннәр, шуңа күрә аларда ләззәтле һәм дулкынландыргыч сиземләүләрне яшерен рухның тасвирлап булмый торган бәхетә белән чагыштыру өчен стандарт юк. Мондый чагыштыруны акыл ягыннан сиземләү стимулларын аларны жәлеп итә яки йогынты ясый алмый торган ноктага кадәр узмаса, ясау мөмкин түгел. Бу тозактан качуның бердәнбер ысулы - акыл яки шәхси тәҗрибә аша югарырак шатлыктар һәм ләззәтләр чыннан да барлыгын аңлау.

Зыянлы гөнаһлардан тыелу турындагы боерыктар һәм тәкъдимнәр гадәттә файдасыз, чөнки сез кемнәндер берәр нәрсәне эшләмәскә кушу белән, ул шунда ук аны эшләргә тели.

Тыелган җимеш башта тәмле һәм татлы, ләкин ахыр чиктә аның тәме ачы кебек ачы. Шулай да, кешеләр кичергән барлык газапларга карамастан, алар бернәрсә дә өйрәнмиләр һәм тәүбә итмиләр, физик һәм әхлакый зыян нинди зур булмасын, шул ук эшләргә дәвам итәләр.

Сизү тәҗрибәсенә өстенлек нык урнашкан, гадәт мине биләп ала һәм тиран деспотына әйләнә, хуҗасына хисләрне ачарга һәм беркайчан да канәгатьләнделерелмәгән яки сүндерелмәгән теләкләрне канәгатьләнделерергә боера, хәтта бу кешенең мәнфәгатьләренә каршы килсә һәм аның принципларына каршы килсә дә.

Кеше берәр гамәлне кабатларга теләмәскә мөмкин, ләкин үзен моны эшләргә мәҗбүр итә. Үзеңне артык көчкә ия булган хәлгә җиткермәскә тырыш. Зыянлы, җимергеч гадәتلәр корбаны һәм бозык фантазияләр һәм явыз мавыгулар корбаны булырга тиеш. Син үзең һәм язмышың хужасы булырга тиеш. Беркемгә дә, бернәрсәгә дә сине контрольдә тотарга юл куйма. Берәр тойгыны кичерү теләге гадәткә әйләнгәч, бу гадәтне туктатырга кирәк.

Мин лимонадка охшаган эчемлекне бик ярата идем. Кайбер студентлар миңа кая гына барсам да шул яңартучы эчемлек бирәләр иде, шуңа күрә мин аны һәрвакыт кулым астында тотам идем. Ләкин беркөнне мин бу эчемлекнең запасы беткән белдем һәм аны сагындым, ләкин мин: "Әй, яңартучы эчемлек, сез чикләрегезне арттырдыгыз, әфәндем, һәм безнең аерылышырга вакыт җитте, хушлашыгыз!" - дидем.

Икенче көнне мин махсус рәвештә шул эчемлекне эчеп карадым һәм аның тәме бик начар иде. Моның сәбәбе - алдагы көнгә уйларым шулкадәр көчле иде ки, аны эчү теләге шунда ук юкка чыкты.

Миннән тартып алынган бернәрсәне дә югалтмыйм, һәм мин бернәрсәдән дә теләп баш тартмыйм. Бернинди физик уңайлык мине бәйләп тора алмый. Без тормышның барлык тәҗрибәләрен бәйләнешсез һәм бәйлелексез үткәрә алырга тиешбез. Чыннан да, үз-үзен контрольдә тоткан шәхес материал дөньяда тәртипле хисләр белән хәрәкәт итә, барлык төр дәртләрдән азат һәм эчке тынычлыкка ирешә.

Чыганаклар һәм уңайлыктарга ия булу яхшы, ләкин кеше кирәксез ләззәтләргә мохтажлык сизгән саен, ул үзен коллык хәленә ныграк төрә. Ихтыярлары һәм зирәклекләре хис-тойгылар богауларына эләккәч, алар рухи аңнарын югалталар һәм югарырак аң дәрәжәләре белән бәйләнешкә керә алмый башлыйлар. Пәйгамбәрләр һәм тәкъва изгеләр гади тормыш белән яшәгәннәр, ләкин алар үз тормыш рәвешләреннән канәгать һәм бәхетле булганнар. Алар бәхетле яшәгәннәр һәм күктәге Аллаһы белән шулай булып калалар. Ә наданлык камыты астында яшәүчеләр, теләкләр басымына бирелеп, җирдәге азгыруларга һәм игътибарны читкә юнәлтүче нәрсәләргә каршы торганчы, тормыштан соң да шул хәлдә калачаклар.

(Чын бәхетебезгә бернәрсә дә зыян китерә алмасын өчен. Ачу, ашаучанлык, комсызлык, комсызлык, көнчелек, артык җенси теләк, алкоголь һәм наркотиклар кебек җимергеч хисләр кеше сәламәтлегә һәм акылы өчен зарарлы, чөнки алар рухи шатлык кичерүгә комачаулый. Бәхетле булырга теләсәгез, хисләрне артык канәгатьләнү аша дәрәс кулланмаса кирәк. Сәламәт булмаган сизү тәҗрибәләре.)

Акыл ныгытмасында үзегезне саклагыз, чөнки ул иң зур сыену урыны. Чын аңлау сезне тоткарланмас итәчәк, шуңа күрә сезгә бернәрсә дә зыян китерә алмас. Әмма кеше акылга ирешмәсә, аның беренче бурычы - обсессив уйлар туганда гамәлне яки мәҗбүр итүче теләкне туктату. Шул вакытта гына кеше бу мәсьәлә турында акыллы һәм уйланып уйлый ала. Әгәр кеше башта уйларга тырышса, ул мәҗбүр ителәчәк һәм аның ихтыяры

аның теләгенә каршы килеп, үзе теләмәгәнне эшләргә мәжбүр ителәчәк, чөнки обсессив уйлар акылны контрольдә тотачак һәм кешенең күзаллавын сукурайтачак.

Мондый хәлләрдә кеше: "Мин моны үлем белән эшләмим, хурлык түгел", - дип әйтергә һәм икеләнмичә хәлдән яки урыннан китәргә тиеш. Бу явыз Шайтан тозакларыннан котылуның иң ышанычлы һәм иң нәтижәле ысулы. Шайтан азгырулары һөжүме вакытында җавап бирмәү көчен күбрәк үстергән саен, кешенең бәхете дә зуррак булачак, чөнки чын шатлык вәҗдан кушканны һәм якын килүдән яки бурыч куюдан тыючыны эшли алуда.

Дустым, мохитеңә яки җенси теләкләреңә ихтиярыңны сындырырга яки сине контрольдә тотарга юл куйма. Бел, изгелек һәм рухи тормыш нәфескә бирелүдән чиксез бөекрәк. Азгыру чылбырлары кешеләрнең кулларын һәм аякларын бәйләп куя; аларның сине бәйләвенә юл куйма. Әгәр дә син Аллаһка бер тапкыр булса да Аның мәхәббәтен татып карау өчен дога кылсаң һәм шул югары илаһи мәхәббәтне кичерсәң, аннан соң башка бернәрсә дә теләмәс идең, һәм түбән теләкләр синең акылыңны һәм йөрәгеңне биләп алмас иде.

Аллаһының галәмдәге иң зур җәлеп итү көче һәм Аның иң зур хәзинә булуына ышансагыз, башка бернәрсә дә сезне аздыра яки сезнең аеру көчегезне җиңә алмаячак.

Аллаһыны тану - иң югары омтылыш һәм иң кадерле үтенеч, чөнки бу чиксез мәңгелек бәхет! Без Аллаһыны теләргә тиеш, чөнки Ул - безнең

барлык авыртуларыбыз һәм авыруларыбыз өчен дэвалаучы бальзам һәм нәтижәле дару, һәм Ул - безнең барлык ихтыяжларыбызга чын җавап.

Йөрәгебез теләгән, янган һәм елаган һәрнәрсәне - мәхәббәтне, абруйны, зирәклекне, байлыкны һәм башка бар нәрсәне - без бәхет һәм байлык диңгезе белән камил рухи гармония аша табабыз.

Үлем кешенең статусын һәм данын аңлавының ахыры булачак, хәтта ул бу дөньядагы иң танылган һәм йогынтылы кеше булса да, һәм алар кешеләрнең үзләренә табынуларын белмәячәкләр. Ләкин пәйгамбәрләр һәм бөек шәхесләр, бу дөньядан киткәннән соң да, үз шәкертләренең аларга булган мәхәббәтен якыннан аңлыйлар, чөнки аларның аңы барлыкның һәр атомында, күренгән һәм күренмәгән, яшәүче, барысын да белүче Аллаһ аңы белән берләштерелгән.

Ни өчен бу дөньядан киткәч югалтачак әйбереңне алу өчен тырышырга һәм тырышырга?

Акча, дан, абруй, дәрәжә, теләкләрне канәгатьләндерү һәм матди уңайлыklar - болар барысы да вакытлыча һәм чикләнгән әйберләр, алар изге гармониянең чын шатлыгын Аллаһы рухы һәм яктылыгы белән алыштырмыйлар.

Азгыру көчле, чөнки кешеләр аны яхшырак нәрсә белән чагыштыра алмыйлар.

Сынау җилләре искәч, сезнең аңлавыгыз вакытлыча теләкләр һәм гадәтләр әсиренә әйләнә. Ләкин азатлыкка илтүче иң югары юл - Аллаһының бетмәс-төкәнмәс шатлыгына чуму, һәм шулай итеп

сез рухи ләззәтләренң дөнья ләззәтләреннән өстенрәк һәм жан табигатенә туры килә торган куркыныч нәтижәләре булган күренмәс магнит тозагыннан җиңел котылачаксыз.

Әгәр дә сез бу тормышта чын шатлык тапсагыз, сез аны хәзер дә, ахирәттә дә алачаксыз. Сайлау сезнең кулыгызда, эзләүче: сез хәзер үзегезгә кайбер дөнья ләззәтләреннән баш тартып ирешә алырлык Аллаһының мәңгелек бәхете, әллә вакытлыча дөнья бәхете? Акылыгыз югары хакыйкәтләргә ачылгач һәм йөрәгегез яктылык нурына ачылгач, сез икесе арасындагы аерманы аңларсыз һәм иң яхшысын сайларсыз.

Рухи биекләккә ирешү һәм күтәрелү өчен ясаган һәрбер тырышлыгыгызны Аллаһы Тәгалә күрәчәк, һәм Ул сезне иң яхшы бүләк белән бүләкләчәк.

Дустым, үзеңне гөнаһлы дип уйлама. Син Аллаһының саф сурәте. Син гөнаһлыларның иң зурысы булсаң да, барыбер, әгәр син ялгыш юлыңны үзгәртеп тәүбә итсәң һәм аңа башка кайтмасаң. Әгәр син изгелек юлыннан барырга карар кылган булсаң, син гөнаһлылар арасында түгел.

Хәтта үзенең азгын юлларыннан баш тартып, чын күңелдән Аллаһыга гына гыйбадәт кылган гөнаһлы да тәкъва кешеләр арасында санала ала. Рухи карары аша ул изгелеккә ирешәчәк, зирәклек һәм белемдә үсәчәк, мәңгелек изге тынычлыкка ирешәчәк һәм Аллаһының яклавыннан, иминлегеннән һәм иминлегеннән ләззәт алачак.

Яңа битне ачыгыз һәм үзегезгә һәрвакыт яхшы булганыгызны һәм ялгышу турында хыялланганыгызны искә төшереgez. Аллаһының йөрәге киң, һәм Аның ишеге һәрвакыт тормышын яхшы якка үзгәртەرge теләгән мәэминнәр өчен ачык. Явызлык - җанның саф табигате белән бернинди бәйләнеше булмаган куркыныч төш яки куркыныч төш.

Азгыру татлы агу яки агулы бал кебек, тәме бик тәмле, ләкин ул канга үтеп керә һәм тән органнарын җимерә, шуңа күрә аннан ераграк тору хәерлерәк.

Кешеләр бу дөньяда эзләгән бәхет - иллюзия һәм тиз үтеп баручы. Илаһи шатлык мәңгелек һәм мәңгелек. Дәвамлы нәрсәгә омтылыгыз һәм бу дөньяның даими булмаган тиз үтеп баручы ләззәтләрен һәм ләззәтләрен кире кагуда нык торыгыз. Сездә шундый караш булырга тиеш. Дөньяның сезне адаштыруына яки таягы белән куып җибәрүенә юл куймагыз, һәм беркайчан да Аллаһның бердәнбер хакыйкәт икәннен онытмагыз. Чын бәхетне бары тик илаһи барлыкны тоюда һәм Аның чиксез шатлыгын тоюда гына табарга мөмкин.

Кеше наданлык хыялларына чума, авырулар, кайгы һәм ярлылык газапларын кичерүен күз алдына китерә. Аллаһының бөек кешеләренең берсе бервакыт дога кылганда, кинәт кычкырып җибәргән: "Мин бу физик корылмада ялгызым яшим дип уйлаган идем, ләкин хәзер мин анда чагылган мәңгелек Затны күрәм. Бу кечкенә эго, ул ит һәм сөяк бәйләме генә, мин түгел. Чиксез Абсолют - минем тәнемдә яшәүче нәрсә. Бу минем

тулы "минем", һәм мин аңа иң югары тугрылыгымны бирәм."

Бу белем бер көнне һәрбер ихлас эзләүчегә киләчәк, һәм алар үзләрен үлемле затлар, ир-атлар яки хатын-кызлар дип санамаячаклар. Киресенчә, алар үзләрененң илаһи сурәттә ясалган җаннар икәннен беләчәкләр. Аллаһы Патшалыгы кешелек эчендә яши, һәм иң югары рух аларның эчендә яши.

Жан тәнгә теләкләр, азгырулар, бәлаләр, борчылулар һәм куркулар чылбыры белән бәйләнгән, һәм ул үзен азат итәргә омтыла. Әгәр ул үзен тән аңына бәйләгән чылбырны тартуын дәвам итсә, илаһи кул бер көнне эшкә кереп, бу чылбырны өзәчәк, һәм җан азат булачак.

Рухи тынычлык теләүчеләргә Аллаһыны аңлау һәм тирәнтен уйлану аша үзләрен сынаулардан һәм кайгылардан сакларга кирәк. Аллаһыны гафилләр, Аны галәмненң һәм андагы бар нәрсәнәнң Яратучысы итеп танымаучылар Аның барлыгын да сизмиләр һәм Аның яктылыгын да күрмиләр.

Медитация - үзеңә без чикләнгән физик тән түгел, ә абсолют, ирекле илаһи рух икәнлегезне кабат-кабат искә төшерү. Медитация - кешененң чын үзлеген аңлы рәвештә искә төшерү һәм ялган шәхесен оныту. Әгәр исерек принц түбән тораклы районга барса һәм вакытлыча хәтерен һәм чын шәхесен югалту аркасында, хәле өчен елый башласа һәм зарлана башласа, "Их, мин нинди ярлы һәм миңа ничек ярдәм кирәк!" - дияр иде аның юлдашлары аңа көлеп: "Аек бул һәм син принц икәннеңне исеңә төшер, Бөек Хәзрәт!" - диярләр иде.

Шулай ук, кеше дә адашу һәм сандугач хәлендә. Ул үзен ярдәмсез үлемле дип санып, көрәшә һәм эшли, һәрьяктан борчылу дулкыннары белән әйләндерелә. Аңа уянырга һәм үзенең рух икәннән, бу дөньяның үзгәрешләренә һәм йогынтысына буйсынмавын, ничек кенә көчле һәм куркыныч күренмәсен, тулысынча ышанычлы рәвештә расларга вакыт җитте. Ул үзенең бәхетле илаһи рухның тере очкыны икәннән һәм аның асылы саф һәм тулы бәхет икәннән аңларга тиеш. Әгәр ул бу уйларны көне-төне кабатласа, ниһаять, үзенең чын табигатен аңлаячак: үлемсез рух.

Аздыру, комсызлык, кешеләргә һәм әйберләргә бәйләнү, хисләр коллыгы, рухи табигатьне белмәү, ялкаулык һәм бер үк төрле, механик тормыш - болар барысы да бәхетнең иң каты дошманнары арасында.

Бурычларыгызны уйлану кырларында чәчәк атучы һәм үсүче изге аңга ныклы нигезләнеп башкарыгыз, шул чакта сез чын мәгънәсендә бәхетле булачаксыз, иллюзияләрдә түгел, ә лаеклы тормыштан ләззәт алачаксыз.

Мин медитация итә башлагач, мондый зур шатлык кичерермен дип башыма да китермәгән идем. Ләкин көннәр үткән саен, медитация диңгезләренә тирәнрәк чумган саен, тынычлыгым арта барды, бәхетем дә арта барды.

Әгәр кеше үзе яшәгән тормыштан туйса да, аны күбрәк әйберләр һәм яңа сизү тәҗрибәләре белән тутыра барса, ул ялгыш һәм кәкре юлда һәм үз юнәлешен үзгәртәргә тиеш. Обсессив уйлар йогынтысыннан котылуның иң ышанычлы ысулы -

Аллаһ белән гармониядә гади, табигый тормыш алып бару - чикләүләр һәм катлаулылыкларсыз.

Ни өчен кешеләр табигый булмаган тормыш белән яшиләр?

Ни өчен ул дөнья бирә алмаган бәхетне шулкадәр өметсез һәм әрнеп эзли?

Тормыш, дусларым, бик кадерле

Мин көн саен Аллаһыга дога кылам: "Әгәр дә Син минем бар мөлкәтемне алырга телесең икән, моны Синең ихтыярың белән башкар, һәм мин Синең хөкемеңә һәм зирәклегеңә каршы килмим, чөнки Син минем өчен иң яхшысын телесең икән беләм, мин башкаларны канәгатьләндерергә тырышчакмын, ләкин Синең ризалыгың, Ходай, беренче урында тора, һәм бу минем бу тормыштагы төп максатым".

Шулай дога кылганда, сез күп сынаулар һәм теләкләр кичерергә мөмкин, ләкин әгәр сез явыз теләкләргә һәм дәрәс булмаган теләкләргә каршы торуны дәвам итсәгез, Аллаһы сезгә якынлашчак һәм сезгә Үзенең фатихаларын бирәчәк. Сез Аның барлыгын тормышыгыздан барлык негативны сөртеп алып, жаныгызны тулысынча чистартучы көчле ташкын кебек күрерсез.

Үзен түбән теләкләрдән тыеп торган кеше, женси теләкләрнең кыска вакытка кими баруын, тик сагыну һәм омтылыш кына калуын күрә. Әмма Аллаһының яктылыгын күрә, Аның барлыгын тоеп яшәгән кеше жан табигатенә каршы килгән һәр теләктән азат ителә.

Әйдәгез, караңгылыкны Аллаһ нуры белән куып чыгарыйк

Әйдәгез, начар идеяләрне яхшы идеяләр белән жиңик

Әйдәгез, медитация аша иң югары илаһи жәлеп итүчәнлекне табу теләген жиңик

Бу обсессив-компульсив бозылуга каршы иң яхшы һәм иң нәтижәле корал.

Үз ихтыярыгызның явыз хакимлектә һәм пычрак йогынтыга дучар булуын сизгән саен, Аллаһка өмет баглагыз һәм Аның ярдәмен сорагыз, Аның барлык начар уйларны куып чыгаручы һәм жанны шатлык, зирәклек, тынычлык һәм ышаныч белән тутыручы бәрәкәтле барлыгын сизгәнче.

Исәнлек сезгә

Планеталарның йогынтысын жиңү

Беркөнне укытучым миңа болай диде:

"Нигә, Мукунда (Парамханса), син планетар билбау йөртмисең?"

Мин: "Бу миңа кирәкме, укытучы? Мин астрологиягә ышанмыйм", - дидем.

Ул болай дип җавап бирде: "Мәсьәлә иманда түгел, киресенчә, кеше тотарга тиешле дәрәҗә фәнни позиция - бу теманың дәрәҗә-юкмы икәнлегә. Гравитация законы Ньютонга кадәр дә, аннан соң да шулай ук нәтижәле эшләде. Әгәр Галәм законнарының эшләве кеше хуплавына

бэйле булса, хаос һәм тәртипсезлек хөкем сөрер иде".

"Шарлатаннар борынгы астрология фәнен хәзерге хурлыклы хәленә китергәннәр. Астрология - математик һәм фәлсәфи яктан бик зур һәм бай фән, аны тик белемгә тирән чумган һәм фәнгә нык нигезләнгән кешеләр генә дәрәс аңлый ала. Әгәр наданнар күкне укыганда һәм аңлатканда хата ясасалар һәм аңлаешлы сүزلәр урынына күрсәләр (сызып язсалар), бу камил булмаган һәм кимчелекле дөньяда моны көтәргә кирәк, һәм үзләрен "акыллы" дип санаучыларга акыл әрәм итәргә ярамы."

**Укытучым сүзен дәвам итеп болай диде:
"Галәмнең барлык өлешләре дә бер-берсе белән тыгыз бәйләнгән һәм бер-берсе белән үзара бәйләнештә. Галәмнең даими һәм тигезләнгән ритмы алмашуга яки бирүгә һәм алырга нигезләнгән. Кеше, кеше кыяфәтендә, ике көч жыелмасына каршы торырга тиеш: беренчесе - жир, су, ут, һава һәм эфир элементларының кушылуы нәтижәсендә барлыкка килгән эчке чуалыш, икенчесе - табигый таркалуның тышкы көчләре. Кеше үзенең фани яшәеше белән каршылыкта калганчы, жирдә һәм күктә булган меңләгән үзгәрешләр аңа тәэсир итә".**

Астрология - кешеләрнең планета йогынтысына җавабын өйрәнүче фән. Йолдызлар аңлы рәвештә игелекле яки явыз ният белән эш итмиләр, ә уңай һәм тискәре нурланышлар чыгаралар. Бу нурланышлар үзләре кешелеккә файда да, зыян да китермиләр, ләкин алар кешеләр элек тудырган

сәбәпләр һәм нәтижәләрне тигезләүнең тышкы процессы өчен законлы чара булып торалар.

"Бала билгеле бер көнне һәм сәгатьтә туа, ул вакытта күк нурлары аның кармасы яки шәхси үткәне белән математик туры килә. Аның зодиак картасы - аның үзгәрмәс үткәнен һәм киләчәктәге мөмкин булган нәтижәләрен фаразлый торган төгәл рәсем. Ләкин бу туу картасын бары тик үсә барган аңлау сәләтенә ия кешеләр генә укый яки аңлата ала, һәм мондыйлар сирәк очрый."

"Туган вакытта офыклар буйлап ачык таралган хәбәр язмышны тану өчен түгел - үткән яхшы яки начар эшләр нәтижәсе - ә кеше ихтыярын аның космик коллыгыннан котылу өчен этәрү һәм уяту өчен билгеләнгән. Кеше бәйләгән бар нәрсәне дә чишеп була, һәм ул үзе генә хәзер аның тормышын контрольдә тотучы шартларны булдыру өчен җаваплы, аларның табигате нинди генә булмасын. Һәм ул бу сәбәпләрне һәм шартларны тудырганлыктан, ул үзенең рухи ресурслары аркасында барлык чикләүләрне дә җиңә ала, алар планета басымына буйсынмый."

"Астрологиядән курку кешене буйсынучан һәм тыйнак рәвештә автоматик җитәкчелеккә таянган автомат итә. Акыллы кеше планеталарны яулап ала, ягъни үзенең тугрылыгын яратылганнан Яратучыга күчереп, үткәненнән кача. Ул илаһи рух белән бердәмлеген никадәр күбрәк аңласа, матдәгә шулкадәр азрак кол була. Кеше рухы мәңгегә ирекле, ул үлми, чөнки ул тумый, һәм аның язмышын планеталар һәм йолдызлар белән бәйләп яки аларның йогынтысына дучар итеп булмый."

"Кеше - тәнле жан. Үзенең асылын чыннан да аңлагач, ул барлык мәжбүри һәм золымлы үрнәкләрне һәм шаблоннарны калдыра. Әмма әгәр ул аптырашта калса һәм рухи хәтере җитмәсә, ул әйләнә-тирә мохит һәм табигать кануннарының яшерен чикләүләренә буйсыначак."

"Аллаһы Тәгалә гармония һәм килешү, һәм Аның белән килешкән гыйбадәт кылучы дәрәс эшләмәячәк, ләкин аның барлык эшчәнлегенә дә күктәге законнарға туры китереп, дәрәс һәм табигый рәвештә булачак, һәм тирән дога һәм уйланудан соң ул илаһи рух белән бәйләнешен тоячак. Бу эчкә яклаудан да зуррак көч юк"

Мин хөрмәтле Сери Юктсуарның аңлатмаларын аңларга тырыштым һәм озак тынлыктан соң: "Ни өчен сез, хөрмәтле әфәндем, бу беләзекне миңа кияргә телсез?" - дип сорадым.

Укытучы болай дип җавап бирде: "Сәяхәтче үз максатына җиткәч кенә, юл күрсәткечләрен һәм карталарны ташлап китәргә хаклы. Ләкин сәяхәт вакытында ул һәр уңайлы кыска юлдан файдаланырга тырыша. Борынгы акыл ияләре кешенең иллюзия һәм алдау дөньясында читләшү вакытын кыскарту өчен күп ысуллар һәм чаралар уйлап тапканнар. Карма канунында акыл бармаклары белән оста итеп көйләнергә мөмкин булган кайбер автоматик үзенчәлекләр бар".

"Кешеләрнең барлык бәлләре дә гомумкешелек кануннарын бозудан килеп чыга. Изге Язмалар кешегә табигать кануннарына буйсынырга, шул ук вакытта Аллаһының кодрәтенә тулысынча ышанырга киңәш итә. Аның бурычы - болай дип әйтү: "Ходаем, мин Сиңа ышанам һәм

Син миңа ярдәм итә алуыңны беләм, шулай ук хаталарымның нәтижәләрен бетерү өчен кулдан килгәннең барысын да эшләрмен". Төрле ысуллар белән - дога кылу, ихтыяр көче, йога медитациясе, акыл ияләре һәм изгеләр белән киңәшлэшү һәм астрологик беләзекләр куллану - үткәндәге зарарлы йогынтыларны киметергә яки бөтенләй нейтральләштерергә мөмкин."

"Йорт яшен сугуларын йоту өчен бакыр таяк белән җиһазландырылган кебек, кеше тәне дә төрле саклау чараларыннан файда күрә ала. Ачык электр һәм магнит нурланышлары Галәм буйлап даими хәрәкәтләнә һәм кеше тәнненә яхшыга яки начарга тәэсир итә. Борынгы заманнарда бирле безнең акыл ияләре нечкә космик йогынтыларның тискәре йогынтысына ничек каршы торырга кирәклегенә турында уйланганнар. Алар саф металлларның планеталарның тискәре җәлеп итүчәнлеген кире кага торган планета нурлары чыгаруын ачыклаганнар. Шулай ук кайбер үсемлек кушылмаларының файдалы булуы да күрсәтелгән. Иң нәтиҗәле элементлар - ике караттан ким булмаган саф, кимчелексез асылташлар. Астрологиянең гамәли саклау кулланылышы Һиндстаннан читтәге тикшеренүчеләр тарафыннан сирәк игътибар җәлеп ителгән. Бер гади, билгеле факт бар: яраклы асылташлар, металллар яки үсемлек препаратлары, әгәр алар тиешле авырлыкта булмаса, файдасыз, әгәр бу дөвәләү чаралары тире белән тыгыз бәйләнештә кулланылса."

Мин: "Әфәндем, мин сезнең киңәшегезне тыңлыйм һәм беләзек алырмын, ләкин күк

жисемнәрен жиңу турында уйлау гына мине гажәпләндерә!" - дидем.

Аннары Шри Юктисвар төгәл күрсәтмәләр өстәп, болай диде:

"Гомуми максатлар өчен мин алтын, көмеш һәм бакырдан эшләнгән беләзек тәкъдим итәр идем, ләкин сезнең конкрет очракта мин сезгә көмеш һәм кургаштан эшләнгән беләзек алырга теләр идем"

Мин: "Әфәндем, сез нәкъ менә нәрсәгә омтыласыз?" - дидем.

Укытучы болай дип җавап бирде: "Планеталар сиңа карата дустанә булмаган позиция алырга әзерләнгән, Муканда. Ләкин курыкма, чөнки илаһи тәкъдир сине саклаячак. Бер айдан соң син бавырның җитди авыруларыннан интегәчәксең. Бу авыру алты ай дәвам итәргә тиеш, ләкин планета беләзеген кулланып, син бу вакыт аралыгын егерме дүрт көнгә кадәр кыскартачаксың."

Икенче көнне мин зәркән остасын эзләп таптым һәм тиз арада беләзекне алдым, аны тактым. Сәламәтлегем шулкадәр яхшы иде ки, Серампурны ташлап, Варанасига кунакка киткән укытучымның пәйгамбәрлеген оныттым. Әңгәмәбездән утыз көн үткәч, бавырымда кинәт авырту сиздем. Киләсе атналар бик авыртулы төшләр кичерде. Укытучымны борчымаска тырышып, мин бу сынауны сабырлык һәм кыюлык белән генә кичерә алырмын дип уйладым. Әгәр егерме өч көнлек газаплардан соң, карарым зәгыйфьләнде һәм мин поезд белән Варанасига юл тоттым. Анда Шри Юктисвар мине гажәеп жылылык белән каршы алды. Ләкин ул миңа хәлемнең начарлануы

турында шәхси рәвештә сөйләргә мөмкинлек бирмәде. Ул көнне күп кенә диндарлар аның фатихасын алырга килгәннәр иде. Авыруым аркасында мин почмакка сикердем. Кунаклар кичке аштан соң гына китмәделәр, укытучым мине өенең сигез почмаклы верандасына чакырды. Ул миңа мөрәжәгать итте, еракка карап, алга-артка йөрөп, кайвакыт ай яктысын каплап:

"Миңа калса, син бавыр авыруы аркасында килгәнсең. Син егерме дүрт көн инде авыртасың, шулай бит?"

Мин җавап бирдем: "Әйе, әфәндем"

Ул: "Зинһар, мин сиңа өйрәткән корсак күнегүләрен эшлә", - диде.

Мин җавап бирдем: "Әгәр сез, әфәндем, минем газапларымның күләмен белсәгез, миннән күнегүләр ясарга кушмас идегез". Шулай да, мин аның боерыгына буйсынып, кечкенә генә тырышып карадым. Укытучы миңа сораулы караш белән карады.

"Син авырту сизәм дисең, ә мин авырту юк дип әйтәм. Бу каршылык ничек булырга мөмкин?"

Башым әйләнде, аннары бәхет хисе мине биләп алды, һәм мин инде озак атналар буге йокы бәхетеннән мәхрүм иткән даими газапларны тоймый башладым. "Шри Юктсур" сүзләрен әйтү белән, авырту бөтенләй юкка чыкты, әйтерсең ул беркайчан да булмаган.

Мин рәхмәт йөзеннән аның аягына баш ия башладым, ләкин ул мине туктатты да әйтте:

"Моны оныт. Тор да, Ганг өстендәге айның матурлыгыннан ләззәтлән." Укытучының күзләре шатлыктан балкыды, мин аның янында тын гына басып тордым. Аның үз-үзен тотышыннан аңладым: ул миңа үзе түгел, ә Ходай мине савыктырган дип хис итәргә теләгән.

Һәм бүгенге көнгә кадәр мин шул ук авыр көмеш кургаш беләзекне шул көн истәлеге итеп йөрим, ул чыннан да гажәеп һәм гажәеп кеше белән яшәгәнемне аңлаган вакытымның кадерле истәлеге. Соңрак мин дусларымны дәвалану өчен Шри Юктисварга алып килә идем, һәм ул һәрвакыт асылташлар яки беләзекләр кулланырга киңәш итә иде, аларны планета зирәклегенә практикасы буларак мактый иде.

Балачактан ук астрологиягә карата ике сәбәп аркасында нәфрәт хис иттем: беренчедән, астрологиягә бирелгән күп кешеләрнең буйсынучан һәм буйсынучан булуларын күрү, икенчедән, гаилә астрологының пәйгамбәрлек сүзләре: "Син өч тапкыр өйләнәчәксең һәм ике тапкыр тол калачаксың". Мин моның турында озак уйланып идем һәм үземне өчләтә никах корбаны корбаны булган сарык кебек хис итәр идем. Беркөнне өлкән абыем Ананта миңа болай диде:

"Язмышыңны кабул итү синең өчен иң мөһиме, чөнки гороскоп инде күрсәткәнчә, балачагыңда өеңнән Гималай тауларына качып китәрсен һәм кире кайтырга мәжбүр булырсың. Шулай ук, никахларың турындагы пәйгамбәрлек тә чынга ашачак".

Бер төнне, пәйгамбәрлекнең тулысынча ялган булуын сизеп, ул манара картасын яндырды һәм

аның көлен конвертка салды, анда ул болай дип
язды: "Үткән карма орлыклары изге акыл утында
яндырылса, шытып чыга алмый". Аннары ул
конвертны күренекле урынга куйды. Ананта бу
ачык чакыруны укыды һәм мыскыллап көлдә:

**"Син бу кәгазь кисәген яндырган кебек
хакыйкәтне җиңел генә юк итә алмыйсың"**

Чыннан да, мин олы яшкә җиткәнче өч тапкыр
гаиләм минем кияүгә чыгарга җыенды, һәм мин һәр
тапкыр баш тарттым, чөнки Аллаһка булган
мәхәббәтем үткәннән калган дөньяви уйлардан
көчлерәк икәннән белеп. Мин һәрвакыт
укытучымның акыллы сүзләрен искә төшердем:

**"Кеше үзен танып белүгә тирәнрәк чумган саен,
аның бөтен галәмгә йогынтысы үзенәң үтә
күренмәле рухи тибрәнүләре аша арта, һәм шул ук
вакытта тышкы вакыйгалар аңа азрак тәэсир итә"**

Кайвакыт мин астрологлардан планеталар
тигезләнешә буенча иң начар вакытларымны
фаразлауларын сорый идем, шулай да мин шул
вакытларда ни ниятләсәм дә, шуны эшли алдым.
Дөрес, бу вакытлардагы уңышларым гадәттән тыш
авырлыктар белән тулы иде, ләкин минем
ышанычым ныклы иде. Илаһи тәкъдиргә ышану
һәм ихтыяр көчен дөрес куллану - Аллаһы
Тәгаләнең кешеләккә биргән бүләге -
планеталардан һәм йолдызлардан чыккан эфир
дулкыннарыннан күпкә көчлерәк булган көчле көч.

Мин йолдызларның туу вакытында язып
алганнары кешенең үткәнненең курчагы булуын
аңлатмый икәннән аңладым. Киресенчә, планета
йогынтысы үсеш өчен катализатор булып тора. Күк

жисемнәре кешенәң барлык чикләүләрдән котылу теләген уяту өчен эшли. Аллаһы һәр кешене үзенчәлекле һәм бирелгән жан белән яраткан, һәм шуңа күрә һәр кешенәң гомуми иҗатта мөһим роле бар, бу роль терәкме яки бәйлеме. Кеше котылуы тышкы җиңүләргә түгел, ә эчке рухи җиңүләргә бәйле.

Чыганак: Парамханса Йогананданың "Йоги истәлекләре - автобиография" (Йоги тормышындагы һинд фәлсәфәсе) китабы

рухи алгарыш

**Остаз Парамханса Йогананда
тәгълиматларыннан**

Бүгенге дөньяга, аның барлык проблемаларына, катлаулылыкларына, чуалчыклыклыларына, чуалчыклыклыларына, наданлыклыларына һәм каршылыклыларына карасак, кешелекнең яңа үсеш һәм алгарыш этабына керүенә ышануы кыен. Шулай да, кешелек кырыс, материалистик чорларны артта калдырып, үзенә югарыга таба эволюциясенәң бу яңа этабы бусагасына таба тиз, киң адымнар ясады.

Бу атом гасырына якынлашкан саен, караңгы гасырларда билгесез булган табигать көчләренәң күбесе ачыла һәм кулланыла, бу исә глобаль коммуникация темпларын һәм медицина, авыл хужалыгы, транспорт һәм башка өлкәләрдә алгарышны тизләтергә ярдәм итә.

Чыннан да, заманча технологик чаралар көндәлек тормышның нигезен тамырдан үзгәртте, чөнки без моны беләбез һәм беләбез.

Ләкин кешелек кичергән караңгы гасырлар әле дә кешеләргә көчле һәм киң таралган йогынты ясый. Шуңа күрә кешеләр алдынгы фәнни ысулларны яхшылык өчен генә түгел, ә эгоизм, жимерү һәм комсызлык кебек түбән, материалистик инстинктларны тукландыру һәм ныгыту өчен дә кулланаалар. Шулай итеп, караңгы гасырларның йогынтысы киләчәктә дә күп еллар дәвам итәчәк.

Бу үсеш чоры алдынгы технологик ысуллар һәм кораллар ярдәмендә күп уңайлыklar тудырды, шулай ук кешеләргә элек булмаган буш вакыт бирде. Караңгы гасырларда кешеләр һәр уяу мизгелне һәм барлык энергияләрен үзләренең төп ихтияжларын тәмин итүгә һәм исән калуга багышладылар. Халыкның бик аз өлеше генә югарырак шөгыльләргә багышларлык вакытка ия иде.

Хәзер - ким дигәндә индустриаль илләрдә - һәркем шул категориягә керә. Әмма кешеләр буш вакытларында һәм ялларында нәрсә белән шөгыльләнәләр?

Алар тормышның максатын белмәгәнлектән, вакытларын һәм көчләрен чиксез күңел ачуга әрәм итәләр. Көнбатышта уртача кеше атнага якынча илле сәгать телевизор карап үткәрә. Әгәр шул озын сәгатьләр файдалы рухи эшчәнлеккә багышланса, кешеләр ничек бәхетлерәк булыр иде һәм дөнья ничек яхшырак булыр иде дип күз алдыгызга китереgez!

Медитацияләүчеләр вакытларын акыллы һәм нәтижәле кулланаалар, кызганычка каршы,

күпчелек кешеләр Аллаһтан һәм Аның кануннарыннан читләшкәннәр.

Шуңа күрә дөнья хәзерге аяныч хәлдә. Без иминлек, муллык һәм тынычлык дөньясында яшәсәк иде. Ләкин хәтта тынгысыз дөньяда яшәү дә уйланучылар өчен үз сабакларына ия. Авыр һәм ачы шартлар бу дөнья безнең даими йортыбыз түгел икәннен искә төшерә. Чын иминлек һәм иминлек тышкы дөньяда түгел, һәм шуңа күрә без Аллаһыны эзләргә һәм Аның яклавын сорарга тиеш.

Тынычлык һәм муллык чорында, эшсезлек яки экологик проблемалар булмаганда, кешеләр "тыныч, буйсынган өметсезлек" эчендә яшиләр, фәлсәфәче Торо әйткәнчә, "Ни өчен?" Чөнки бу муллыкка карамастан, кешеләр рухи ачлык һәм тормышларында башка нәрсә житмәгәнгә тумыштан килгән теләк кичерәләр.

Ул нәрсә - Аллаһ

Тышкы шартларга карамастан, рухи алгарыш шәхси тырышылыкка бәйле икәннен истә тотарга тиешбез. Хәтта иң караңгы чорларда да һәм иң начар шартларда да кайбер ир-атлар һәм хатын-кызлар илаһи белемгә ирешә алганнар. Шуңа күрә без дөнья шартларының рухи йогынтысына бирелмәскә тиеш. Рухи тырышылыкның иң мөһим әһәмиятен беркайчан да күздән ычкындырмаска тиешбез.

Без бу авыр шартларда яшәгәнгә, киләчәк һәм аның көткән күңелсез сюрпризлары турында да уйлыйбыз. Бу табигый хәл. Ләкин без бу нәрсәләр турында артык күп уйлансак, һәм фаразлау һәм

куркуның уйларыбызны биләп алуына юл куйсак, без Аллаһыны тормышыбыздан чыгарып ташлыйбыз һәм Аның белән элемтәгә керү һәм Аның яклавыннан файдалану өчен кыйммәтле мөмкинлекне кулдан ычкындырабыз.

Кешеләр киләчәктә нәрсә булачагын төгәл белергә телеләр. Ни өчен? Борчылуларын көчәйтер өченме?

Әгәр без курку һәм борчылуларга бирешкәндә акылыбызга нинди зур йөк салабыз икәннен чыннан да аңласак, без бүгенге көнгә кадәрге чыдамлыгыбызга сокланыр идек. Борчылулар һәм борчылулар акылны көчсезләндерә, куркуның җанга сеңүенә мөмкинлек бирә, һәм нәтижәдә без психологик һәм рухи тигезлегебезне югалтабыз. Безнең проблема хәзерге вакытта яшәү урынына, киләчәктә һәм үткәндә бер үк вакытта яшәргә тырышуыбызда. Бу йөкләр акыл өчен бик авыр.

Без уйларыбызны анализларга тиеш. Күпчелек вакытта без я киләчәккә, я үткәнгә качабыз. Бу тулысынча әрәм итү. Без хәзерге вакытта яшәргә һәм хәзерге вакытны Аллаһы уйлар белән тутырырга тиеш.

Жир йөзендә вакыйгалардан һәм куркынычлардан чын мәгънәсендә куркынычсыз яки ышанычлы урын юк. Чын саклану намуслы һәм дәрәс яшәүдә, башкалар белән дәрәс һәм ихлас мөгамәлә итүдә, дога кылуда, уйлануда һәм Аллаһы белән гармониядә ята.

Шуңа күрә без Аллаһы Тәгалә белән гармониядә булып өчен бар көчебезне куярга тиешбез. Бу гармония - һәр авырудан дәва һәм

**тормыш суккан сугулардан һәм вакыт
жәрәхәтләреннән дәвалану.**

**Тормышның коточкыч вакыйгаларыннан һәм
төшләреннән курыкмаска тиешбез. Авырулардан,
ярлылыктан яки бәхетсезлекләрдән курыкмаска
тиешбез. Сынаулар һәм авырлыктар арасында
калганда, бу тәҗрибәләрнең иллюзор табигатен
таныйк һәм уңай фикерләү, дәрәс фикер йөртү һәм
барлык ярдәм һәм яклау чыганагы булган Аллаһ
белән рухи гармония аша тискәре хәлләрне җиңә
алуыбызны аңлайк.**

**Аллаһтан башка бернинди яклау яки
куркынычсызлык та юк. Әгәр без иминлек һәм
күңел тынычлыгы телибез икән, без Аңа
тулысынча мөрәҗғәгать итәргә тиеш.**

**Бу дөньяда тулы канәгатьлеккә ирешү авыр, ул
безнең чын йортыбыз түгел. Бу дөньяда безнең
яшәешебез вакытлыча. Без монда, тормыш
сабакларын өйрәнү өчен мәктәптә. Бу хакыйкәтне
оныткач, безнең авырлыктар башлана, һәм
проблемалар безне һәр яктан чолгап ала.**

**Аллаһыдан башка бернәрсә дә яшәүгә лаек
түгел. Башка барысы да үтеп китчәк һәм безне
ялгыз калдырачак. Без мәңгелек һәм дәвамлыны
эзләргә тиеш. Кеше мәхәббәте тиз үтеп китә һәм
экренләп сүнә бара. Кеше мәхәббәте артында
илаһи мәхәббәт ята, һәм бу - йөрәк теләкләрен
канәгатьләндерүче һәм җанның сусавын басучы иң
зур мәхәббәт. Әйдәгез, Аллаһы безгә бергән бар
нәрсәдән дә башка бернәрсәгә дә омтылмыйча
ләззәт алайк. Без бу җиргә Аллаһыны ничек
белергә өйрәнергә килдек. Монда безнең
яшәүебезнең башка максаты юк.**

Чын күңелдән эзләүчеләр Аллаһыны табарлар, һәм аларның тормышы тынычлык, тынычлык, мәрхәмәт һәм шатлык белән тулачак. Аны белү теләге көчле һәм ныклы булырга тиеш, һәм нәтижәләр гарантияләнәчәк (шакыган кеше ишетәчәк). Аллаһыны белгәннәр өзлексез шатлык һәм бәхет кичерәләр.

Аллаһыны эзләү кешеләр дуслыгы, никах яки матди уңышларга омтылу белән каршылыклы түгел. Болар шулай ук тормыш дәресләренең аерылгысыз өлеше. Иң мөһиме - чынбарлык белән иллюзияне аеру, һәм матди максатлар һәм казанышлар безгә барлык уй-фикерләребез һәм гамәлләребез аша омтылган бәхетне бирә алмавын тану.

Бу фәлсәфә тормышны караңгы яки тискәре итми

Исәнлек сезгә

Хакыйкәт һәм чынбарлык тирәнлектә

Хакыйкәт - күп төрлелек белән капланган һәм күп билгесезлек белән капланган сүз. Бу төшенчәне аңлату һәм ачыклау авыр. Һәркемнең үз ышанулары һәм ышанулары бар, алар үз иманнары белән ант итәләр, алар абсолют хакыйкәт. Ләкин бу киң фикерләр арасында нәрсә дөрөс һәм чын икәннен ничек төгәл билгеләргә?

Хакыйкәт чагыштырмача да, абсолют та. Ул абсолют хәленә җиткәнче күп чагыштырма үсеш һәм камилләшү этапларын уза. Мәсәлән, ике кеше бизнес-проект турында фикер алыша. Берсе

уңышны гарантияли торган идея тәкъдим итә, ә икенчесе шул ук максатка ирешә торган, ләкин өстәмә файда китерә торган каршы аргумент тәкъдим итә. Аннары башка берәү яхшырак идея тәкъдим итә, һ.б. Тәкъдим ителгән барлык алымнар да, һичшиксез, "дөрөс" иде, ләкин алар чагыштырмача мәгънәдә генә.

Хакыйкәт мәңгелек бәхет китерә

Абсолют мәгънәсендә, чын бәхеткә каршы килгән бар нәрсә дә ялган, һәм мәңгелек бәхет китергән нәрсә чын. Чын бәхет - матди уңыш яки вакытлыча ләззәт белән бергә килгән вакытлыча дулкынлану түгел, ә җанның үз чыганагы: Аллаһ белән гармониясеннән килә торган шатлык. Бу стандарт буенча, сез башкарган теләсә нинди гамәлне аның нәтижәсенә һәм ул сезгә мәңгелек бәхет китерәчәкме-юкмы икәнненә карап бәяли аласыз (чөнки, чыннан да, гамәлләр аларның ахырына карап бәяләнә!).

Иң югары Хакыйкәт - Аллаһы, һәм Аллаһы - иң югары Хакыйкәт. Бөтен галәм Аллаһының мәңгелек законнары аша бу хакыйкәткә нигезләнгән. Бу законнар - төп, мәңгелек хакыйкәتلәр, бөтенләй үзгәртеп булмый һәм кеше манипуляциясеннән яки бозылудан читтә. Мәсәлән, абсолют хокук - үтерүдән яки зыян китерүдән тыелу, ләкин ике яманлыкның иң азы - гаепсезләрне явызлардан саклау өчен яки алга киткән затларны алга китмәгәннәрдән саклау өчен көч куллану. Ләкин, үтерү теләге белән генә нәрсәне дә булса юк итү дөрөс түгел.

Гомуми закон мәхәббәт аша гармония һәм якынлыкны билгели, бу наз һәм түземлелек

дигәнне аңлата. Әгәр без хакыйкәтне табарга телибез икән, фикерләребез һәм гамәлләребез матди, әхлакий һәм рухи яктан дәрәс, илаһи хакыйкәтнең мәңгелек законнарына туры китереп булуы мөһим.

Хакыйкәт - төп асылы. Ләкин бу асылы кайда ята һәм аны ничек табарга?

Хакыйкәткә ирешүнең өч ысулы бар: сизү аша, логик фикерләү аша һәм интуиция яки җанны аңлау аша.

Әгәр дә сезнең сизү сәләтегез дәрәс булмаса, логик нәтиҗә дә дәрәс булмаячак. Сөз офыкка карап, ут кебек күренгән нәрсәне күрә аласыз, чөнки сөз төтен күрәсөз; ләкин сөз шул урынга якынлашканда, төтен кебек күренгән нәрсәнең тузан болытыннан башка бернәрсә дә түгел икәннен күрәсөз. Нәрсәнең дә булса дәрәслеген белү өчен, сөз күрү һәм ишетү сәләтегезгә, шулай ук ис, тәм һәм тою тойгыларыгызга, акыл көченә таянасыз. Ләкин бу элементлар бергә кушылганда хакыйкәтнең төп дәлиле була алмый, чөнки әгәр дә сизү органнары ялганлый икән, акыл да ялганлай. Акыл үз тәәсирләрен формалаштыра һәм хисләрдән алган хәбәрләргә нигезләнөп, үз нәтиҗәләренә һәм ышануларына килә, ләкин хисләр үз табигате белән бик чикләнгән. Шуңа күрә пәйгамбәрләр кешеләргә аңлау һәм акыл дәрәжәләренә карап мөрәҗгәть иткәннәр, чөнки алар - кешеләр - күрәләр, ләкин сизмиләр, ишетәләр, ләкин аңламыйлар һәм аңламыйлар (алар саңгырау, телсөз һәм сукыр, шуңа күрә алар фикер йөртмиләр)!

Кеше колагы тик билгеле бер тибрәнү диапазонын гына сизә ала; ул иң көчле яки иң зәгыйфь тавышларны сизә алмый. Әгәр дә сезнең ишетү сәләтегез җитәрлек дәрәжәдә югары булса, сез чиксез киңлектә хәрәкәт иткәндә Галәм тарафыннан чыгарылган гажәеп, гүзәл тавышны ишетә алыр идегез. Барлыкка килгән һәрнәрсә хәрәкәттә, һәм бу хәрәкәт тавыш белән бергә бара. Хәрәкәтсез бернәрсә дә юк, трансцендент космик рух дөньясында гына, анда хәрәкәт тә, тибрәнү дә юк. Әгәр дә кеше рухының сәләтләре җитәрлек дәрәжәдә үсеш алган булса, эфир колагы белән нечкә тавышларны ишетергә мөмкин иде - алар үтә күренмәле көчләр, тәнгә югары ишетү хисе бирә торган тавышлар.

Шулай ук, күзләрегезнең көче көчәйтелсә, сез һәр төрле төстәге һәм төрдәге яктылыкны күрер идегез. Физик күзләрегез сезгә бик чикләнгән яктылык диапазонын гына күрсәтә, ә рухи (эфир) күзегез әйберләрнең чын табигатен Аллаһының иҗади яктылыгынан торган сурәتلәр буларак күрә. Сез тыгыз ит массасы буларак күргән бөтен тәнегез электромагнит дулкыннардан башка бернәрсә дә түгел. Доктор Крайл үлгән бозауның миенә дә, үлгән кеше миенә дә бик күп электр нурланышы чыгара икәннен күрсәтте. Күзләрегезне йомганда, гадәттә, сез караңгылыкны гына күрәсез. Ләкин рухи үсеш белән сез гажәеп яктылыкларны күрә алачаксыз, һәм яктылык караңгылыкта балкый, ә караңгылык аны сизмәгән (күкләр һәм җир яктылыгы).

Болар - кешеләр сизми торган төп хакыйкәتلәр, чөнки аларның сизү органнары

чиклэнгэн диапазондагы көчле тибрәнүлэргә генә жайлаштырылган.

Интуиция яки ачылыш: белемнең бар нәрсәне дә үз эченә алган рухының көче

Ничек соң без хисләр һәм аларның кабул итүләре артында яшеренгән хакыйкәтне белә алабыз? Моңы анализ яки рациональ аңлатма аша мөмкин түгел, чөнки акыл хисләргә бәйлэнгән һәм алар биргәнне генә ала ала. Аның тирә-юньдәге чиксез көчләрне сизү сәләте юк. Хакыйкәтне жанның интуициясен яки билгеле бер интуицияне үстерү аша гына белергә мөмкин. Аңлау - турыдан-туры кабул итү, хисләр аша түгел - жанның саф, дөрес һәм һәрвакыт төгәл хисе.

Сез бу интуициянең табигатен сизә аласыз, ләкин аңлата алмыйсыз, кайвакыт "кешенең йөрәге - аның юл күрсәтүчесе" дип атала. Сез бернинди сизү дәлилләре булмыйча да нәрсәдер булачагын сизәсез. Бу - вакыйгалар белән бернинди логик бәйләнешсез үзен күрсәтә торган хакыйкәт. Сез тыныч кына утырып, күптән күрмәгән яки элементгә кермәгән кеше турында уйлыйсыздыр, аннары кинәт кенә аны очратасыз яки аннан хәбәр ишетәсез. Бу ничек булды? Бу интуициянең тиз арада үтеп баручы ялкыннары аша була. Һәркем мондый ялкыннарны кичергән.

Хөкем итүдәге хаталар интуиция җитмәүдән килеп чыга Күпчелек кеше күңелендә зур уңышларга ирешә һәм тормышта зур уңышларга ирешә ала дип уйлый, ләкин аларда интуитив көч җитмәү сәбәпле, бу яшерен потенциал йомшарып кала, уңышка ирешү һәм хаталар китергән бәхетсезлекләрдән качу өчен, һәр нәрсәдәге төп

хакыйкатыне аңларга тырышырга кирәк. Бу интуитив аңлауны үстерү аша гына мөмкин. Бу мәсьәләнең гамәли чынбарлыгы. Шуңа күрә мин һәркемгә хакыйкатыне барысыннан да эзләргә киңәш итәм, башкалар белән мөнәсәбәтләрдә, эштә, никахта булсынмы - кыскасы, тормышның һәр өлкәсендә. Интуиция бик мөһим; ул алыштыргысыз һәм аннан баш тартып булмый.

Интуиция җитмәү начар карарлар кабул итүгә һәм саксыз гамәлләргә китерә, бигрәк тә ышанычсыз эшлекле партнерлар сайлауда яки ялгыш шәхси мөнәсәбәтләргә элэгүдә. Акыл хисләр биргән мәгълүмат белән чикләнгән һәм чикләнгәнлектән, әгәр хисләр алданса, кеше кемнеңдер чын табигатен белмичә дә гажәеп дип кабул итәргә мөмкин.

Яисә сез үзегезнең тормыш иптәшегезне (жан парыгызны) таптым дип уйлый аласыз һәм шул кешегә өйләнәсез, ләкин мөнәсәбәтләрегез аерылышу яки туры килмәү һәм гармония булмау аркасында каршылыклар белән тәмамлана. Ләкин эчке интуиция мондый хаталар ясамый. Ул күзләрдән яки сөйкемле, нурлы йөздән чыккан магнетизмны күрми; киресенчә, ул кешенең йөрәгендә нәрсә ятканын төгәл сизә һәм кабул итә, һәм аны чынлыкта кем икәнен белә.

Бөөк остазым Шри Юктисвар ярдәме белән үстергән интуициям аркасында мин кеше табигате турында беркайчан да ялгышмадым. Эчке сиземләү сәләтем бу яктан миңа һәрвакыт зур ярдәм итте. Ләкин мин кешеләрнең тискәре якларын күрергә тырышмыйм. Башкаларга ярдәм итү өчен, мин аларга чиксез мәхәббәтемне бирәм,

хэтта алар минем ышанычымны үз мәнфәгатьләре өчен файдаланырга мөмкин икәннен белсәм дә.

Интуициясе булмаган күп кешеләр акчаларын уңышсыз финанс проектларына салалар һәм нәтижәдә, хатасыз интуициям аркасында кабул иткән һәр карарымда уңышлы булган бар нәрсәне дә югалталар.

Кеше үскән саен һәм үскән саен, интуиция аерым бер хис яки тыныч тавыш буларак барлыкка килә. Хатын-кызлар ирләргә караганда хисләргә күбрәк бирелгәнлектән, алар, гадәттә, күбрәк интуициягә ия, хисләр белән җиңелгән очрактан кала. Ирләр, гадәттә, акыл белән җитәкчелек итәләр, ә хатын-кызлар хис белән җитәкчелек итәләр. Әгәр ир-атның акылы һәм сизгер табигате булса, акыл белән хис арасындагы бу баланс, һичшиксез, аңа интуицияне үстерергә ярдәм итәчәк.

Интуиция аша тормыш максатын белү

Әгәр сез интуициягезне куллансагыз, бу җирдә яшәү максатыгызны белерсез, һәм бу максатны аңлагач, бәхет табарсыз. Бу җир - сәхнә, һәм Ходай - режиссер. Әгәр һәркем патша яки патшабикә ролен уйнарга нык торса, уңышлы пьеса була алмый. Пьеса уңышлы булсын өчен хезмәтче, герой һәм патша барысы да үз рольләрен уйнарга тиеш. Илаһи пьесаның яхшы сюжетын явызлар бозалар. Бу рольләрне сайлаганнар илаһи җитәкчелеккә буйсынмаган өчен зур бәя түләрләр.

Кеше нинди генә дөньяви дәрәжәгә ирешмәсен яки нинди генә байлык жыймасын, максатларына һәм казанышларына ирешү өчен әхлаксыз ысуллар кулланса, аны уңышлы дип атап булмый. Чын бәхет кеше үз ролен дөрөс уйнаганда гына мөмкин, башкача түгел. Миллионер ролен уйнаучы да, вак сәүдәгәр ролен уйнаучы да Аллаһ каршында бертигез, чөнки Кыямәт көнендә Аллаһ аларның һәрберсенең милкен һәм титулын тартып алачак. Жаныңда жыйган нәрсәң - бу дөньядан киткәннән соң синең белән бергә булачак нәрсә.

Бөек һәм галимнәр, пәйгамбәрләр һәм акыл ияләре, үзләренең интуитив көчләре аркасында хакыйкәткә беләләр. Алар әйберләргә күзләре һәм акыллары белән генә түгел, ә ачык һәм югары үсеш алган интуицияләре аша да кабул итәләр, шуның ярдәмендә алар барысын да беләләр.

Аллаһы каршында безнең уйнаган ролебез түгел, ә аны ничек уйнавыбыз мөһим. Әгәр сезнең ролегез авыр булса, кайгырмагыз һәм өметсезлеккә бирелмәгез. Ролегезне дөрөс башкару Аллаһы каршында сезнең уңышыгызны гарантияли; югыйсә сез чыннан да ирекле булмаячаксыз.

Медитация интуициягә үстерә

Хакыйкәткә белүнең һәм аның принциплары буенча яшәүнең бердәнбер ысулы - рухи аңлау яки интуиция үстерү. Шул чакта сез тормышның мәгънәсә барлыгын һәм эчке тавышыгыз сезне юл күрсәтәчәген һәм адымнарыгызны

юнәлешләячәген, тормыштагы ролегез нинди булуга карамастан, аңларсыз.

Бу тавыш күптән инде сәламәт булмаган уйлар белән батып, күмелгән. Чын ышаныч хисен торгызуның иң ышанычлы ысулы - иртән уянгач һәм төнлә йокларга ятар алдыннан медитация ясау.

Кеше үзенең һөнәри һәм социаль билгеләнүләрен үтәгән кебек, Аллаһы белән билгеләнүләрен дә үтәргә тиеш. Без мәшәкәтле тормышыбыз рухи эшләр өчен вакыт калдырмый дип уйлый алабыз, ләкин Аллаһы Тәгаләнең безнең турында уйлавына һәм ихтыяжларыбызны канәгатьләндерүенә бернәрсә дә комачауламый. Без дога кылырга, тирән уйланырга һәм Аның җавабын көтәргә тиеш. Әгәр без Аңа мәхәббәт һәм тирән игътибар белән мөрәҗғәгать итсәк, Ул безнең догаларыбызга җавап бирәчәк. Аннары без Аның барлыгын йөрәкләребездә шатлык һәм тынычлык буларак тоячакбыз. Бу шатлык һәм тынычлык килгәч, Югары Көч белән тере һәм нәтиҗәле бәйләнеш урнаша. Без бу мөмкинлекне файдаланырга тырышырга тиеш, чөнки тырышмыйча бернинди уңышка да ирешеп булмый.

Әгәр дә син гомереңне бер дулкынлану артыннан икенчесен куып үткәрсәң, чын бәхетне беркайчан да белмәячәксең. Гади яшә һәм тормышны җиңелрәк кабул ит. Бәхет - үзеңә тирән уйлану һәм бөек нәрсәләр турында уйлану өчен җитәрлек вакыт бирүдә.

Вакыт-вакыт ялгыз калыгыз һәм берникадәр вакыт тынлык саклагыз; аерманы үзегез күрерсез. Әгәр радио яки телевизор гел кабызылган булса,

яисә даими рәвештә стимуллаштыру һәм күңел ачу хисләрегезне биләп алса, бу сизнең нервларыгызга зыян китерәчәк һәм сизне ярытачак.

**Башкаларны төзәтү белән артык мавыкма.
Башта үзеңне төзәт — Ходай сине төзәтсен!
Камиллек һәм уңыш өчен иң зур мәйдан - өйдә. Үз
өендәге фәрештә - һәркайда фәрештә. Кешенең
йомшак тавышы һәм тыныч холкы башка беркайда
да булмаганча кирәк.**

Беркайчан да бетмәс көч

**Без Аллаһ белән бәйләнешкә кергәндә,
интуитив аңлау безне һәр эштә илһамландырачак
һәм җитәкләячәк. Без бу бәхетле көчкә аңлы
рәвештә ия булырга тиешбез. Ул безнең эчебездә;
безгә аны бары тик ачарга гына кирәк. Мин
кызыксынучылар белән генә түгел, ә чын күңелдән
хакыйкәтне эзләүчеләр белән кызыксынам. Мин
Аллаһ белән даими аралашам һәм Аны чын
күңелдән белергә теләүчеләрне генә эзим.**

**Сез бу көчнең һәрнәрсәдә дә эшләвен
күрерсез, ул сизнең шартларыгызны яхшыртыр
һәм сизнең өчен эшләрне җиңеләйтер. Бу көч
белән тоташкач, сизнең иминлегегез космик
энергия белән тулып торачак, һәм акылыгыз тагын
да камилләшәчәк, игътибарлырак, үткенрәк һәм
үтеп керүчәнрәк булачак. Сез җаныгызның
Аллаһының тере хакыйкәте һәм бетмәс-төкәнмәс
зирәклеген өчен савыт икәннен аңларсыз.**

**Аллаһ - сәламәтлек, муллык, зирәклек һәм
мәңгелек шатлык чыганагы. Аның белән**

бәйләнешкә кергәндә, тормышыбыз тулы һәм тулы була. Ансыз тормыш тулы түгел. Безгә тормыш, көч һәм зирәклең бирүче бу югары көч турында уйланырга тиеш. Хакыйкәтә акылыбызга, тәнебезгә көч һәм жаныбызга бетмәс шатлык агып керсен өчен дога кылырга тиеш.

Йомылган күзләр караңгылыгы артында галәмнең гажәеп көчләре, барлык изге жаннар һәм асыл рухлар, һәм рухи дөньяларның чиксез киңлегә ята. Әгәр дә сез уйлансагыз, абсолют хакыйкәтәне күрерсез һәм аның гажәеп эшен тормышыгызда һәм барлык гажәеп һәм данлы ижатта күрерсез.

Аллаһ сезгә уңышлар һәм тынычлык бирсен

Ураза тоту - сәламәтлек һәм иминлек

"Сез ураза тотарга тиеш, чөнки аның кебек бернәрсә дә юк" (Хәдис)

[Бу тема Коръәндә искә алынган уразага каршы килми, шулай ук беркемне дә без хөрмәт иткән традицион ураза ысулыннан баш тартырга чакырмый, һәм без ураза тотучыларны хөрмәт итәбез, Аллаһы Тәгаләдән һәрвакыт фатиха һәм уразаларын кабул итүен сорыйбыз. Монда билгеле бер физик һәм рухи нәтижәләр өчен дөвалау уразасы күздә тотыла, шуңа күрә бу ачыклык кирәк иде]

Ураза тотуның физик нәтижәләре һәм рухи тәҗрибәләре чыннан да гажәеп. Жан авыр, тупас гадәтләрдән азат ителгәч, тән таләпләреннән азат ителә. Мин утызынчы ураза көнемне тәмамладым, һәм бу мин бөтенләй ризык татып карамаган кебек табигый тоела.

Мөмкинлеге булган һәркем, мөмкин булса, өч көн яки аннан да озаграк ураза тотарга тырышырга тиеш, һәм әкрәнләп ашамыйча яшәү мөмкин икәннен аңлаячак.

Сәламәт кешеләргә өч көн ураза тоту авыр булмаска тиеш. Озын уразаны белгеч күзәтүе астында тотарга кирәк. Хроник авырулары яки физик мөмкинлекләре чикләнгән кешеләр ураза тоту һәм туклану буенча тәҗрибәле табиб белән киңәшләшкәннән соң гына ураза тотарга тиеш.

Физик авыртулар һәм сызлаулар - организм системаларындагы эшләмәүнең һәм ремонт һәм хезмәт күрсәтү ихтыяжының күрсәткечләре. Кешеләр үз машиналарын чиста һәм яхшы хәлдә тоталар! Кеше тәне теләсә нинди машинага караганда күпкә катлаулырак һәм катлаулырак, һәм Аллаһы Тәгалә безнең аны чиста һәм дәрәс эшләвен, Аның көченә күбрәк һәм күбрәк таянуыбызны тели. Сәламәтлекнең сере химик элементларда гына түгел, ә Аллаһы көченә, ягъни тән эчендәге яшәү көченә таянуда да.

Безнең тәннәрдәге бу яшәү көче, чыннан да, яшәү чыганагы. Ул - Аллаһ боерыгы буенча, безнең органнарыбызны булдыра һәм тәмин итә торган даими көч. Бу яшәү көче акыл көче белән көчәя һәм ризык белән туклана. Ләкин, ул дәрәс кулланылмаса, ул эшләүдән туклана һәм ахыр чиктә эшләүдән баш тарта. Мәсәлән, аның көче күзләрдә зәгыйфьләнергә мөмкин, бу күрүнең тоныклануына китерергә мөмкин. Бернинди ризык та көч бирә алмый, һава алмашу да күзәнәкләрне яңарта һәм аларны җанландыра алмый, һәм тәннең эчке яшәү көче кими башлагач, бернәрсә дә аңа энергия кайтара алмый.

Ураза арыган органнарны, шулай ук тән системаларын һәм яшәү көчен ял иттерә, аны артык эштән азат итә. Әгәр дә сез яшәү көчен тышкы азык, су, кислород һәм кояш нурларына бәйлә дип әйтүдән туктасагыз, ул азат була һәм үз-үзенә таяна башлай.

Елына 365 көн артык ашау төрле авыруларга китерә. Организмга кирәкме-юкмы, даими ашау - чыннан да ләгънәт. Кеше тәм сизүенә күбрәк игътибар итсә һәм аны канәгатьләндерергә тырышса, ул шулкадәр күбрәк авырулар кичерәчәк. Ризыктан ләззәт алу яхшы, ләкин аңа кол булуның авыртулы катлауланулары һәм аяныч нәтижәләре бар. Шулай итеп, кеше тәнгә һәм аның таләпләренә бәйләнү аша үзенә зыян китерә. Кешеләргә тәнне ныгытучы һәм аны җанлы һәм энергияле тотучы тормыш көче икәннен аңларга вакыт җитте.

Без, артык борчылмыйча, акылның көчен ныгыту һәм аны үз-үзенә таянырлык итү өчен аңа зур игътибар бирергә тиешбез. Әгәр кеше үз акылын тәнгә кол итәргә тырышса, акыл үз көчен биреп җавап бирәчәк, бу кешене ярдәм өчен башка кешегә яки башка нәрсәгә таянырга мәҗбүр итәчәк. Бернинди табиб та, дару да акылы шулкадәр зәгыйфьләнгән пациентка ярдәм итә алмый ки, авыруы начарлана. Дәвалауның дүрттән өч өлеше акылда.

Һиндстанда без тәнне ихтыяр көче белән җиңәргә өйрәнәбез, бу кешегә акылга нык таянырга мөмкинлек бирә. Сәламәтлек һәм дәвалану өчен даими рәвештә физик чараларга мөрәҗғәгать итүчеләр аларга күнәгә һәм шулай итеп аларга даими бәйлә булалар. Ләкин акыл көче иң югары. Акылдан һәм аның мөмкинлекләреннән

тулысынча файдаланырга экренләп өйрәнергә кирәк; шул чакта акылның иң югары корал икәннен аңларбыз, һәм акыл аннан нәрсә соралса да, шуны эшләячәк. Мин моны үз тормышымда күрдем һәм кичердем.

Беркөнне мин лекция укый идем, һәм бик эссе иде. Битемнән тир агып тора иде, һәм мин жулыгымны таба алмадым. Бер мизгелгә мин аптырап калдым, ләкин бар игътибарымны ихтыярымның үзәгенә (кашларым арасындагы урынга) тупладым һәм эчтән генә дога кылдым: "Ходаем, Синең рәхмәтең белән, минем тәнем салкын!" Шунда ук тир юкка чыкты, һәм минем тәнем тиешлечә салкынайды! Шуңа күрә акылга таяну бик зур файда китерә! Ләкин кеше чиктән ашмаска һәм тәнне тулысынча инкаръ итмәскә тиеш, чөнки әгәр кеше шулай эшләсә, ул уйлый, ашый яки хәрәкәтләнә алмаячак.

Кайбер кешеләр, нигездә, сәламәтлекне күрсәтү өчен, акылның тән өстеннән контрольдә тотуын исбатларга тырышалар. Ләкин сәламәтлек - тормышның төп максаты түгел. Аллаһыга ирешү - чын максат. Кеше үзен берникадәр вакыт сәламәт хис итәргә мөмкин, ләкин берни дә ярдәм итмәячәк вакыт киләчәк. Аннары кем ярдәм итәр? Аллаһы. Ураза тоту - Аллаһы Тәгаләгә якынлашуның иң зур ысулларының берсе. Ул тормыш көчен ризык коллыгыннан азат итә, Аллаһы Тәгаләнең безнең тәннәребезне тәэмин итүен һәм аларны исән тотуын раслый.

Ләкин гадәтләр шулкадәр көчле ки, ризык турында уйлау гына да шунда ук ашарга теләк уята. Бервакыт, мин Һиндстанда кечкенә малай чагымда, салкын тидереп алдым, мин тамаринд ашарга теләдем, ул салкын тию өчен бик начар дип

санала. Сеңлем үжәтләнеп баш тартты, ләкин мин нык торгач, ул миңа җимешләрнең бер өлешен алып килде. Мин бер кисәкне чәйнәдем дә, аннары йотмыйча төкердем, чөнки тәмгә омтылыш канәгатьләндерелгән иде. Кешеләр еш кына ачлык белән идарә ителә. Кызганычка каршы, Аллаһы Тәгалә тәнне безгә тәм хисеннән ләززәт алырга, зарарлы артык ризыклар белән мавыгырга яки ашкайнату системасына һәм башка органнарга зыян китермичә зарарлы ризык ашарга мөмкинлек бирә торган итеп яратмаган.

Әмма чынлыкта, сәламәтлеккә һәм бәхеткә илтүче бердәнбер юл - иң акыллы юл - үз-үзеңне контрольдә тоту. Кеше ирешә алырлык иң зур казанышларның берсе - үз-үзенә хужа булу, хисләре золымына буйсынмау. Әгәр сез җайланмага мондый артык йөкләнешкә чыдый алмаган артык электр заряды бирсәгез, ул янып бетәчәк. Шулай ук, ашкайнату системагызны ризык белән артык артык йөкләгән саен, ашкайнату өчен җаваплы тормыш көче кими. Артык ашаудан туктагач һәм ураза тоткач, бу тормыш көче ял итә һәм космик энергия белән тулылана.

Әгәр машинагыз ватылса, сез аны ремонт остаханәсенә җибәрәсез. Кирәкле процедуралар башкарылганнан соң, ул берникадәр вакытка яхшырак эшли, башка нәрсә ватылганчы, һәм сез аны өстәмә хезмәт күрсәтү һәм ремонтлау өчен кире җибәрәсез. Бу организмга да кагыла. Уразаның физик йогынтысы гажәеп. Өч көнлек әфлисун согы ашау организмны вакытлыча төзәтәчәк. Ләкин озаграк ураза аны тулысынча төзәтәчәк, һәм сез үзегезне корыч кебек нык хис итәчәксез. Әгәр дә сез озак вакытлы сәламәтлек

телисез икән, сез һәрвакыт ашаган ризыкның сыйфатын һәм күләмен күзәтеп торырга тиеш.

Ураза вакытында нәрсә эшләргә кирәклеге белергә кирәк. Өч көннән артык ураза тотарга теләүчеләр өчен медицина күзәтүе бик мөһим. Мин беркемгә дә беренче уразасын бик озак тотарга киңәш итмим, чөнки алар үзләрен көчсез һәм арыган хис итәчәкләр. Атнага бер көн җимеш согы яки ай саен өч көн рәттән әфлисун согы белән ураза тоту - уразага күнегүнең яхшы ысуллары. Ураза тотучы психологик яктан аларга ярдәм итүчеләр белән эш итәргә әзер булырга тиеш, алар ашамасалар, авырып китәчәкләр яки үләчәкләр (Аллаһ сакласын) ышандырачаклар. Озын ураза вакытында сез үзегезне көчсез хис итәргә мөмкин, ләкин бу беренче берничә көндә генә була, чөнки сезнең яшәү көчегез ризыкка күнеккән. Ләкин әкрәнләп, көннәр үткән саен, сез көчсезлек хисен югалтасыз. Сезнең яшәү көчегез һәм рухыгыз ризыктан аерыла, һәм сез тәннең чыннан да яшәү көче белән тәмин ителүен күрәсез.

Мин кешенең бернинди авырлыкны югалтмыйча ураза тоту серен беләм. Яшәү көче аңлы рәвештә контрольдә тотылганда, аны тән авырлыгын киметү яки аны саклап калу өчен кулланырга мөмкин. Бу ысул кулланылганда, ураза вакыты күпме генә озын булмасын, тәннең табигый температурасы төшми. Космик энергияне тәндәге билгеле бер канал аша тартып, яшәү көче тышкы чыганаclarга таянмыйча, шул энергия белән тулыландырыла.

Тормыш мәңгелек һәм ул сулыш алуга, ризыкка, суга яки кояш нурына бәйле түгел. Исегездә тотыгыз, сез үлемсез жан, ул иң беренче

чиратта Аллаһы көче белән яши, башка бернәрсә белән дә түгел.

Физик үлемнән соң аң исән кала, ләкин гади кеше бу дәвамчанлык хисен югалта һәм үзенң үлгән дип саний. Һәрберебез кайчан да булса физик үлем кичерәчәк, шуңа күрә аннан куркырга кирәкми. Сез йоклаганда тәнегездәге хисне югалтудан курыкмыйсыз; киресенчә, сез йокыны көтеп алган азатлык халәте буларак кабул итәсез. Шулай ук, үлем - ял халәте - тормыштан китү. Куркырга бернәрсә дә юк. Үлем килгәндә, моңа көлегез. Үлем - бу бары тик тирән сабак бирү максаты булган сынау. Сез җан, һәм җан үлми. Үлем сезгә моны хәзер белә алгач, моны өйрәтүен көтәргә кирәкми. Сезгә өйрәнергә тиешле беренче дәрес - тормыш ризыкка бәйлә түгел. Ураза тотып, сез моны үзегез раслый аласыз.

Һәркем үзенң акыл сәләтләрен үстерү өстендә эшләргә тиеш, шуңа күрә ул үз бурычларын теләсә нинди шартларда да яхшырак башкара ала. Тәртип һәм дисциплина сакланарга тиеш; шулай да, тормыш һәм аның авырлыклары белән эш иткәндә катгый түгел, ә сыгылмалы һәм логик буларга кирәк.

Баланың барлык төп гадәтләре өч яшьтән җиде яшькә кадәр формалаша. Ярдәмчел мохит аларның үсешенә ярдәм итә. Ләкин күренекле тенденцияләренң үзгәрүе махсус җитәкчелек таләп итә.

Шәхси мәктәбемдә мин малайларга тән белән эш итү буенча катгый өйрәттем. Алар ураза тоттылар һәм идәндә мөндәрсез юрган өстендә йокладылар. Кайвакыт алар сәгатьләр буе медитация ясадылар. Балаларга тән коллыгыннан котыларга ярдәм итү бик мөһим һәм гомерлек

фатиха. Бервакыт минем бер укучим күзләрен йоммыйча уника сэгать медитациядә утырды. Мондый баланс гаять зур шатлык китерә. Идеаль күнегү тән, акыл һәм жанның тигез, фәнни дисциплинасында ята. Бу уразаның асылы һәм әһәмияте.

Ураза артында метафизик, трансценденталь белем ята. Чыннан да, кеше икмәк белән генә яшәми. Безне жиргә ике нәрсә бәйләп тора: сулыш һәм ризык. Йока вакытында кеше сулыш яки ризыкка мохтажлыкны сизми, чөнки жан тән аңыннан аерылган. Ураза акылны шул ук рәвешле күтәрә. Ураза аша акыл үзенең эчке көчләренә таяна. Бу көчләр күренгәндә, тәндәге яшәү көче космик эфирдан тәнгә ми һәм умыртка баганасы аша өзлексез агып торган мәңгелек энергия белән көчәя.

Яшәү көче тәнне тәмин итүче тышкы матди чыганаклардан аерылгач, ул эчтән ярдәм сизә, һәм акыл тән таянган каты материалларның энергиянең тупас һәм тупланып күренүе генә икәннен аңлый. Аннары акыл тормыш көче белән турыдан-туры бәйләнештә була ала, аңа тәндә теләгән үзгәрешләргә китерергә куша.

Акыл теләсә нинди эшне эшләргә көчкә ия. Шуңа күрә Гайсә Мәсих ташларны икмәккә әйләндерә алган, Пәйгамбәрнең бармаклары арасыннан су агып чыккан кебек, ул кулын берәз сулы савытка салып: «Аллаһыдан килгән изге паклыкка һәм рәхмәткә килегез», - дигән.

Шуңа күрә, ризыкка тулысынча таяну - кешенең акылына һәм тормыш көченә гаделсезлек. Озак вакыт ураза тоту аша ураза тотучы һәркемнең акыл икәннен аңлый.

Бу галәмдәге һәр көч, жисем яки объект илаһи акылның нәтижәсе, төштә күргән бар нәрсә дә аң асты тарафыннан яратылган кебек.

Акыл тәнне контрольдә тота. Ураза вакытында, әгәр сез тәнегезнең нәтижәдә көчсезләнәчәген уйласагыз, ул чыннан да көчсезләнәчәк. Әгәр сез ураза көчегезне киметәчәк дип уйласагыз, бу фикер нәтижәсендә сез үзегезне көчсез хис итәчәксез.

Әмма үзегезне тәнегезнең көчле булуына ышандырсагыз, арыганлык сизмәссез; киресенчә, сез шәп, яңартучы энергия тоярсыз. Күпчелек кеше моны белми, чөнки алар моны беркайчан да кичермәгәннәр.

Акыл үзенең могҗизаларын сез аның көчен эшләтеп жиһәрмәсәгез, ачмаячак. Һәм сез матди әйберләргә артык таянган вакытта ул эшләмәячәк. Шуңа күрә аның могҗизалары гадәти кабул итүдән яшерен кала.

Ләкин сез ураза аша акылга таянырга өйрәнгәч, аның һәр нәрсәдә эшләвен күрерсез, авыруларны жиңүдә дә, муллык һәм байлык китерүдә дә, яки тормышның төп максатына ирешүдә дә: Аллаһыны табуда да.

Үз акылын контрольдә тота алган кеше үз тәнне һәм аның ихтыяҗларын да контрольдә тота алачак, һәм рухи тынычлыкка һәм җан белән тәнне берләштерә торган җирдәге чикләүләрдән азатлыкка ирешәчәк.

Икенче яктан, материянең юклыгына һәм рухның универсальлегенә ышану томанлы теорияләргә яки логик яктан аңлатып булмый торган теорияләргә нигезләнмәскә, ә гамәли нигезләргә һәм тирән үз-үзеңне аңлауга нигезләнәргә тиеш.

Кешеләр гадәттә үзләрен ризык белән тәэмин ителгән тән белән бәйлиләр, ләкин алар тәннең төп чыганагы - яшәү көче икәннен аңламыйлар. Космик агым алынган тәнне ризык та, башка бернинди тышкы чаралар да терелтә алмый.

Физик кеше тәне һәм акылы арасындагы мөнәсәбәт - энергия, яки яшәү көче. Борынгы Һиндстан акыл ияләре бу энергияне (прана) ачканнар һәм пранаяма дип аталган фәнне үстергәннәр , бу тәндәге яшәү көчен аңлы рәвештә контрольдә тоту дигәнне аңлата.

Гайсә Мәсих кырык көн чүлдә ураза тоткан, һәм Пәйгамбәр, аңа сәлам булсын, ураза тоткан һәм: "Ураза тотыгыз, һәм сез сәламәт булырсыз", - дип әйткән.

Беркайчан да ураза тотмаучылар үз тәжрибәләреннән чыгып, ризыксыз тормыш мөмкин икәннен белә алмыйлар.

Бер атналык уразаның башлангыч этапларында ачлык сизелә. Ләкин көннәр үткән саен ачлык хисе кими, һәм ураза тотучы җиңеллек, энергия, көч һәм тән чикләүләреннән азатлык хисе кичерә. Ни өчен? Чөнки тәнне физик ризыктан мәхрүм итү аны матди булмаган туклануга: токка, энергиягә, активлыкка яки яшәү көченә таянырга мәҗбүр итә.

Кеше ихтыяры - энергиянең иң зур генераторы. Ихтыяр көче һәм үзеннән-үзе барлыкка килгән теләк аша кеше чиксез чыганактан тиз арада рухи көч ала ала.

Көндәлек эшләрен башкарырга теләмәгән кеше энергия һәм көч җитми дип хис итә. Икенче яктан, тырышып, дәртләнеп һәм чын күңелдән эшләргә теләгән кеше космик агым белән сугарыла, һәм аның тәне һәм рухы көч элементлары белән тулылана.

Кем дә булса ихтыяр көче белән яшәүнең метафизик ысулларын белә һәм куллана, һәм аның бетмәс-төкәнмәс космик чыганагыннан аңлы рәвештә яшәү көчен ничек алырга икәннән белә, ул күп физик чикләүләрдән азат ителә.

Һиндстанның акыл ияләре һәм йоглары материянең тупланган акыл асылы дип әйтәләр. Аларның кайберләре бу фактны үз тәннәрен һәм башка әйберләргә ихтыяр көче белән материализацияләү һәм манипуляцияләү сәләтен күрсәтеп исбатладылар.

Хәзерге фән материянең тибрәнү көчләреннән торугын исбатлады. Ташлардан һәм планеталардан алып кешеләргә кадәр Галәмдәге барлык формаларны һәм формаларны тәшкил итүче химик элементлар электрон тибрәнүләренең төрле формалары һәм вариацияләреннән башка бернәрсә дә түгел. Мәсәлән, боз үзенең салкынлыгы, авырлыгы һәм формасы белән характерлана. Аны күрергә һәм тотып карарга мөмкин. Әгәр без бозны эретсәк, ул суга әйләнә. Әгәр без суны кайнатсак, ул парга әйләнә һәм аннары күренми башлый. Шуңа күрә, фәнни яктан караганда, боз яки кар чынлыкта юк, хәтта ул безнең хисләребез белән сизелсә дә. Аның асылы - күренми торган электроннар, яки энергия формалары.

Икенче төрле әйткәндә, эреп яки күренмәс хәлгә әйләнеп бетә торган әйбернең чынбарлыкта барлыгы турында әйтеп булмый. Бу яктан караганда, матдә юк дип саналырга мөмкин, ләкин аның барлыгы чагыштырмача.

Материя безнең акылыбызга бәйле рәвештә яши. Ләкин асылда ул күренми торган көч, ул юкка да чыкмый, үзгәрми, тышкы кыяфәте һәм физик формасы гына үзгәрә.

Шулай ук, кеше акылы һәм материясе - илаһи аңның күренешләре, алар бары тик формада гына яши. Чынлыкта, бары тик гомуми акыл гына чынлыкта яши.

Бала ата-анадан туган кебек, материя дә үзенен яшәеше өчен акылга бәйле. Материя - илаһи акыл продукты һәм кеше акылы өчен сизелерлек күренә. Материянең үзендә чынбарлык юк, чөнки аның эчке яшәеше юк.

Материянең электрон көчләре, акылдан язган булсалар да, үз-үзен аңлаган космик тормыш көченең тибрәнүләрен үз эченә ала, алар үз чиратында илаһи чыганактан чыга.

Аллаһы Тәгалә: "Күкләр һәм җирнең нуры", - диде, шуңа күрә яктылык булсын, һәм яктылык булды. Бу илаһи акылның һәм илаһи ихтыярның игътибары яктылыкка яки тибрәнү энергиясенә әйләнгән дигәнне аңлата.

Космик тормыш агымы һәм аннан соң зуррак көч белән тибрәнәп торган электроннар табигатьнең төрле, үтә күренмәле көчләренә әйләнделәр. Бу көчләр физик галәмнең төп матди элементлары буларак чагылыш тапты.

Материя чынбарлык һәм кеше аңы өчен сизелә. Ләкин тәҗрибә, логика һәм кайбер лаборатория тәҗрибәләре аша кешелек күренгән дөньяның барлык иллюзор образлары һәм формалары артында даими һәм үзгәрешсез ижади көч булырга тиешлеген ачыклады.

Бу хакыйкәтне океанның табигатен аңлау аша аңларга мөмкин, ул, хәтта аның дулкыннары бердәнбер бөөк асылының вакытлыча чагылышы булса да, бар: океан үзе. Дулкыннар океансыз яши алмый, ләкин океан дулкыннар белән дә, дулкыннарсыз да яши.

Бу төшенчэлэрне акыл белән аңларга мөмкин, ләкин аларны чын мәгънәсендә аңлап булмый, әгәр кешеләр материяне тормыш көченә, ә тормыш көчен галәми аңга әйләндерергә өйрәнмәсәләр, пәйгамбәрләр, кайбер бөөк шәхесләр һәм үз-үзләрен танып белүчеләр эшләгән һәм эшлиләр. Бу мәгърифәтләнгән шәхесләр өчен материя үзеннән-үзе юк, чөнки алар иҗат дулкыннары астында үзгәрмәс һәм үзгәрмәс рух океаны ятканын ышанычлы беләләр.

Веданта һәм Йога фәлсәфәләрендә галәм - Аллаһының мәңгелек, уяу аңындагы төш (аны йокы да, йокы да басмый). Материя һәм акыл, йолдызлары һәм планеталары белән галәм, тыгыз өслек дулкыннары һәм матди яратылышның нечкә, үтә күренмәле астыртын агымнары, кешенең хис итү, ихтыяр һәм аң сәләтләре, яшәү һәм үлем, төн һәм көн, сәламәтлек һәм авыру, уңыш һәм уңышсызлык халәтләре - болар барысы да бу космик төшне идарә итүче чагыштырмалык законы буенча чынбарлык.

Чагыштырмалык теориясе аша кабул ителгән бар нәрсә дә кеше хыялый өчен генә чынбарлыкка туры килә, ул үзенең кечкенә ролен зур космик төштә уйный. Космик иллюзиядән яки чагыштырмалык кануныннан котылу өчен, кешелек бу төштән Ходайны мәңгелек аңлауга уянырга тиеш.

Без бу хыялны хыял яки инкаръ итү аша, үлемне кире кагып, тормышны кабул итеп яки авыруны исәпкә алмыйча, сәламәтлекне тану аша үзгәртә алмыйбыз. Һәр халәт үзенең капма-каршысының аерылгысыз өлеше, тәңкәнең икенче ягы яки тукума кисәге кебек. Икеләтәлекләр аерым түгел, ә үзара бәйләнгән. Хакыйкәтне

**эзләүче аларны үз акылында аерырга тырышмый,
ә белем һәм зирәклеке аша аларны җиңеп чыга.**

**Дуалистик характердагы фактлар буларак,
бары тик уңай, бәхетле һәм файдалы якларны гына
кабул итәргә теләгән һәркем - хыялый дөньяның
иллюзияләренә чумган кеше.**

**Кешенең берникадәр вакытка чынбарлыкка
охшаган төшләре булган кебек, ләкин алар уяу
хәлгә күчкәч, үзләренең көчен югалткан кебек,
кеше дә чынбарлыкка охшаган материя төшеннән
уянып, чын һәм үзгәрмәс рух дөньясында яши ала.**

**Бары тик камилләшкән шәхес кенә, үз аңын
медитация һәм уйлану аша чиксез Абсолютка
киңәйтәргә һәм үзгәртәргә өйрәнгән кеше генә,
иҗатны илаһи хыял итеп кабул итә ала. Бары тик
алар гына материянең юклыгын ышанычлы
рәвештә игълан итә алалар. Үз-үзеңне даими
тәрбияләү, эчке көчне үстерү һәм фәнни йога
медитациясе белән шөгыйльләнү, яки рухи
тормышка ашыруның башка юллары аша - иман,
мәхәббәт, хезмәт, үз-үзеннән баш тарту яки чын
күңелдән гыйбадәт кылу - Аллаһыны эзләүче
икелекләрне юкка чыгара һәм күплек һәм
төрлелекнең барлык күренешләре артындагы
мәңгелек бердәмлекне аңлый ала.**

**Космик иллюзиядән азат ителгән кеше Аллаһы
Тәгаләнең барлык җан иясе икәннен белә, һәм
шулай итеп, аның илаһи аңына кагыла һәм
хакыйкатынең асылын аңлый.**

Исәнлек сезгә булсын

Бай кеше - Аллаһ бай иткән кеше

Укытучы Парамханса Йогананда сөйләгәнчә

Император Әкбәр (1556-1609) Һиндстанның Могол императорларының берсе һәм тарихта Азия континентының иң бөек хакимнәренең берсе булган. Ул үз халкына карата гаделлеге һәм гаделлеге, аларның иминлеге турында чын күңелдән кайгыртуы аркасында "Кешелекнең патрон" исеменә лаек булган. Ул шулай ук югалган Һиндстан территорияләрен кире кайтару һәм аларны көчле, үзәкләштерелгән дәүләткә берләштерү өчен тырышып эшләгән.

Әкбәр Һиндстанда төрле диннәр арасындагы түземлекнең зур яклысы булган. Аның идарә итү чорында индуизм һәм ислам диннәре тулы гармониядә янәшә чәчәк аткан. Мөселман императоры (Әкбәр) кайвакыт ислам киёмнәрен киеп, мәчеткә намаз укырга йөргән, ә кайвакыт Һинд киёмнәрен киеп, медитация һәм гыйбадәт кылу өчен Һинд гыйбадәтханәсенә йөргән.

Бу зур йөрәкле һәм юмарт император бер көнгә дә ил буенча мохтажларга һәм социаль учреждениеләргә бүләкләр һәм иганәләр бирүдән туктамаган.

Аның гадәте буенча, сигез яхшы ат жигелгән затлы патша каретасында йөри иде. Гвардиячеләр һәм геройлар аның гүзәл король йөреше килүен шәһәр буенча барабаннар, цимбаллар һәм торбалар белән игълан итәләр иде.

Шушы дан һәм гүзәллеккә карамастан, аның иң бөек затыннан, әгәр дә теләсә кайсы кеше аңардан ярдәм сорарга яки үтенеч белән мөрәжәгать итәргә теләсә, теләсә кайсы вакытта һәм теләсә кайсы урында йөрешне туктатырга катгый боерык бирелгән иде.

Беркөнне, мәһабәт патша кортежы ике ягы да агачлар белән капланган киң урам аша үткәндә, император берничә метр ераклыкта утырган һәм ярдәм һәм хәйрия сорап кычкырган ике сукур кешене күрә.

Өлкән арбага беренче сукурның алдына туктарга кушты, ул кычкырып:

"Байлар - император бай иткән кешеләр"

Бу сүзләргә игътибар белән тыңлаганнан соң, ул шофердан кычкыручы икенче сукур кешегә таба барырга сорады:

"Чын бай кеше - Аллаһ бай иткән кеше"

Бер ай дәвамында император аңардан һәм Аллаһтан байлык сораган ике сукур яныннан үткән саен бер үк ике сүз ишетә. Ниһаять, аның эчендә шәфкать хисе уяна, һәм ул беренче кешегә ярдәм итәргә тели, аның девизы: "Иң бай - император бай иткән кеше".

Беркөнне Әкбәр сарай икмәк пешерүчесеннән үзенә зур икмәк (калын камаж төрәннән) пешерергә сорый, аның уртасы саф алтын белән тутырылган. Әкбәр бу икмәкне беренче сукур кешегә бирә, ә икенчесен бөтенләй игътибарсыз калдыра, ул байлыкны императордан түгел, ә Аллаһтан өметләнә.

Шуннан соң күп тә үтми, Әкбәр ауга китә, һәм кайткач, шул ук урам яныннан үтеп бара һәм аңа алтын кисәк биргән сукур кешенең һаман да үз урынында торганын күрә, ул элеккечә кычкыра: «Бай - император бай иткән кеше», - ди.

**Ул патша арбасын сукур кеше алдында
туктатырга кушты һәм аңардан: "Мин биргән икмәк
белән нәрсә эшләдең?" - дип сорады.**

Ир кеше җавап бирде:

**«Хәзрәте, сез миңа шулкадәр зур икмәк
бирдегез, һәм ул бик авыр булганга күрә начар
пеште, шуңа күрә мин аны икенче сукур кешегә ун
филга саттым, һәм сезнең юмартлыгыгыз
аркасында бирелгән филларны алганымга бик шат
идем».**

**Әкбәр икенче сукур кешене элде, ләкин таба
алмады. Аның хәлен сораштыргач, ул хатынына
икмәк биргән белде, һәм хатын аны кисү белән
алтын тапты. Аның белән алар гади йорт сатып
алдылар, һәм Аллаһы аларның теләкләрен
канәгатьләндереп, аларны үзенең мул рәхмәте
белән баеткач, хәлләре яхшырды.**

**Моны ишеткәч, император вакыйганың тирән
мәгънәсен аңлады. Гадәти булмаган тыйнаклык
белән, ул дулкынлану һәм ачу күрсәтеп, беренче
сукур кешене шелтәли башлады:**

**«Нәрсә эшләдең син, ахмак? Син минем алтын
белән тутырылган икмәгемне байлык өчен миңа
түгел, ә Аллаһка таянган дустанга бирдең. Хәзер
син аның девизын кабул итәргә һәм ул игълан
иткәнчә игълан итәргә тиешсең: «Бай - Аллаһ
баеткан кеше».**

Яки шуңа охшаш нәрсә:

Бирүчесе булган кеше бирә

Ул гына бай дип атала

Исэнлек сезгә булсын

Магнитлы яки интеллектуаль ризык

Кешеләр ризык яки туклану турында сөйләшкәндә, гадәттә, тәнне тоту өчен кулланыла торган физик ризыкны күздә тоталар. Ләкин физик ризыктан кимрәк булмаган, һәм еш кына тагын да мөһимрәк булган башка төр ризыклар да бар.

Бу интеллектуаль яки рухи ризыклар арасында:

Акыл эшчәнлегә яки акыл, зирәклеке һәм рухи аерма туплану

Физик ризык тән күзәнәкләрен тәэмин итә, ә акыл ризыклары акылны сәламәт идеялар белән тутыра, ә зирәклеке ризыклары җанны яңарта һәм аның сәләтләрен үстерә.

Интеллектуаль туклану гадәттә кешенең уйлаган идеяләреннән һәм башкалар белән элемент һәм үзара бәйләнеш аша алган идеяләреннән тора.

Тыныч һәм затлы холыклы кешеләр безнең уйларыбызны магнитлы һәм сәламәт итәргә ярдәм итә. Кеше үзенең интеллектуаль туклануын тыныч мохиттәнме, әллә бозучы мохиттәнме ала икән билгеләү кыен түгел. Борчылу, борчылу һәм чуалчыклык - болар барысы да начар кешеләр белән аралашудан килеп чыга, дуслар яки туганнар булсынмы, бу борчылуы уйларга һәм борчулы кәефкә китерә.

Организм энергия һәм активлыкны физик ризыклардан ала, ә магнитлы ризыклар тәнне дә, акылны да энергия белән тәэмин итә, аларны тере энергиягә җиңел әйләндереп булмый торган каты

**Һәм сыек ризыкларга караганда жиңелрәк
эшкәртә.**

Наданлыкны зирәклеккә әйләндерә алганыңда

**Көчсезлектән һәм көчсезлектән сәламәтлеккә
һәм көчкә кадәр**

**Тормыш юлларында ышанычлы һәм кыю
атлагыз - хәтта ялгыз булсагыз да**

**Һәм тере һәм уяу вәҗданга ия булуның эчке
шатлыгы**

**Һәм Аллаһының гаделлегенә һәм хакыйкатынең
ялган өстеннән, чынбарлыкның иллюзия өстеннән
жиңүенә ныклы ышаныч**

**Һәм сез көн саен уйларыгызны югарырак һәм
камилләштерелгән дәрәҗәләргә юнәлтергә
тырышканда**

Аның мәхәббәтле һәм рәхмәтле йөрәге бар

Һәм башкаларга карата яхшы ниятләр

**Сезнең интеллектуаль туклануыгыз магнит
кебек**

**Ә аннары ул сезгә матур һәм файдалы бар
нәрсәне җәлеп итәчәк**

Әйберләрдән, кешеләрдән һәм шартлардан

**Аңа куркынычсызлык һәм иминлек ярларына
таба юлын дәвам итәргә кирәк.**

Һәм соңгысы, ләкин әһәмияте юк

**Кирәкле әйберне алу өчен тырышканда һәм
Аллаһ сезнең өчен жиңеләйткән әйбер белән
канәгать булганда**

**Дөнья малына бирелеп, аның вакытлыча
ләззәтләренә комсызланып китүчеләргә караганда,
рухлары байрак һәм канәгатьрәк булыгыз.**

Исәнлек сезгә булсын

**Аллаһы Аны яратканнарны ташламый
"Йоги истәлекләре: автобиография" (Йоги
тормышындагы һинд фәлсәфәсе) китабыннан**

**"Әгәр әтибез сине мирастан мәхрүм итсә,
Мукунда ⁽¹⁾, син чыннан да моңа лаек булыр идең,
чөнки син гомереңне акылсызлык белән әрәм
итәсең!"**

**Менә шулай итеп, абыемның вәгазе колагыма
килеп житте. Мин поезддан Джитендра белән
кайтып кергән идем, тузан катламы белән
капланган идек. Анантаның йортына барып
житкәч, ул ниһаять иске Агра шәһәренә күченгән
иде. Минем абыем хөкүмәтнең жәмәгать эшләре
бүлегендә бухгалтер булып эшли иде, шуңа күрә
мин аңа: "Беләсеңме, Ананта абыем, мин
Аллаһыдан мирасымны сорыйм", - дидем.**

**Ул җавап бирде: "Акча беренче урында, ә
Ходай соңрак килә! Кем белә? Гомер озын булырга
мөмкин!"**

**Мин әйттем: "Аллаһы Тәгалә беренче урында
тора, ә акча - Аның хезмәтчесе! Ә кем фаразлый
ала? Гомер кыска булырга мөмкин!"**

**Минем жавабым, мин бернәрсә дә булачагын
сизмичә, үзеннән-үзе килде (Ләкин кызганыч!
Ананта бу дөньядан яшьли китте)**

**Абыемның күзләре канәгатьлек белән
балкыды, ул һаман да минем гаилә оясына
кайтуымны өметләнеп, болай диде:**

**"Мин моны зираттан килгән зирәклеке дип
уйлыйм. Ләкин миңа сез Бенаресны ташлап киткән
кебек тоела!"**

**Шуңа күрә мин аңа: "Бенареста булуым
уңышсыз булмады, чөнки мин анда йөрәгем
теләгән бар нәрсәне таптым! Һәм сез ышана
аласыз, мин тапкан нәрсә сезнең белән очрашкан
(галим) яки аның улы түгел иде", - дидем.**

**Ананта булган хәлне искә төшереп, минем
белән көлеп жибәрде, үзе сайлаган күрәзәче галим
Бенаресның чыннан да алдан күрүчәнлеген һәм
зирәклеген җитмәвен таныды. Ул миннән сорады:**

**"Димәк, синең планың нинди, адашкан,
адашкан туганым?"**

**Мин җавап биреп, болай дип аңлаттым:
"Джитендра миңа аның белән Аграга Таж-Махал
могҗизаларыннан ләззәтләнәргә кушты, аннан соң
без күптән түгел тапкан, Варанасида зират булган
гидым янына барачакбыз".**

**Ананта безгә бик яхшы мөгамәлә итте, һәм
кичләрен ул миңа кат-кат җентекле күзләре белән
карап торды, шуңа күрә мин үземә әйттем:**

**"Мин бу караш артында нәрсә икән беләм! Ул
нәрсәдәр пешерә!"**

**Чыннан да, мин иртэнге аш вакытында
фаразлаган нәрсә булды дип уйлаган идем, Ананта
кичәге сөйләшүнең темасын аңлап, гаепсез
күренде һәм: "Димәк, син әтибезнең акчасына
мохтаж түгелсең дип уйлайсың!" - диде.**

Мин әйттем: "Бәлки, мин Аллаһка гына таянам".

**Ул җавап бирде: "Сүзләр арзан, Муканда!
Язмыш сине шушы вакытка кадәр саклады. Әмма
әгәр дә син шул күренмәгән кулга таянып, ризык
һәм торак белән тәэмин итәргә тиеш булсаң, хәлең
нинди оят булыр иде! Син, һичшиксез, урамнарда
хәер сорап йөрер идең!"**

**Мин әйттем: "Аллаһ сакласын! Мин Аллаһка
түгел, ә үтеп баручыларга таянам, чөнки Ул Аңа
гыйбадәт кылучылар һәм Аңа ышанганнар өчен
ризык ишекләрен ача һәм аларга, соранып һәм
ялварып торудан тыш, күпсанлы яшәү
чыганаклары бирә!"**

**Ул болай диде: "Болар барысы да риторик
сүзләр һәм шаян тел! Әйтик, мин сездән мактанган
һәм мактанган фәлсәфәгезне бу матди дөньядагы
реаль дөнья тәҗрибәсе белән сынап карарга
кушсам, сез кабул итәр идегезме?"**

**Мин әйттем: "Әйе, кабул итәм! Аллаһы Тәгаләне
бары тик теоретик дөнья белән генә чикләргә
ярыймы?"**

**Ул болай диде: "Бүген күрербез, сезнең я
минем карашларымны киңәйтергә, яисә аларның
дөрөсләген танырга мөмкинлегегез булчак".**

Ананта бер мизгелгә драматик рәвештә тынып калды, аннары экрен һәм тыныч кына сөйләвен дәвам итте һәм болай диде:

"Мин сиңа бүген иртән дустан Джитендра белән мине якындагы Бриндбейн шәһәрәнә жиһәрергә тәкъдим итәм, шарты белән: үзең белән бер рупия дә алма, ризык яки акча сорама, авыр хәлең турында беркемгә дә әйтмә, Бриндбейнда ризыксыз калма һәм ятып калма. Әгәр син төн уртасына кадәр минем өемә бу сынау шартларын бозмыйча кайтсаң, мин Аграда иң гажәпләнгән кеше булырмын!"

Мин: "Һәм мин бу чакыруны кабул итәм", - дидем.

Сүзләремдә дә, йөрәгемдә дә бернинди икеләнү юк иде. Илаһи ярдәмнең шатлыклы хатирәләре күз алдымда чагылды: Лахири Махасия сурәте алдында Аллаһыга ялвару аша үлемечле холерадан савыгуым; Лахор йорты түбәсе өстеннән очкан ике очкыч бүләк итү; Барейлиның өметсезлеге һәм күңелсезлеге арасында вакытында килеп җиткән амулет; Пандит ишегалды тышындагы Банарасның аноним зәвыгыннан хәлиткеч хәбәр; Изге Ананың күренеше һәм аның бөек мәхәббәт сүзләрен ишетүе һәм Гуру Махасия аша минем теләкләремә шунда ук җавап бирүе; соңгы мизгелдә килгән һәм миңа урта мәктәп аттестаты алырга ярдәм иткән җитәкчелек; аннары күрше укытучым, гомерлек хыяллар томаны арасында миңа килгән соңгы фатиха. Мин беркайчан да "фәлсәфәмнең" бу каты дөньяда, бары тик матди дәлилләргә һәм дәлилгә

генә ышанган дөньяда көрәш өчен житәрлек булмавын рөхсәт итмәячәкмен.

Абыем җавап бирде: "Чакыруны кабул итү синең өчен зур хөрмәт, һәм мин сине хәзер үк поездга кадәр озата барам".

Аннары Ананта гажәпләненеп күзләрен ачып торган Джитендрага борылды һәм аңа мөрәҗғәгать итеп: "Син аның белән шаһит буларак, һәм, мөгаен, корбан буларак та барырга тиешсең!" - диде.

Ананта безне вокзал почмагында җентекләп тикшергәннән һәм үзебез белән акча юклыгына, һәм билебезгә ураган тукума кисәкләренең кирәгеннән артык яшерелмәгәнәнә инанганнан соң, ярты сәгать эчендә без һәм Джитендра бу көтелмәгән сәяхәт өчен бер якка билетлар тоттык.

«Ананта, миңа бер-ике рупия резерв итеп бир, бәхетсезлек очрагында сиңа телеграмма җибәрермен», - дип каршы төште дустым акча белән иман арасындагы каршылык көчәя барган арада.

Мин аңа шелтәләп кычкырдым: "Джитендра, әгәр син үзең белән соңгы гарантия буларак акча йөртсәң, мин бу тикшерүне дәвам итмәячәкмен".

Джитендра җавап бирде: "Тәңкәләрнең чыңлавы тынычландыра". Ләкин хатын аны катгый шелтәләгәндә, аның тынып калудан башка чарасы калмады.

Өлкән абыем: "Муканда, мин йөрәксез түгел", - диде.

**Анантаның тавышында тыйнаклык нотасы
яңгырады, бәлки, ике тиенсез малайны чит
шәһәргә җибәргәнә өчен яки Ходай көченә
ышанмаганы өчен вәжданы аны чәнчидергәндер,
аннары ул өстәде:**

**"Әгәр мин, ниндидер очраклы рәвештә яки
рәхмәт белән, Брендибан сынауын уңышлы уза
алсам, сездән мине үзегезнең шәкертегез итеп
билгеләвегезне сорармын."**

**Бу вәгъдә гадәти булмаган һәм гадәти
булмаган гореф-гадәтләр һәм йолалар белән туры
килмәгән. Һинд гаиләләрендә өлкән абый сирәк
кенә үзеннән кечерәкләргә баш ия; ул үзеннән
кечерәкләрдән хөрмәт һәм тыңлаучанлык күрсәтү
буенча әтисеннән соң икенче урында тора. Ләкин,
аның сүзләренә комментарий бирергә вакыт
калмады, чөнки поезд инде кузгала башлаган иде.**

**Поезд тизләнеп киткәндә, Хитендра моңсу
рәвештә тын калды, аннары, ниһаять, урынына
утырды һәм минем авырткан урынымны каты итеп
чымчып алды да:**

**"Ходай безгә киләсе ашны бирәчәгенә
бернинди дә билге күрмим!"**

**Шуңа күрә мин: «Тынычлан, шикләнүче, чөнки
Аллаһы яшерен рәвештә эшли», - дидем.**

**Ул җавап бирде: "Аны тизләтә аласызмы? Мин
ачтан интегәм, безне нәрсә көткәнән уйлап кына.
Мин Варанасидан үз каберемә керер өчен түгел, ә
Таж-Махалны күрер өчен ләззәтләнәр өчен
киттем!"**

Шуңа күрә мин: "Күчле бул һәм шатлан, Джитендра! Без Бриндибанның изге могҗизаларын беренче тапкыр карарга бармыйбызмы?" - дидем. Кришна Ходайның аяклары белән фатихаланган җиргә аяк басармын дигән уй гына да мин сагыну белән тула."

Шулчак безнең купе ишеге ачылды һәм ике ир-ат керде. Киләсе тукталыш соңгысы иде.

Каршымда утырган чит кеше миңа сизелерлек кызыксыну белән мөрәҗғәгать итте һәм сорады: "Исәнмесез, егетләр, сезнең Бранденбургта дусларыгыз бармы?"

Мин аннан салкын гына карашымны читкә бордым да: "Бу синең эшең түгел", - дидем.

Ул әйтте: "Бәлки, сез Йөрәк урлаучы сихере астында гаиләләрегездән качкансыздыр. Мин дә рухи яктан мохтаж кеше, һәм мин сезнең бу көчле эсселектән ризык һәм сыену урыныгыз булуын тәэмин итәрмен".

Мин җавап бирдем: "Юк, әфәндем, безне тыныч калдырыгыз. Сез юмарт, ләкин безне качаклар дип уйлап ялгышасыз".

Әңгәмәбез шунда тәмамланды. Поезд туктап, Джитендра белән мин платформадан төшү белән, ике очраклы дуслыбыз безне кочаклап алдылар һәм такси чакырдылар.

Без мәңге яшел агачлар арасындагы матур урында урнашкан мәһабәт часовня каршында аттан төштөк. Хәйриячеләрнең анда танылган булуы ачык иде, елмаеп торган малай безгә якынлашты һәм бер сүз дә әйтмичә безне кабул итү

бүлмәсенә алып китте, анда безне хөрмәтле, нурлы карчык каршы алды.

Ирләрнең берсе хужабикәгә мөрәжәгать итеп: "Гаури әни, ике принц килә алмаячак. Соңгы минутта аларның программасы үзгәрде, һәм алар сезгә чын күңелдән рәхмәтләрен һәм гафу үтенүләрен җиткерделәр. Ләкин без тагын ике кунакны алып килдек, мин аларны поездда очратканда, мин аларны Ходай Кришна шәкертләре дип санадым", - диде.

Ике юлдаш ишеккә таба юнәлделәр һәм: "Без сезнең белән сабуллашабыз, ике кечкенә дустаныбыз, без тагын очрашырбыз, Ходай боерса", - диделәр.

Көтелмәгән кунакларына карата назлы, татлы елмаю белән гөрләде Джури әни: "Рәхим итегез! Сез монда аннан да яхшырак көнне килә алмагансыздыр. Мин бу зиратка ике принц киләчәк дип көткән идем. Сезнең килүегезгә мин бик шатмын, югыйсә мин шундый игътибар белән әзерләгән ризыкны тәмләп, ләззәтләнәргә кеше тапмаса, мин ояттан эреп бетәр идем!" - диде.

Бу ягымлы сүzlәр Джитендрага көтелмәгән тәэсир итте, ул елап җибәрде Бриндбейнда курыккан афәт патшалар һәм принцлар өчен яраклы мәҗлескә әйләнде. Бу кинәт вакыйгалар борылышы аңа түзеп тормаслык булды. Хужабикә аңа кызыксыну белән карады, ләкин бер сүз дә әйтмәде, бәлки, яшүсмернең эмоциональ көчәнешен аңлагандыр.

Безне төшке ашка чакырдылар, һәм әни Джури безне аш бүлмәсенә алып барды, анда тәмле хуш

исләр аңкып тора иде, аннары күрше кухняга кереп югалды.

Мин бу мизгелне көтеп торган идем, шуңа күрә мин Джитендраның тәнендә уңайлы урын сайладым һәм аны поездда мине чымчыган кебек чымчып алдым:

"Аллаһы Тәгалә эшли, һәм тиз дә эшли, иманы азлар!"

Хужабикә жилпәз күтәреп кайтты, ул жилпәзне безгә традицион Көнчыгыш стилиндә бертуктаусыз жилпәзде, без чигелгән юрганнар өстендә утырганда. Монахлар утызга якин төрле ризык алып килделәр. Бу гади төшке аш түгел, ә мул табын иде! Бу планетага килгәннән бирле, без мондый тәм-томнарны беркайчан да татып карамадык.

Ул хужабикәгә мөрәжғәгать итеп: "Бу ризыklar, чыннан да, принцлар өчен яраклы, хөрмәтле эни! Патшабикә кунакларыгыз бу мәҗлескә барудан да мөһимрәк булган нинди ашыгыч эшне белмим! Сөз безгә гомер буге онытылмаслык истәлек бүләк иттегез!" - диде.

Анантаның хәлләре безгә күбрәк ачарга мөмкинлек бирмәгәнлектән, без хөрмәтле ханымга рәхмәтебезнең икеләтә мәгънәсе барлыгын аңлата алмадык, ләкин безнең тугрылыгыбыз ачык иде. Без аның фатихасы һәм зиратны кабат карарга жылы чакыруы белән киттек.

Тыштагы эсселек түзеп булмаслык каты иде, шуңа күрә мин дустым белән монастырь капкасы янындагы кадамба агачы күлэгәсендә сыенырга

тырыштык. Шуннан соң, Хитендра икенче тапкыр үзенең борчылуын һәм шикләрен белдереп, рәнжетүче сүzlәр әйтте:

"Нинди авыр хәлгә төшердең мине! Безнең төшке ашыбыз бәхеткә бәйлә иде! Ә хәзер кулыбызда бер тәңкә дә булмаса, бу шәһәрнең матурлыкларынан ничек ләззәтләнәргә? Аннары, син миңа Анантаның өенә ничек кайта алабыз, әйтә аласыңмы?"

Шуңа күрә мин әйттем: "Хәзер ашказаның туйгач, Аллаһыны ничек тиз онытасың!"

Сүzlәрем каты түгел, ә шелтәләү кебек иде. Күк нигъмәtlәрә турында сүз барганда кеше хәтерә нинди кыска! Бу дөньяда бер генә кеше дә үтенечләрәнә җавап алмаган юк.

Джитендра җавап бирде: "Синең кебек акылсыз кеше белән куркыныч астына куйган акылсызлыгымны беркайчан да онытмам!"

Мин: "Җитәр, Джитендра, чөнки безне ашаткан Аллаһы - Бриндбанда безне кайгырта торган һәм безне Аграга кире кайтарачак шул ук Аллаһы!" - дидем.

Мин сөйләп бетерүгә, йөзеннән тынычландыру һәм юаныч балкып торган бер егет тиз генә безнең янга килде. Чыршыбыз астында басып, ул миңа баш иеп әйтте:

"Кадерле дуcтым, син һәм синең юлдашың монда чит кешеләр, шуңа күрә миңа кунакчыл һәм җитәкче булырга рөхсәт ит."

Һиндстанлы ирнең йөзе сирәк кенә агарса да, Джитендраның йөзе шунда ук авыруның саргаюына әйләнде. Мин тәкъдимне әдәп белән кире кактым. Ләкин егет бик нык дулкынланды, башка шартларда бу бик көлкө булыр иде. Ул җавап бирде:

"Син, әлбәттә, миннән котыла алмаячаксың!"

Мин: "Нигә юк?" - дидем.

Ул миңа ышанычлы карап: "Чөнки син минем остазым", - диде. Төш вакытында медитация ясаганда, мин изге Кришна Ходайны күренештә күрдем, һәм ул миңа нәкъ менә шушы агач астында ике фигура күрсәтте. Аларның берсе - синең йөзең, остазым, мин аны медитацияләремдә еш күрдем! Әгәр син минем тыйнак хезмәтләремне кабул итсәң, мин ничек бәхетле булыр идем!"

Шуңа күрә мин: "Мин дә сезнең мине табуыгызга шатмын, Ходай да безне ташламады, кешеләр дә безне ташламады!" - дидем.

Мин хәрәкәтсез басып торсам да, алдымдагы шул дәртле йөзгә елмаеп карасам да, хөрмәт хисе мине рухым белән илаһи аякларга баш июгә мәҗбүр итте.

Малай: "Дусларым, мин сезнең минем өемә кунакка килүегезне бик теләм!" - диде.

Мин: "Син юмарт егет, ләкин без моны эшли алмыйбыз, чөнки без Аграда абыемның кунагы", - дидем.

Ул: "Ул чакта, бу очрашу истәлеге итеп, мин сезнең белән Бриндибанга кадәр булса да барырга рөхсәт итегез", - диде.

Мин чакыруны шатланып кабул иттем. Егет — аның исеме Пратап Чаттерджи — ат арбасы сорады, һәм без Мадхана Мохана гыйбадәтханәсенә һәм башка Кришна гыйбадәтханәләренә юл тоттык. Без гыйбадәтханәдә дога кылып торганда караңгылык төште. Шуннан соң Пратап болай диде:

"Сездән тәм-томнар ашарга рөхсәт сорарга мөмкинме?"

Ул тимер юл вокзалы янындагы кибеткә керде, без киң урам буйлап барабыз, ул вакытта урам кешеләр белән тулы иде һәм чагыштырмача тынычланды. Дустыбыз кыска вакытка югалды һәм күп күләмдә тәм-томнар күтәреп кайтты. Ул ялварып елмайды, кулында бер бәйләм банкноталар һәм Агра сәяхәтебез өчен сатып алган ике билет тотып: "Мин сездән бу рухи хөрмәтне миңа бүләк итүегезне үтенәм", - диде.

Минем кабул итүем күренмәгән кулга хөрмәттән башка бернәрсә дә түгел иде. Аның юмартлыгы - Ананта мыскыл иткән - кирәгеннән артык түгелме?

Без вокзал янындагы аулак почмак эзләдек һәм мин әйттем:

"Пратап, мин сиңа Крияне өйрәтермен: хәзерге чорның иң бөек йогисы Лахири Махасья ысулы. Һәм аның бу ысулы сиңең рухи юл күрсәткечең булчак."

Башлау ярты сәгать эчендә булды, һәм мин яңа шәкерткә мөрәжғәгать итеп болай дидем: "Крия - сезнең теләкләрегезне канәгатьләндерәчәк кыйммәтле хәзинә. Сез гади дип санаган бу сәнгать тиз рухи үсеш ысулын үз эченә ала. Изге Һинд язмаларында кеше тәнненә космик алдаудан котылу өчен миллион ел кирәк диелә, ләкин бу озын табигый чорны Крия Йога күпкә кыскартырга мөмкин. Джагадес Чандра Босе үсемлекнең үсешен гадәттәгедән тизрәк тизләтергә мөмкин икәннен исбатлаган кебек, кешенең рухи үсешен дә эзотерик белем тизләтергә мөмкин. Гамәлегездә ихлас булыгыз, һәм сез Ходайга, Укытучыларның Укытучысы һәм Житәкчеләрнең Житәкчесе, якынлашырсыз."

Пратап уйчан гына әйтте: "Мин күптән эзләгән бу изге йога ачкычын тапканыма бик зур шатлык кичерәм. Аның рухи йогынтысы мине хисләр чикләүләреннән азат итәчәк һәм югарырак дөньяларга этәрәчәк. Бүген Кришна Ходайны күрү - минем тормышымда зур бәхет".

Без бер мизгел тын гына аңлашып утырдык, аннары вокзалга таба тыныч кына атладык. Поездга утырганда шатлык мине биләп алды, ә Джитендра елады. Пратап белән хушлашуым бик тә тәэсирле иде, ике дустаның да көрсенүләре һәм елаулары белән өзәләр торды. Джитендра тагын бер тапкыр кайгыга батты, бу юлы үзе өчен түгел, ә үзенә карата, һәм ул болай дип сөйли башлады:

"Их, Аллаһка иманым ничек зәгыйфь иде! Йөрәгем катып калган иде, ләкин хәзер мин

**Аллаһның кайгыртуына беркайчан да
шикләнмәячәкмен"**

**Төн уртасы җитүгә, бер тиенсез җибәрелгән ике
мажарачы Анантаның өенә керделәр. Аның йөзе,
чыннан да, вәгъдә ителгәнчә, гажәпләнү белән
тулы иде. Тыныч кына өстәлгә рупияләр яуды. Ул
шаяртып: "Дөрөсен әйт, Хитендра! Бу егет юлда
талауга бармадымы?" - диде.**

**Ләкин хикәянең нечкәлекләрен ишетүгә, абыем
җитдиләнде, аннары төшенкелеккә бирелде һәм
мин моңарчы күрмәгән рухи дәрт белән сөйләде:**

**"Тәкъдим һәм сорау законы мин уйлаганнан
күпкә ачыграк офыкларга барып җитә. Һәм мин
беренче тапкыр аңлайм, ни өчен бу дөньяда акча
һәм аның тупас җыюы турында кайгыртмыйсың."**

**Соң булса да, абыем аны Крия Йогага
багышларга нык торды. Шулай итеп, остаз
Муканда бер көн эчендә сорамаган ике "студент"
өчен җаваплылыкны үз өстенә алырга тиеш иде.**

**Икенче көнне иртән без алдагы көнне җитмәгән
тынычлык һәм татулык атмосферасында иртәнге
ашны ашадык. Мин Хитендрага елмаеп әйттем:**

**"Сез Таж-Махалны күрүдән мәхрүм
калмаячаксыз. Серампурга сәяхәт иткәнче,
әйдәгез, аңа күз салыйк."**

**Без Ананта белән хушлашып, Аграның иң
мәһабәт һәм горур һәйкәленә күз салдык: ак
мәрмәр кояш нурларында камил гармония төше
кебек балкып торган Таж-Махал. Кара кипарис
агачлары, яшел болыннар һәм тыныч күл белән
әйләндереп алынган аның эче ярымкыйммәтле**

**ташлар белән бизәлгән катлаулы уеп ясалган
бизәкләр белән бизәлгән. Нәфис гирляндлар һәм
мотивлар көрән һәм шәмәхә мәрмәр белән үрелеп,
кисешкән, ә гөмбәздән төшкән яктылык император
Шаһ Джахан һәм аның патшалыгының
патшабикәсе һәм аның мәхәббәт объекты булган
Мөмтази Махал каберләрен юып алган.**

**Күргәнемне сизеп һәм укытучымны күрергә
ашкынып, мин шунда ук Джитендра белән
көнъякка, Бенгалга таба юл тоттым. Юлдашым:
"Муканда, мин гаиләмне берничә ай күрмәдем,
планнарымны үзгәрттем һәм соңрак Серампурдагы
укытучыгыз янына барырга мөмкин", - диде.**

**Юлдашым - аны холыклы дип атап була иде -
мине Калькуттада калдырды, һәм мин җирле поезд
белән төньяктарак уника чакрым ераклыктагы
Себрампурга килеп җиттем.**

**Варанасида укытучым белән очрашканнан
бирле егерме сигез көн үткәннән һәм ул миңа: "Син
дүрт атнадан соң кайтырсың!" - дип әйткәннән
аңлагач, мин гажәпләндем. Менә мин тыныч Рай
Гхаттагы аның зиратының ишегалдында йөрәгем
дөп-дөп тибә, киләсе ун елның күп өлешен
Һиндстанның бөек акыл иясе, укытучым Свами
Шри Юктесвар белән үткәергә тиешле зиратка
беренче тапкыр керәм!**

**Укытучы Парамханса һәм Тагор
(Йоги тормышында Һиндстан фәлсәфәсе)
китабыннан**

**Парамханса Йоганда өчен
"Рабиндранат Тагор безгә, җырчы кошлар
кебек, үз-үзеңне белдерү чарасы буларак, табигый
һәм үзеннән-үзе җырларга өйрәтте"**

Бу аңлатманы миңа Ранчи мәктәбендә укучы 14 яшьлек акыллы малай Бхола Нат бирде, мин аның моңлы җырлавын бер иртә мактаганнан соң. Кирәкле булса да, очраклы булмаса да, малай гармонияле агым кебек көйләр белән ага иде. Ул моңа кадәр Булпурда Тагорның мәшһүр Сантинакитаны, ягъни "тынычлык порты"нда укыган иде.

Мин юлдашыма: "Рабиндранатның гимннары яшьлегемнән бирле авызымда йөри. Барлык бенгаллылар, хәтта укый-яза белмәгән авыл кешеләре дә, аның бөек шигъриятен бик яраталар", - дидем.

Һәм ул Бхола белән бергә Тагорның берничә шигырен укыды, ул меңләгән һинд шигырьләренә музыка язган, аларның кайберләре аның үз әсәрләре, кайберләре борынгы.

Җырлап бетергәч, мин көлеп әйттем: "Мин Рабиндранат белән әдәбият буенча Нобель премиясен алганнан соң шунда ук очраштым. Аның тәнкийтьчеләре белән эш итүдәге дипломатик булмаган кыюлыгына сокланганга күрә, мин аны күрергә бик теләдем".

Бхола хикәя турында кызыксынып сорады, шуңа күрә мин болай дидем: "Тел белгечләре Тагорны ачы тәнкийтькә дучар иттеләр, чөнки ул лингвистлар кадерләгән тел чикләрен исәпкә алмыйча, сөйләм телен һәм классик гыйбарәләрне кушып, бенгал шигъриятенә яңа стиль кертте. Аның шигырьләрендә тирән фәлсәфи һакыйкатъләр, гадәти әдәби формаларга буйсынмыйча, җәлеп итүчән, эмоциональ гыйбарәләр белән сурәтләнә".

"Бер йогынтылы тәнкийтьче бервакыт Рабиндранатны җирәнәп һәм нәфрәтләнәп "үзенәң

жырларын басмаханэлэргә бик аз бәягә саткан күгәрчен шагыйре" дип сурәтлэгән. Ләкин Тагорның үч алуы көтелгән иде! Аның китабын ("Гитанджали: Жыр тәкъдимнәре") англиз теленә тәржемә иткәндә, бөтен Көнбатыш әдәби дөньясы аңа хөрмәт күрсәтте. Элеккеге тәнкийтьчеләрен дә кертеп, галимнәрнең зур төркеме котлауларын житкерү өчен поезд белән Сантаникетянга барды."

Рабиндранат кунакларын махсус озак тоткарланганнан соң кабул итте, аннары аларның мактау сүzlәрен тын гына һәм битарафлык белән тыңлады. Ниһаять, ул аларның тәнкийть коралын аларга юнәлтте һәм болай диде:

"Әфәнделәр, сез миңа тәкъдим иткән хөрмәт һәм хөрмәт хуш исле розалар сезнең элеккеге мыскыллауыгызның черегән исләре белән кушылган. Нобель премиясен алуым белән сезнең кинәт бәяләвегез арасында ниндидер бәйләнеш бармы? Мин һаман да Бенгал гыйбадәтханәсендә тыйнак чәчәкләремне тәкъдим иткәндә сезне рәнжеткән шул ук шагыйрь."

"Газеталар Тагорның кыю шелтәсенең кыскача эчтәлеген бастырдылар, һәм мин ялагайлык һәм икейөзлелеккә алданмаган кешенең ачыклыгына сокландым"

, гади генә бенгал киёмнәре кигән һәм Тагорны үzeneң фәрештә остазы (Гурудева) дип яратып атаган әфәнде К.Ф. Андрус ⁽¹⁾ таныштырды ."

"Рабиндранат мине жылы каршы алды, харизма аурасы, бай мәдәният һәм чын күңелдән әдәплелек белән уратып алынган Тагор үз әдәбиятының чыганакалары турындагы сорауыма җавап бирде, ул төп илһам чыганакалары дини дастаннардан һәм XIV гасырда яшәгән шагыйрь Видяпати әсәрләреннән килә дип әйтте."

Бу хатирэләрдән илһамланып, мин Тагор тарафыннан яңа формага үзгәртелгән иске Бенгал җырын җырлый башладым, ул "Яктылык, мәхәббәтеңнең лампасын кабыз" дип башлана. Бхола миңа кушылып, мәктәп ишегалды буйлап йөргәндә шатлыклы җырлады.

Ранчи мәктәбе оешканнан соң ике ел үткәч, мин Рабиндранаттан Сантаникетанга аның янына барып, белем бирү идеалларыбыз турында фикер алышырга чакыру алдым. Мин шатланып кабул иттем һәм аның белән очрашуга бардым. Мин килгәч, ул өстәленә утырды, һәм ул миңа чын иратлыкның гәүдәләнешә кебек тоелды, теләсә нинди рәссам күз алдына китерә алганча. Аның чибәр, нечкә формадагы йөзе озын чәчләре, озын сакалы һәм зур, ягымлы күзләре белән бизәлгән, фәрештәләр елмаюы белән бизәлгән. Аның моңлы тавышы, флейта тавышлары кебек, йөрәккә әсир итте. Ул озын буйлы, көчле һәм тыныч иде, хатынкызының назлылыгын һәм бәхетле баланың сафлыгын гәүдәләндерде. Илһамлы шагыйрьнең башка идеалы бу назлы, җанлы укучыдан да ышанычлырак чагылыш таба алыр дип шикләнәм.

Мин шунда ук Тагор белән ике белем бирү учреждениебезнең чагыштырма һәм тирәнтен өйрәнүенә керештем, икесе дә гадәти булмаган принципларга нигезләнгән иде. Без алар арасында күп охшашлыklar таптык, мәсәлән, ачык һавада уку, гадилек һәм кечкенә балаларда иҗатны дәртләндерү. Шулай да, Рабиндранат әдәбият һәм шигъриятне өйрәнүгә, музыка һәм җыр аша үзеңне белдерүгә зур әһәмият бирде, моны мин Бхолада күзәткән идем инде. Сантаникетан малайлары тынлык вакытларын үткәрделәр, ләкин алар махсус йога күнекмәләрен алмадылар.

Шагыйрь тән күзәнәкләрен активлык һәм көч белән туендыручы Йогода күнегүләренең аңлатмасын, һәм барлык Ранчи шәкертләренә өйрәтелә торган йога концентрациясе ысулын тирән игътибар белән тыңлады.

Тагор миңа үзенең башлангыч белем алудагы авырлыклары турында сөйләде һәм көлөп: "Мин биш яшьтән соң мәктәптән качтым", - диде. Мин аның нечкә шигъри хисләре мәктәпнең коточкыч тәртип атмосферасы белән ничек каршылыкка керүен шунда ук аңлады.

Шагыйрь яшел бакчада укучы студентлар төркеменә нәфис итеп ишарәләп болай диде:

"Шуңа күрә мин агачлар күләгәсендә һәм күк йөзенең гүзәллеген астында Сантаникитиан институтын оештырдым. Бала үзгәччә һәм җырчы кошлар арасында табигый мохиттә хис итә, шуңа күрә ул үз талантларының эчкә байлыгын күрсәтә ала. Чын белемне тышкы чыганаклардан алып булмый яки тутырып булмый, киресенчә, белем кеше җаны тирәнлегендә яшеренгән чиксез зирәклеке хәзинәләрен ачу өчен ярдәм булырга тиеш" ⁽²⁾

Мин аның белән килештем һәм өстәдем: "Балаларның идеалистик омтылышлары һәм геройларга һәм батырлыкка мәхәббәтне гади мәктәпләрдә ачыктан үлән, чөнки алар статистика, вакыйгалар һәм тарихи чорлардан торган ризык белән чикләнә".

Шагыйрь Сантаникетанга барырга илһамландырган әтисе Девендранат турында яратып сөйләде. Ул болай диде: "Әтием миңа гыйбадәтханә һәм кунак йорты төзегән уңдырышлы җир кишәрлеген бирде. Минем белем алу тәҗрибәм монда 1901 елда ун бала белән

башланды. Нобель премиясе белән килгән сигез мең фунтны мин мәктәпне тотуга тоттым".

Өлкән Тагор (Девендранат), киң таралган Махариши (Бөөк акыл иясе) буларак билгеле, чыннан да гажәеп кеше булган, аның тормыш хикәясе шуны күрсәтә: Ул яшьлегенең ике елын Гималай монастырьларында медитация белән үткәргән. Шулай ук, аның әтисе Дварканат бөтен Бенгал буйлап үзенең юмарт жәмәгать хәйрия эшчәнлеген белән дан тоткан. Бу уңдырышлы җирдән танылган шәхесләр гаиләсә барлыкка килгән. Рабиндранат ижади яктан ялгыз түгел иде; аның туганнары аның талантын уртаклашканнар. Аның туганнары Гогонендра һәм Упанендра Һиндстанның иң күренекле рәссамнары арасында санала ⁽³⁾. Рабиндранатның абыйсы Двиджендра шулай ук урман кошлары һәм хайваннары тарафыннан да яратылган тирән фәлсәфәче булган.

Рабиндранат мине үзенең кунак йортында төн кунарга чакырды. Шагыйрь ишегалдында бер төркем студентлар белән утырганда, ул кич нинди гажәеп күренеш иде! Вакыт туктап калган кебек тоелды, һәм бу күренеш миңа борынгы зират кебек тоелды, шагыйрь Тагорны шәкертләре уратып алган, шатлык һәм изге мәхәббәт атмосферасы биләп алган. Тагор һәр мәхәббәт бәйләнешен гармония һәм килешү җепләре белән үреп һәм камилләштереп тора иде. Ходай бакчасында чын рухи шигъриятнең нинди сирәк чәчәгә чәчәк атты, башкаларны үзенең табигый матурлыгы һәм хуш исе белән үзенә җәлеп итте!

Рабиндранат үзенең моңлы тавышы белән безгә яңа язылган татлы шигырьләрен укыды. Аның шәкертләрен шатлык һәм ләззәтләндерү

өчен язылган күпчелек гимннары һәм хикәяләре Сантаникетанда очрый. Аның шигъриятенен матурлыгы, минем өчен, һәр шигырьдә диярлек Аллаһыга мөрәжғәгать итүдә, хәтта изге исем ачыктан-ачык телгә алынмаса да. Мәсәлән, ул болай ди:

"Жырлап исереп китсәм, үземне онытам һәм сине дустым дип атыйм, әй, син минем хужам!"

Икенче көнне төшке аштан соң, мин теләмичә генә шагыйрь белән хушлаштым. Аның кечкенә мәктәбенең үсеп, хәзерге Визва Бхарати Халыкара Университетына ⁽⁴⁾ әверелүенә бик шатмын, анда барлык илләрдән дә студентлар идеаль мохит табалар.

Акыл куркулардан азат ителгән һәм баш югары күтәрелгән урында

Белем ирекле һәм чикләнмәгән урында,
Дөнья тар җирле диварлар аркасында
кисәкләргә әйләнмәгән

Һәм сүzlәр хакыйкәт тирәнлегеннән
чыккан урында,

Һәм тырышлык камиллеккә таба бара
Акылның саф чишмәсе үле гореф-
гадәтләреннән чүл-чүлләрендә юлын
югалтмаган урында,

Һәм ул һәрвакыт киңәя барган фикер
һәм гамәлдә алга барган саен,

Илем шул азатлык күгендә уянсын өчен,
әй әтием ⁽⁵⁾

Уңыш серләренең ачкычы

Уңыш - кешенең үз мохитендә канәгать булуын һәм канәгать булуын аңлата. Чын уңыш - гаделлек принципларына нигезләнгән гамәлләр нәтижәсе, һәм ул башкаларның бәхетен һәм иминлеген үз

бәхетенең аерылгысыз өлеше буларак үз эченә ала. Әгәр без бу принципны матди, интеллектуаль, әхлакый һәм рухи тормышыбызга куллансак, уңышның тулы һәм комплекслы билгеләмәсенә ия булачакбыз.

Кешеләрнең уңыш турында төрле карашлары һәм теорияләре бар, бу аларның тормыштагы амбицияләренә бәйле. Кайбер кешеләрнең уңышны урлау белән тиңләштереп, "Ул уңышлы карак иде!" кебек сүزلәр әйтүләре гадәти хәл. Бу уңышның барлык формаларында һәм төрләрәндә дә теләк тудыра һәм омтыла икәннен ассызыкый. Ләкин безнең уңышыбыз башкаларга зыян китерергә тиеш түгел.

Уңышның тагын бер критерийы бар: үзебез өчен гармоник һәм файдалы нәтижәләргә ирешә алганда, без башкаларны да үз уңышыбызга жәлеп итәргә һәм аның жимешләрен алар белән уртаклашырга тиеш.

Кемдер озак вакыт тынып калырга, шул вакыт эчендә гаилә әгъзалары белән сөйләшмәскә карар кылырга мөмкин. Бу кеше нәтижәдә эчке тынычлыкка ирешә алса да, аның тәртибе эгоистик һәм гаиләсенең бәхетенә зыян китерә. Аларны чыннан да уңышлы дип атап булмый, әгәр аларның казанышларыннан якыннары да файда күрмәсә.

Шулай ук, матди уңышларга ирешү - безнең үзебезнең иминлектән ләззәт алу хокукыбыз гына түгел, ә башкаларга карата аларның матди шартларын һәм яшәү шартларын яхшыртуга ярдәм итү ягыннан әхлакый җаваплылыгыбыз да.

Акыллы һәркем акча эшли ала, ләкин әгәр аларның йөрәгендә мәхәббәт булса, алар бу акчаны беркайчан да үз максатларында кулланмаячаклар; киресенчә, алар аны башкалар белән бүлешәчәкләр. Акча - үз-үзен яратучылар һәм сараннар кулында ләгънәт һәм бәхетсезлек, ә изге йөрәкле һәм юмарт жанлы кешеләр кулында фатиха һәм бүләк.

Мәсәлән, Генри Форд бай булган, ләкин ул хәйриягә ышанмаган, чөнки ул аны ялкаулыкка һәм ялкаулыкка этәрә дип санаган. Киресенчә, ул күпләрне эш белән тәмин иткән һәм көнкүреш белән тәмин иткән. Әгәр Генри Форд акча эшләп, башкаларга муллык та тәмин итсә, димәк ул дөрес юл белән уңышка ирешкән.

Хәтта иң бөек изгеләр дә үзләренең уңышларын - рухи тәжрибәләрен һәм югары белемнәрен - башкалар белән уртаклашмыйча, аларга изге аңлауга ирешергә ярдәм итмичә, тулы котылуга ирешә алмыйлар. Шуңа күрә, мондый баскычларга ирешкән һәм шундый халәтләргә ирешкән кешеләр, аңа мохтаж булган кешеләргә аңлау бирергә омтылалар.

Әгәр дә сез чын уңышка ирешергә телсез икән, сез үзегезнең генә түгел, башкаларның да бәхетен гарантиялисез.

Көнчыгыш һәм Көнбатыш арасындагы уңыш стандартларындагы аермалар

Көнчыгышта һәм Көнбатышта уңышның төрле стандартлары бар Кызганычка каршы, Көнчыгыш Көнбатыш фильмнарында күргән иң начар якларын кабатлый бара. Кайбер фильмнар юаныч бирсә дә,

чынбарлык уңышның жиңел түгеллеген күрсәтә. Тормыш еш кына кырыс һәм гафу итмәслек, һәм без көн күрү өчен көрәшергә тиеш. Тәнегезне саклап калу һәм аны сәламәт һәм авырулардан азат итү өчен кирәкле тырышлыкны карап чыгыгыз! Хәтта сез уңышка ирешсәгез дә, бу уңыш тиз арада үтеп китә. Тән ахыр чиктә жир куенына куелачак. Теләгән уңышка ирешү өчен күпсанлы эчке һәм тышкы көчләр белән көрәшергә кирәк. Бу көчләр сезне теләсә нинди мәгънәле казанышлардан мәхрүм итү өчен армый-талмый эшли.

Көнбатыш хәзерге тормыш белән бәйлә өлешчә яки вакытлыча уңышка игътибар итә. Көнчыгыш, киресенчә, тулы, озакка сузылган һәм дәвамлы уңышка игътибар итә.

Мәңгелек уңышның иң югары ноктасына ирешкәннәрне без атыйбыз (ике дөньяда да жиңүчеләрне Хөкемдар күзендә уңышлылар дип атыйбыз).

Бу кешеләр тән, акыл һәм рух белән бәхетле. Аларның кайбер әйберләре булырга мөмкин, ләкин аларда зур байлык бар: эчке тынычлык байлыгы һәм жан белән илаһи рух арасындагы мөнәсәбәتلәрне, тән белән галәм тормышы арасындагы мөнәсәбәتلәрне рухи яктан аңлау.

Көнчыгышта мондый уңыш идеясе баланың аңына сеңдерелә. Көнбатышта балага акчалата акча бирәләр һәм теләкләрен тормышка ашыру өчен акчага омтылырга өйрәтәләр.

Житәрлек матди уңышларга ирешү өчен тырышып эшләү яхшы, ләкин балаларга озак

вакытлы уңышның кыйммәтен дә өйрәтергә кирәк. Җан байлыгы мәңгелек банкта мәңгегә кала, һәм сез бу банктан теләсә кайсы вакытта бәхет ала аласыз.

Ләкин, әгәр сезнең үти алмаган матди җаваплылыгыгыз булса, хәтта рухи уңыш та берьяклы һәм тигезсез булырга мөмкин.

Табигать законнарыннан азат ителгән иң бөек йоглар гына матди эшләрне бөтенләй санга сукмый ала.

Көнчыгышта төп игътибар рухи бәхетне үстерүгә юнәлтелгән, ә тормышның матди яклары еш кына игътибарсыз калдырылган. Көнбатышта кайбер матди уңайлыklar бар, ләкин психологик бәхет бик аз. Икесе арасында баланс кирәк, чөнки тормышның бер генә ягына игътибар итү дисбаланска һәм тормыш таләпләрен рациональ рәвештә хәл итә алмауга китерә.

Мәсәлән, әгәр рәссам сәнгатькә генә игътибар итсә һәм башка бар нәрсәне дә игътибарсыз калдырса, бу борчылу һәм бәхетсезлек рәвешендә чагылыш тапкан дисбаланска китерәчәк. Ләкин, рухият, эш, фән һәм хезмәт белән беррәттән сәнгатькә игътибар итү гажәеп баланска, тулы уңышка һәм чын бәхеткә китерәчәк.

Әгәр байлык авырулар һәм проблемалар белән бергә булса, нәтижәләр бик күп булачак. Гигиена һәм сәламәтлек саклау Көнбатышның көчле яклары арасында. Зыянлы бөҗәкләр һәм үлемечле микроблар үсеш алган илләрдә нәтижәле контрольдә тотыла, ә башка илләрдә алар күп. Ләкин бу корткычларны юк итү казанышның иң

югары ноктасы түгел, чөнки үсеш алган илләрдә башка төр бәләләр дә бар, мәсәлән, түләү авыр булган счетлар һәм өлешләп түләү системалары аркасында буылып бетүче финанс кризислары - йокыны боза һәм тынычлыкны какшата торган бәләләр.

Тормыш ул исән калудан да күбрәкне аңлата

Аллаһы Тәгалә бу жирне безнең өчен ашау, йоклау һәм үлү өчен генә түгел, ә без Аның ихтыярын белү һәм яшәү максатын аңлау өчен яраткан. Берничә акыллы кеше космик планның мәгънәсен аңлаган, ләкин күпчелек кеше сукур һәм бу максаттан хәбәрдар. Жир илаһи планны белмәгән кешеләр өчен җәфалау камерасына әйләнә. Әмма сез тормыш тәҗрибәләрен үзегезнең укытучыларыгыз итеп караганда һәм алардан бу дөньяның чын табигатен һәм космик драмадагы сезгә билгеләнгән ролен өйрәнгәндә, бу тәҗрибәләр мәңгелек канәгатьлек һәм бәхет юлында кыйммәтле яктылыкка әйләнә.

Ходай космик иллюзияне гаять көчле иткән

Без хаослы һәм тынгысыз дөньяда яшибез. Сиз акча бәхет дип уйларга мөмкин, ләкин аны җыйгач та, үзегезне бәхетсез хис итәсез. Сиз байлык җыйрга һәм - Ходай сакласын - сәламәтлегегезне югалтырга мөмкин. Яки сәламәтлегегез яхшы булып, акчагызны югалтырга мөмкин. Яки сезнең байлык та, сәламәтлек тә булырга мөмкин, ләкин башкалар белән күпсанлы проблемалар кичерергә, яхшылык эшләргә һәм нәфрәт һәм үпкә белән очрашырга мөмкин. Ходайсыз, бу тормышта бернәрсә дә сезне чыннан да канәгатьләндерә алмый.

Эгәр Ходай безнең матди аңда гына яшәвебезне теләсә, без матди әйберләрдән тулысынча канәгать булыр идек һәм дөньяви тормыштан канәгать булыр идек.

Сез кайчан да булса сарык көтүен күргәнегез бармы? Эгәр аларның берсе сикерсә, калганнары икеләнмичә аны кабатлыйлар. Күпчелек кеше шулай уйлый. Кемдер берәр идея уйлап табарга яки яңа тенденция кертергә мөмкин, ә башкалар шунда ук аңа кушылып, аны кабатлаячак. Бу үрнәк буыннар дәвамында сакланып калган. Һәр милләтнең үз гореф-гадәтләре һәм йолалары бар, һәм без аларның барысы да дөрөс яки дөрөс дип әйтә алмыйбыз. Ләкин кем белә? Бу гореф-гадәтләрнең кайберләре абсурд, мәгънәсез һәм мәгънәсез булырга мөмкин.

Бу гореф-гадәтләргә һәм традицияләргә баялау һәм хөкем итү ысулы бар

Башта һәр гореф-гадәтнең аклануы булган. Эгәр дә без аклануның әле дә дөрөс булуын тапсак, гореф-гадәтнең мәгънәсе һәм файдасы бар. Ләкин гореф-гадәтләргә сукурларча иярү акылсызлык. Без хакыйкәтне белергә һәм аңа иярергә, безгә нәрсә бәхет китерә алуын аңларга һәм аннары аны кулланырга тиеш.

Тормыш гадиләштерелергә тиеш Эгәр дә сез кеше тәртибенең индивидуаль үзенчәлекләрен объектив рәвештә анализласагыз, безнең кайбер гореф-гадәтләребез һәм йолаларыбыз көлке икәннен күрерсез.

Көнбатышта кешеләр күп кагыйдәләргә үтиләр. Кичке яллар, кичке ашлар, кунаклар һәм

сәяхәтләр өчен махсус киёмнәр бар. Хәтта бервакыт тәмәке тартучылар өчен махсус курткалар турында реклама күрдем!

Оешканлык бик яхшы, ләкин оешканлыкка һәм методологиягә артык буйсыну еш кына бәхетсезлеккә китерә.

Көнчыгышта йортлар һәм киёмнәр гади. Көнбатышта тормыш шулкадәр катлаулы ки, без эшләрне билгеле бер ысул белән башкаруга артык игътибар бирү аркасында бәхетне югалтабыз.

Ни өчен өйне һәм өстәлне билгеле бер ысул белән ничек урнаштырырга кирәклегенә басым ясап, тормышны катлауландырырга?

Көнчыгышта, кешеләрне кунакка чакырганда, һәркем шатлык кичерә һәм бу кунакка килүне түземсезлек белән көтә.

Көнбатышта кунаклар чакырыла, аннан соң барысы да камил булсын өчен сәгәтьләр буе кызу әзерлек бара. Кунаклар килгәч, хужа аларның китүен түземсезлек белән көтә!

Яшәү, киём-салым һәм ризык гадиләштерелергә тиеш. Рестораннарда ашау икътисади яктан отышлы булмаса мөмкин, ләкин вакыт-вакыт шулай эшлەرگә мөмкин. Аш бүлмәсендә озак вакыт үткәреп, башка мөһимрәк әйберләрдән ләззәт алырга вакыт калдырмау дәрәс түгел.

Сәяхәтләрем һәм лекцияләрем вакытында мин диетамны гадиләштердем, бүлмәмдә берәз сөт, салат яфрагы һәм сыр гына тоттым, һәм мин моңа бик шат идем.

Жәннәт әйберләрдә түгел, ә безнең эчебездә

Һиндстандагы аскет күнегүләребездә без теләкләребезне контрольдә тотарга һәм яраткан, яратмаган һәм өстен күргән нәрсәләрдән өстен торырга өйрәндек. Без алган бар нәрсә өчен дә рәхмәтле идек. Көнбатышта күпчелек кеше күп нәрсәгә ия булса да, бәхетсез, әйтерсең аларда бөтенләй юк. Теләкләрнең чиге юк. Иртән, кырынып һәм киенеп, беренче чиратта иртәнге аш тели. Ир өстәл артына утыруга, хатыны башка нәрсә әзерләгән булса иде дип тели. Хатыны, үз чиратында, аның яхшырак тәлинкаләре, кашыклары, пычаклары һәм чәнечкеләре булуын тели.

Көннәр үтә, һәм теге һәм бу теләкләр аларны бернәрсә дә канәгатьләндерә алмаганчы дәвам итә. Ниһаять, пар бер-берсен канәгатьләндерә алмый һәм хәтта балаларында да шатлык тапмый, гаилә бәхетен югалта. Алар күңелсезләнгәнлектән, якыннарына ачуланалар. Хатын ирен артык үпкәли, үпкәли һәм тәнкийти, ә ир балаларга кычкыра, ә балалар ата-аналарына каршы чыгалар һәм дуслары белән акылсыз гамәлләр кылалар (һәм шулай цикл дәвам итә).

Милеккә ия булу начар түгел; начар нәрсә - милкебезгә үзебезнеке булырга рөхсәт итү. Без үзебезне кешеләргә һәм әйберләргә бәйләлектән азат итәргә тиеш, чөнки бәйләнеш бәхетсезлек китерә.

Минем жәннәтем минем эчемдә. Аллаһының нигъмәтләреннән ләззәт алганда, мин Аңа рәхмәт әйтәм, һәм эчке шатлыгым арта. Бу эчке канәгатьлек булмаса, хәтта җирдәге ләззәтләр һәм

шатлыклар да жәһәннәмгә әйләнә. Мин шуны аңладым: бу эчке шатлык булмаса, миңа йөкләнгән җаваплылык йөге мине тынычлыгымны урлар иде һәм бәхетемнән мәхрүм итәр иде.

Бәхетнең иң зур дошманы - зиннәтле әйберләр сатып алу өчен акча алу. Кешеләр ялгыш рәвештә билгеле бер нәрсә алмасалар, бәхетле була алмыйбыз дип уйлыйлар. Ләкин хәтта шул әйберне алганнан соң да, алар вакытлыча шатлыкларына карамастан, чын бәхетне кичермәячәкләр. Шуңа күрә, вәгъдәсен бозарга гына вәгъдә иткән җир бәхете миражы артыннан куып йөрүнең мәгънәсе нидә?

Кешеләр даими игътибар таләп итә торган күп әйберләргә мохтаж булмыйча, гади генә яшәргә тиеш

Яңа әйбер сатып алуның рәхәт тәҗрибә булуында шик юк. Ләкин берникадәр вакыттан соң бу шатлыклы хис әкреләп сүнә, хәтта сез аңа карата кызыксынуны бөтенләй югалтырга, аны онытып, башка нәрсә тели башларга мөмкин. Ләкин, бу әйбер өчен түләү онытылмаячак, бигрәк тә сез аны өлешләп түләү белән сатып алсагыз!

Кеше үз тормышын контрольдә тотарга һәм аны мөмкин кадәр гадиләштерергә тиеш. Алар кирәкле һәм гадәттән тыш хәлләр өчен акча җыярга, зиннәтле әйберләргә караганда акча җыюны өстен күрергә һәм башкаларга мөмкин кадәр ярдәм итәргә тиеш. Сез башкаларга ярдәм иткәндә, ярдәм сезгә теге яки бу юл белән киләчәк, һәм сез бернәрсәгә дә мохтаж булмаячасыз һәм бернәрсәдән дә мәхрүм калмаячасыз.

Мин кирәкле бар нәрсәнең дә миңа киләчәген төгәл беләм, шуңа күрә киләчәк турында борчылмыйм. Бу мактану яки алдау түгел, чөнки мин бу бәхетле көчнәң эшен һәм нәтижәләлеген тормышымда күп тапкырлар кичердем.

Тормыш өслегендә йөзсәм дә, диңгез тирәнлегендә батып барсам да, мин Аллаһ белән, Ул минем белән икәнән беләм, һәм бернәрсә дә миңа зыян китерә алмый. Бу белем миңа әйтеп бетергесез һәм тирән бәхет бирде.

Әгәр мин алган рухи аңлау һәм тәҗрибәләр булмаса, мин җирдәге иң бәхетсез кеше булып идем. Мин күп байлык җыйдым, ләкин мин аның мине кол итүенә юл куймадым, аның мине кагылуына яки үзгәртүенә юл куймадым. Мин тапкан бар нәрсәне Аллаһ юлында һәм мохтаҗларга бирәм. Минем эчке бәхетем - минем иң зур байлыгым - хәтта патшалар да хыяллана алырлык хәзинә.

Уңыш эчке казанышларга бәйле

Күп санлы кешеләрнең бәхетсез яки уңышсыз булуын күргәч, моның аларның язмышы дип уйламагыз. Сез үзегезне теләгәнчә формалаштыра аласыз. Сезнең эчке уңышыгыз - сезне чыннан да уңышлы итә торган нәрсә. Әгәр дә сезгә үзегездә нәрсәдер җитмәсә, сез бәхетле булмаячаксыз. Ләкин әгәр дә сезгә тышкы нәрсәдер җитмәсә, ләкин үзегездә бәхетле булсагыз, сез, һичшиксез, уңышлы. Шуңа күрә кешеләрне тышкы хәлләренә генә карап хөкем итү мөмкин түгел. Зур халык арасында рухи күтәрелешкә ирешкән һәм тирән эчке тынычлык һәм рухи бәхеткә ия булган кешеләр булырга мөмкин.

Шуңа күрә әхлакый һәм интеллектуаль уңыш - начар гадәтләрдән һәм сәламәт булмаган теләкләрдән котылу - матди уңышка караганда күпкә зуррак бәхет китерә. Акыл уңышында тышкы шартлар тартып ала алмаган психологик иминлек ята. Сез бөтен вакытыгызны байлык туплауга сарыф итә аласыз, ләкин бу байлык сезгә эзләгән мәңгелек тынычлык һәм иминлек бирмәячәк. Киресенчә, ул сезгә күбрәк бәхетсезлек китерәчәк, чөнки чын бәхет һәм тынычлык матди байлыкта түгел, ә акылда яши.

Әгәр дә сез акылыгызны үстерү өчен вакыт бүлмәсәгез, бернинди матди байлык та сезне канәгатьләндермәячәк. Бу үстерү җәфалау түгел, ә бәхеткә китерә торган уйларны һәм гамәлләрне тәрбияләү өчен аңыгызны өйрәтү.

Бәхетең - синең уңышың, шуңа күрә беркемгә дә аны үзеңнән урларга рөхсәт итмә. Сине рәнҗетергә тырышучылардан саклан. Малай чакта, кемдер минем турында ялган имеш-мимешләр таратса, мин ачуымны чыгара идем. Соңрак аңладым, кешеләрнең хуплавыннан яки мактауларыннан күңел тынычлыгым мөһимрәк.

Вөҗдан - кешенең чын табигатен һәм ниятләрен ача торган интуитив хис. Вөҗданыгыз чиста булганда һәм дәрәс эш итүегезне белсәгез, куркырга бернәрсә дә юк. Саф вөҗдан - Аллаһтан килгән яхшы тәртипнең дәлиле. Вөҗдан судында аклану бәхеткә ия булу һәм Аллаһның фатихаларын алу дигән сүз.

Әгәр кеше акча эшләмәсә, бу аның акча эшләүгә игътибар итмәвеннән килә. Шулай ук, әгәр

**ул бәхетсез икән, бу аның бәхеткә ирешүгә
игътибар итмәвеннән килә.**

**Аркасына алтын йөгә күтәргән качыр үзе
күтәргән әйбернең кадерен белми. Шулай ук, кеше
юл ахырында бәхет табу өмете белән тормыш
йөген җилкәсендә күтәрү белән шулкадәр мәшгуль
ки, үзәндә югары һәм мәңгелек рухи шатлык
йөртүен оныта.**

**(Чүлдәге дөяләр кебек, сусаудан үлә, ә
аркаларында су йөртәләр)**

**Ул бәхетне "нәрсәләрдән" эзли, чөнки үзәндә
бәхет байлыгы барлыгын белми.**

Бурычны тиешле итеп бирү

**Йога тормыш җаваплылыгын санга сукмаска
яки алардан качарга киңәш итми. Киресенчә, ул
сездән тормыш драмасында үз өлешегезне
уйнаганда акылыгызны Аллаһ белән тутырырга
сорый. Әгәр дә сез урманнарда яки тауларда ялгыз
тормыш телесез икән, бурычларыгызны ташлап,
Аллаһны табачагыгызга ышансагыз, башта әзер
булырга һәм берничә көн дәвамында көне буе
медитациядә (тыныч кына) утырырга сәләтле
булырга тиеш. Мондый тырышлык, әлбәттә, моңа
сәләтле кешеләр өчен сокландыргыч. Ләкин
дөньяда булу, ләкин дөньяда булмау күпкә зуррак;
башкалар файдасына чын җаваплылыгыгызны
үтәү, шул ук вакытта Аллаһ турында уйлау.**

**Зур һәм кече бурычлар арасында аерма ясарга
кирәк, иң мөһимнәрен мөһимнәрдән өстен куярга
кирәк. Моннан тыш, бернинди бурыч та икенчесенә
каршы килергә тиеш түгел. Изге язмаларда бер**

бурыч икенчесе белән каршылыкка керсә, бу аның чын бурыч түгеллеге турында әйтелә. Мәсәлән, әгәр сез сәламәтлегегез исәбенә финанс уңышларына омтылсагыз, физик хәлегезне онытасыз. Шулай ук, әгәр сез дингә шулкадәр бирелеп китсәгез, финанс җаваплылыгыгызны онытасыз икән, сез тигезлекле түгел, чөнки сез бер бурычның тәнегез һәм гаиләгез алдындагы бурычларыгыз белән каршылыкка керүенә юл куйгансыз. Әгәр дә сез Аллаһ алдындагы бурычыгызны, барлык игътибарыгыз гаиләгезгә юнәлтелгәнлектән, онытасыз икән, бу чын бурыч түгел.

Күпләр сорый: "Дөньяви бурычларыбызны үтәү өчен башта матди уңышларга ирешергә, аннары Аллаһыны эзләргәме?" яки "Башта Аллаһыны табарга, аннары уңышка омтылыргамы?"

Аллаһы Тәгалә беренче урында тора, һәм без көнебезне Аның турында уйламыйча һәм Аның турында тирәнтен уйланмыйча башламаска яки тәмамламаска тиеш. Без Аллаһы Тәгаләдән алган көч һәм энергия булмаса, бернәрсәгә дә ирешә алмас идек икәннен истә тотарга тиешбез. Шуңа күрә безнең иң зур бурычыбыз - Аның алдында. Әгәр без башка барлык бурычларыбызны Аңар каршында үтәмичә үтәсәк, Ул риза булмаячак. Гамәлләребезне Аллаһы Тәгалә риза булганча башкару иң яхшысы.

Аллаһыны эзләүне матди уңышлар белән берләштерү турында уйлау бик шәп. Ләкин кеше тирән һәм даими уйланмаса, Аллаһыны аңлау башта ныклы урнашса, дөнья аларның аңын басып алачак, һәм алар рухи мәсьәлэләр өчен вакыт

тапмаячаклар. Әгәр бездә Аллаһы безнең белән дигән ышаныч булмаса, безнең дөньяви бурычларыбыз еш кына психологик газаптар чыганагына әйләнә. Ләкин сез һәрвакыт Аллаһы сезнең белән икәннен сизсәгез һәм бурычларыгызны үтәгәндә Аны уйлассагыз, сез иң бәхетле кешеләр арасында булачаксыз.

Аллаһыны яратучылар бәхетле, чөнки алар мәңгелек канәгатьлектә һәм мәңгелек бәхеттә

Әгәр мин остазым Свами Шри Юктесварның тәгълиматларын кабул итмәсәм, алар миңа илаһи аң бирмәсә, мин күптән инде үз карарымны югалткан булыр идем һәм кешеләргә ярдәм итә алмас идем, Аллаһыны эзләү һәм аның турында уйлану өчен гыйбадәтханәләр төзи алмас идем. Боларның барысына да карамастан, кайберәүләр минем белән хезмәттәшлек итү урынына юлымны киметергә тырыштылар.

Кем дә булса кешеләргә буйсынырга тиешле хужасы кебек караса, алар аңа каршы чыгачаклар һәм аннан барлык чаралар һәм ысуллар белән котылырга тырышачаклар.

Әмма сез башкаларга чын күңелдән мәхәббәт белән юл күрсәтергә һәм киңәш бирергә тырышсагыз, алар сезне үз йөрәкләренен патшасы итеп тажлаячаклар. Һәм сез һәркемне тигез яратсагыз, бу мәхәббәткә җавап бирүчеләрне таний алачаксыз.

Илаһи мәхәббәт тиңдәшсез

Әгәр сез кайбер диндарларның Аллаһ белән кичергән илаһи мәхәббәт турындагы хикәяне

**белсәгез иде! Тормыштагы башка бернинди
тәжрибә дә бу шатлык белән чагыштырып булмый.
Мин Аллаһ мәхәббәтенә һәрвакыт бирелгән бер
изге кешене белдем, аның йөзе изге мәхәббәт нуры
белән тулып торды. Аллаһның күзе һәрвакыт Аны
яратучыларда, һәм Ул аларны бер мизгелгә дә
ташلامый.**

**Мин тирә-ягымдагы бар нәрсәдә дә сөекле
Аллаһымны күрәм**

**Мин аның чәчәкләрдән миңа карап торуын һәм
ай тәрәзәсеннән миңа карап торуын күрдем**

**Мин моны табигать йөзендә һәм изге җанлы
һәм мәрхәмәтле кешеләрнең йөзләрендә күрәм.**

**Без Иң Зур Сөеклебезне, барлык яхшылыкның,
мәхәббәтнең һәм мәрхәмәтнең чыганагын
игътибарсыз калдырмаска тиеш. Йөрәкләребезне
бу дөньяның иллюзияләре һәм вак-төякләре белән
тутырырга рөхсәт итмәскә тиешбез, ә йөрәкне
яңартучы, акылны рухландыручы һәм җан көчен
яңартучы илаһи мәхәббәт белән тулырга тиешбез.
Бу мәхәббәт тиңдәшсез. Илаһи мәхәббәт
эзләүченең барлыгына ия булганда, аның тән
күзәнәкләре шатлана, һәм ул иң зур шатлык белән
тула. Һәм бу тәжрибә турында Аллаһының
сөеклеләренең берсе болай дип җырлаган:**

**Галәмнең Раббысы рухи гыйбадәтханәгә
көргәндә**

**Шатлык йөрәгемне басып алды, һәм мин аның
тибешен оныттым**

**Тәнемдәге барлык күзәнәкләр дә үзләренә
бирелгән бурычларны оныткан кебек**

**Ул мәңгелек тормыш тавышын тыңлаганда
гажәпләнде**

**Барлыкка килгән иң бөек сөекленең тавышы,
тормыш чыганагы булган Аллаһ тавышы**

**Йөрәгем, мием һәм барлыгымның һәр атомы
электрлаштырылган иде**

**Чөнки ул иң изге илаһи хозурлык белән
тәэсирләнде**

**Бу илаһи мәхәббәткә һәм аның Аллаһыны
яратучылар тормышына йогынтысына кыскача
күзәтү.**

**Нәфрәт һәм сугыш кешеләр йөрәгендә
тудырган һәм калдырган кайгылар рухилык,
шәфкатьлелек, мәрхәмәтлелек һәм мәхәббәтнең
иң югары көч булуын дәлилли. Нәфрәт җимергеч,
ә мәхәббәт галәмдәге иң зур төзек көч.**

**Шуңа күрә, кадерле дусларым, без нәфрәтнең
мәгънәсезлеген һәм сугышның акылсызлыгын
танырга, бөтен барлыгыбыз белән Аллаһыга
мөрәҗғәгать итәргә һәм Аны бөтен йөрәгебез белән
яратырга тиешбез, чөнки Аның мәхәббәте тулы
канәгатьлек һәм канәгатьлек белән тулы уңыш
бирә: башкача ирешеп булмый торган уңыш.**

**Бары тик мәхәббәт кенә яхшырак дөнья төзер,
анда яшәүчеләргә яхшылык китерер һәм аларга
лаеклы тормыш бирәчәк. Әгәр халыклар бер-
берсенә ялгыш юллар белән көчләүдән туктап,
мәхәббәт һәм үзара ярдәмләшүне кабул итсәләр,
без глобаль уңышка шәһит булыр идек, аның
җимешләрен җир йөзөндәге барлык кешеләр дә
күрер иде.**

Сугышларда бер кешене икенчесе үтерүгә тотылган миллионлаган акча турында уйлап карагыз! Кешелек өчен нинди хурлык! Ә ахыргы нәтижә авырту, газаплану, жимерү һәм жимерүдән башка нәрсә булырга мөмкин?

Бу кешелек бәхетсезлегенә чик куюның бердәнбер юлы - мәхәббәт

Бер милләт массакуләм юк итү коралларын төзегән һәм үстергән вакытта, башка милләتلәр үзләрен яклау өчен тагын да катлаулырак һәм үлемечлерәк ысуллар һәм кораллар уйлап табарга тырышачаклар, һәм кешеләр даими куркуда яшәячәкләр. Ни өчен барлык милләتلәр дә нәфрәт һәм сугышны көчәйтү урынына мәхәббәт һәм аңлауны үстермиләр? Чын чишелеш - мәхәббәт һәм аңлауның гомуми динендә. Мәхәббәт кешелекне җиңүче итә.

Һәр көчнең артындагы көч

Иң беренче чиратта, Галәм Раббысы белән уңышка ирешегез. Кешеләр үз эшләренә шулкадәр бирелгән ки, Аллаһы Тәгалә турында уйларга вакытлары юк дип уйлыйлар. Әмма Аллаһы Тәгалә үзенең көчен аның тәнненән һәм акылыннан алса, кеше белән нәрсә булыр иде? Йөрәк тибүдән туктый, һәм мие фикерләү сәләтен югалта.

Аллаһ - һәр кеше мәхәббәтенең артындагы илаһи мәхәббәт, һәр акылның артындагы галәм акылы, һәр ихтыярның артындагы иң югары ихтыяр, һәр җирдәге уңышның иң зур уңышы һәм барлык көчләрнең артындагы иң югары көч.

**Бу һәр тамырдагы кан һәм сүзләрнең
артындагы сулыш**

**Әгәр ул миннән көчен алса, мин шунда ук
сөйләүдән туктар идем һәм тавышым мәңгегә
тынып калыр иде.**

**Әгәр Аның көче безнең йөрәкләребездә һәм
акылыбызда эшләмәсә, без җансыз мәетләр булып
идек**

**Әйдәгез, матурлыкны саклыйк - Ходай сезне
сакласын - һәм тормыштагы беренче бурычыбыз -
Ходайга каршы икәннен онытмайык.**

**Бу изге бурычны үтәгәндә, без үзебезнең
чыганагыбыз белән бәйләнеш тоташабыз һәм
йөрәкләребез шатлык белән тула; бу - иң зур уңыш
һәм иң зур җиңү. Сизгә тынычлык булсын.**

Аскет патшасы турындагы хикәя

**Борын-борын, Һиндстанда, Һинд рухи
текстларының иң бөексе булган Бхагавад Гита
авторы Вьяса исемле бөек акыл иясе яшәгән.
Үзенең гаять зур рухи көче аша ул хатынының
карынына бөек рух чакыра алган. Яралгы аның
эчендә үскәндә, ата хатынының аң асты аша
тумаган балага белем серләрен һәм зирәклекнең
асылын биргән.**

**Туганда балага Сукдева исеме бирелгән.
Акыллы этисенең тәрбиясе һәм кайгыртуы
аркасында ул гажәеп бала булып чыккан. Җиде
яшенә ул барлык фәлсәфә һәм зирәклек
китапларын яттан белгән һәм белемле укытучы
эзләп дөньядан баш тартырга әзер булган.**

**Һиндстанда хакыйкатыкә сусаган кеше рухи
остазлар эзли, ләкин ул үзен наданлык
караңгылыгыннан белем яктылыгына коткару өчен
Аллаһы Тәгалә тарафыннан җибәрелгән җитәкче
икәннен күңелендә аңлаганчы.**

**Рухи белемгә омтылыш башлангыч этапта
булганда, эзләүче төрле чыганақлардан вакыт-
вакыт рухи күрсәтмәләр ала. Ләкин Аллаһка
омтылыш көчәйгәч, Аллаһ аңа илаһи фәннәргә нык
нигезләнгән рухи укытучы җибәрә, ул омтылучыны
рухи йортка - кеше эчендәге Аллаһ патшалыгына
кире кайтару өчен изге чара булып хезмәт итә.**

**Сукдева рухи җитәкче эзләргә булгач, әтисе
аңа Джанака патшага барырга киңәш итә, ә
провинция губернаторы Сукдева китапларын алып,
патша сараена юл тотта. Сарай капкасыннан кергәч,
ул патшаның алтын тәхеттә, якут һәм
бриллиантлар белән бизәлгән, ә хатын-кызлар аны
пальма ботаклары җилпәзләре белән җилпәзләгән
киләш утырганын күрә (борынгы Һиндстанда эссе
җәйдә гадәт буенча).**

**Ул вакытта Гнака патша (мондзи) тәхетендә
көнчыгыш кальянын тарта иде, ә кечкенә Сукдева
бу күренештән шаккатты һәм үз-үзенә: “Әтием
мине бу дөнья патшасына җибәргәнә өчен оят!
Мондый материалистик омтылышлары һәм
характеры булган кеше ничек минем укытучым
була ала?!” - диде.**

**Ләкин Гнака патша бер үк вакытта патша да,
изге дә иде. Ул дөньяда яшәде, ләкин дөньядан
түгел иде. Рухи яктан шулкадәр алга
киткәнлектән, ул телепатия аша Сукдеваның**

акылыннан нәрсә үткәнен сизде, ул үз сараен ташлап, кайдан килгәннен кире кайтарды.

Патша-әүлия малай артыннан хәбәрче жибәреп, аны кире кайтырга өндәгән. Ул кайткач, укытучы белән шәкерт йөзгә-йөз очрашканнар, шуннан соң патша үзенең ярдәмчеләрен жибәргән һәм шунда ук Аллаһы Тәгалә һәм Аның могҗизалары турында кызыклы һәм тирән әңгәмә корган.

Дүрт сәгать үтте, һәм Сукдева тынычсызлана башлады һәм ачлык сизде, ләкин ул Ходай диңгезләренә чумган һәм аның мәхәббәтеннән исереп киткән патша Гнаканы борчымаска теләде.

Тагын бер сәгать тә үтмәде, ике хәбәрче килеп, кычкырып: "Хәзрәт, бөтен шәһәр яна, һәм ялкын сарайга якынлаша. Янгын сүндерү эшләрен күзәтеп торыр идегезме?" - дип кычкырды.

Патша җавап бирде: "Мин дустым Сукдева белән Аңа сыенучыларны һәм Аның ярдәменә ышанган һәркемне яклаучы мәрхәмәтле Аллаһы турында сөйләшәм. Минем башка бернәрсә дә эшләргә вакытым юк. Мине ялгыз калдырыгыз һәм башкаларга янгынны сүндерергә булышыгыз".

Тагын бер сәгәттән соң, шул ук ике хәбәрче Джанак патшага кайтып: "Әй, гасыр патшасы, без сездән тиз арада китәргә үтенәбез. Сарай ут белән әйләндереп алынган, һәм ялкын тиз арада сезнең бүлмәгә якынлаша", - дип кычкырдылар.

Патша җавап бирде: "Проблема юк! Мине борчыма, мин әле дә кадерле дустым белән илаһи шәраб эчәм. Бар да, кулыңнан килгәнне эшлә".

Сукдева патшаның реакциясеннән гаҗәпләнде, ләкин ул тыныч калырга тырышты, тирә-юньдәге шау-шуга тәэсир итмәде. Бераздан ялкын белән янган ике кеше патша янына килделәр һәм бар көченә кычкырдылар: "И, бөөк патша, кара! Ялкынлы ялкын синең тәхетеңә якынлаша! Ут сине яндырганчы, кач, патшабикә!"

Патша җавап бирде: "Бар, үз иминлеген өчен мин һәрнәрсәне саклаучы Аллаһ кочагында үземне куркынычсыз һәм ышанычлы хис итәм, һәм мин уттан һәм аның җимергеч ялкыныннан курыкмыйм".

Ике кеше исән калып котыла, һәм ут аның янында торган Сукдева китаплары өеменә якынлаша башлай, ләкин патша тыныч кала һәм булган һәрнәрсәгә битараф кала.

Шуны ишеткәч, Сукдева куркуга төште һәм тынычлыгын югалтты. Ул урыныннан торды да, кыйммәтле китапларын сакларга тырышып, ялкынга куллары белән сугып кереште. Шуннан соң Гнака патша елмайды, һәм ишарә белән ялкыннар юкка чыкты, әйтерсең лә алар беркайчан да булмагандай. Сукдева күргәннәренә гаҗәпләнде һәм гаҗәпләнү һәм аптыраудан соң урынына утырды.

Ниһаять, патша тыныч кына болай диде: «Әй, егет Сукдева, мине күргәч, син мине дөньяви әйберләргә чумган патша дип уйладың, ләкин үзеңә кара! Син китапларыңны саклау өчен Аллаһы Тәгаләдән баш тарттың, ә мин янып торган патшалыгыма һәм сараема игътибар итмәдем. Аллаһы Тәгалә бу могҗизаны сиңа дөньядагы аскетизмыңа карамастан, син Аллаһка караганда

үз китапларыңа күбрәк бәйләнгәнеңне һәм минем патшалыгыма күбрәк бәйләнгәнлегенеңне күрсәтер өчен эшләде, хәтта мин дөньяда ялгызлык һәм чиркәт урынына яшәсәм дә».

Сукдева оялды, һәм шул ук вакытта бу изге патшаның - башка беркемнең дә түгел - аның рухи җитәкчесе икәннен аңлады.

Шуннан соң Ганакка патша Сукдевадан дөньяда аның тозакларына эләкмичә һәм чикләүләре белән бәйләнмичә яшәү сәнгәтенә өйрәтү өчен катгый сынаулар узуын сорый. Беркөнне патша Сукдевага май белән тулы ике савыт бирә һәм аңа болай ди: "Һәр кулыңа берәр савыт сал да, сарайның барлык бүлмәләренә, аның затлы җиһазлары белән кер, һәм аның эчтәлеген күргәннән соң миңа кире кайт. Ләкин шуны онытма: келәмнәргә бер тамчы май да төшсә, мин сине шәкертем итеп кабул итмәячәкмен".

Патша үзенең ике сакчысыннан Сукдева белән бергә барырга сорады

Бу сынау чыннан да авыр булды, ләкин ике сәгәттән соң Сухдева җиңүче булып чыкты. Ул кулларында торган ике тулып торган савыттан бер тамчы да майның агып чыгуына юл куймады.

Патша аңа: "Сокдеева, сарайдагы һәр бүлмә турында сөйлә әле", - диде.

— Патша хужасы, — дип җавап бирде Сукдева, — минем башым майның келәмнәргә түгелүенә тулысынча бирелде, шуңа күрә сарайда башка бернәрсә дә күрмәдем.

Патша жавап бирде: "Син мине өметсезлэндердең, Сукдева! Син минем сынауымны үтәмәдең. Мин синнән сарай бүлмэләрендәге бар нәрсәне дә тикшерергә һәм шул ук вакытта ике савыттан бер тамчы да май агып төшмәсен дип сорадым. Кире кайт һәм тагын бер кат тырыш, тәмамлагач, минем яныма кил һәм күргәннәреңне сөйлә".

Ун сәгәттән соң, Сухдева тыныч кына кайтты. Ул май да түкмәде, элеккеге кебек тирләмәде һәм борчылмады. Ул шулай ук патшаның сарай эчтәлегенә турындагы сорауларына жавап бирә һәм аның бүлмэләренең нечкәлекләрен гажәеп төгәллек белән тасвирлый алды.

Гнака патша Сукдеваның имтихандагы уңышларына шатланды һәм йомшак тавыш белән әйтте:

"Улым, бәхетсезлекнең чыганагы - мөлкәткә түгел, ә мөлкәткә бәйләнү"

Әй, Сухдева, бу дөньяда безнең бернәрсәбез дә юк; безгә бу җирдә вакытлыча яшәү вакытында кулланырга бирелгән әйберләр. Кайберләренең куллану өчен күбрәк әйберләре бар, ләкин исегездә тотыгыз, байлар да, ярлылар да китәргә вакыт җиткәч барысын да ташлап китәчәкләр. Кеше Аллаһ турында гына уйлап һәм дөньяви бурычларын санга сукмыйча, тигезсез тормыш алып барырга тиеш түгел, мәсәлән, сарай эчтәлеген күрмичә, зиһенегезне майга туплау. Ләкин икенче тапкыр килүегездә сез игътибарыгызны нигездә майга юнәлттегез, шул ук вакытта сарайдагы бар нәрсәне дә күрдегез һәм аның иң нечкә нечкәлекләрен үзләштердегез.

Шулай ук, сез зиһенегезне Аллаһ белән бәйләргә тиеш, акыл савытыннан акыл мае агып төшмәсен өчен, һәм шул ук вакытта үзегезгә һәм Аллаһ сезнең карамагыгызга тапшырган кешеләргә ярдәм итү өчен дәрәс эш итүдә һәм яхшылык эшләүдә актив булырга тиеш.

Исәнлек сезгә

Үлем - башымы яки ахырымы?

Еллар һәм айлар дәвамында мин тормыш һәм үлем серен белгәнче һәм җаннарның тузган тәннәреннән чыкканнан соң кабат тәнгә әйләнеп кайту-кайтмавын белгәнче җентекле һәм өзлексез эзләнүләр алып бардым.

Күпчелек кешеләр өчен бу бары тик фикер генә кебек тоела, яки дәлилләр җитмәү сәбәпле, гади генә ышану гына. Ләкин мин гади ышану белән сөйләмим; мин үлемнән соңгы тормыш һәм реинкарнация турында дәлилләр таптым. Шуңа күрә мин бу фактны үз шәхси тәҗрибәмнән раслый алам.

Кешеләр үлемгә курку һәм кайгы белән карасалар да, бездән алда бу бәхетле дөньяга күчкәннәр үлемне шатлык, тынычлык һәм ирекнең искиткеч тәҗрибәсе дип саныйлар.

Үлемнән соңгы тормыш нинди гажәеп булачак! Бу авыр сөяк бәйләмен, аның белән бәйле барлык авыртуларны һәм проблемаларны күтәреп йөрергә кирәк булмаячак. Эфир дөньясындагы җаннар үз аңнарын саклыйлар һәм барлык физик, матди чикләүләрдән азат булуларына шатланалар.

**Үлемдә кеше физик тәннен чикләүләрен
оныта һәм үзен чыннан да ничек иреле икән
аңлай. Берничә секундка курку хисе туа:
билгесезлектән курку, кеше аңына таныш
булмаган нәрсәдән курку. Ләкин аннары жан тирән
белем һәм барлык чикләүләрдән, бигрәк тә физик
читлектән тыш яшәү хисеннән азат булудан чиксез
шатлык кичерә.**

**Куркурга бернәрсә дә юк, чөнки кеше үлмәгән
килеш, ул әле исән, һәм ул үлгәч, бу ахыр һәм
куркурга бернәрсә дә калмаячак.**

**Үлем - гадәти тәҗрибә: һәр кеше кичергән
үзгәреш. Үлем һәркем белән була, һәм бу тормыш
авырлыкларыннан һәм мәшәкәтләреннән ял итү
чоры дигән фикер белән үзбездә юатыйк.**

**Үлем - күңелле тәҗрибә, ләкин аны
тормышның авыр сабакларыннан кытылу өчен
теләргә ярамый. Качу - хата. Бу дөньяда кеше
нинди генә шартларда булмасын, аңа батырлык
һәм батырлык белән каршы торырга тиеш. Тормыш
авырлыклары белән көрәшүдә уңышка ирешкәч,
үлем лаеклы бүләккә әйләнә.**

**Үлем - чик түгел, ә жаннар үз функцияләрен
яхшы башкарганда яки авырту аларның көчен
бетергәндә, яшәргә һәм юлларын давам итәргә
түзә алмаганда, аларга илаһи гаделлек кануны
(карма) белән бирелгән вакытлыча азатлык.**

**Азапланучылар (һәм уйланучылар) өчен үлем -
тәннен авыртулы гапларыннан кытылу,
тынычлык, уяулык һәм тынычлык халәтенә күчү.
Өлкәннәр өчен бу - еллар буе өзлексез хезмәт һәм
көрәш аша алынган лаеклы пенсия. Һәркем өчен бу**

күңелле ял. Ләкин бу ял вакытында жирдәге тормыш вакытында тормышка ашмаган йоклап киткән теләкләр уяна, һәм жан аларны үтәүгә ихтыяж кичерә. Бу теләкләр житәрлек көчәйгәч, жан жиргә тартыла һәм яңадан туа.

Безнең чын "мин"ебез, яки жаныбыз, үзенең асылы белән үлемсез. Үлем дип аталган үзгәреш аркасында без берникадәр вакыт йоклый алабыз, ләкин безнең төп шәхесебез беркайчан да юкка чыга алмый. Без бар, һәм безнең яшәешебез мәңгелек. Дулкын яр буена килә, аннары асылын югалтмыйча диңгезгә кайта; киресенчә, ул океан белән кушыла яки тагын бер дулкын булып кире кайта.

Тән космик океаннан чыкты һәм юкка чыгачак, ләкин тән эчендә яшәүче жанның асылы мәңгегә юкка чыкмаячак, чөнки бу илаһи асылын юкка чыгару мөмкин түгел.

Ни өчен без якыннарыбыз үлгәндә елыйбыз? Чөнки без югалтуыбыз турында кайгырабыз. Әгәр якыннарыбыз безне тормыш мәктәпләренән дә яхшырак мәктәпләрдә укырга калдырган булсалар, без алар өчен кайгыру урынына шатланырга тиеш. Үлгән жаннар өчен кайгыру аларны кайгы арканнары белән жиргә бәйләп тора, аларның Аллаһының чиксез офыкларының югарырак дәрәжәләренә күтәрелүенә комачаулый.

Үлем тормышта тырышып эшләүчеләргә югарырак дәрәжәгә һәм дәрәжәгә күтәрелү буларак килә. Ә уңышсызлыкка очраучыларга ул яңа мохиттә яңадан тырышып карау һәм уңышка ирешү өчен яңа мөмкинлек бирү өчен дә килә.

**Аң-белемсез кешеләр үлемне дусларын һәм
якыннарын мәңгегә яшергән калын дивар итеп
күрәләр. Әмма бәйләнешләрдән һәм эгоистик
теләкләрдән азат булганнар, башкаларны
Аллаһының кешелекле чагылышы итеп
яратканнар, үлемнән соң якыннарының Аллаһыга
Аның киңлегендә ирек һәм саф бәхет җилләрен
суларга кайтуларын аңлыйлар.**

**Без мәрхүмнәргә мәхәббәт хисләре белән
уйларга һәм Аллаһыдан аларга яңа дөньяларында
тынычлык һәм юаныч бирүен сорарга тиешбез.
Моңы кашлар арасындагы ноктага игътибар итеп
һәм аннан соңгы дөньяда якыннарыбызга рухи
хәбәр җибәреп эшләп була. Без аларга рухландыру
һәм мәхәббәт хисләре белән дә уйларга тиешбез.
Әгәр хәбәрләребез өзлексез булса, алар,
һичшиксез, аларны тоярлар һәм безнең
хисләребезгә җавап бирерләр. Чөнки алар, үз
чиратында, безнең турында уйлыйлар һәм безне
сагыналар, без аларны искә алганда шатланган
кебек һәм аларга мәхәббәт һәм сагыну хәбәрләре
җибәргәндә дә.**

**Һәм Аллаһы бер-берсен яраткан кешеләрне
кабат берләштергән көн киләчәк, һәм без шул
вакытта бу кеше тормышының бар нәрсә түгел, ә
бу тормышта һәм киләсе тормышта дусларыбыз
һәм якыннарыбыз белән мәңгелек һәм өзелмәс
мөнәсәбәتلәр чылбырындагы бер звено гына
икәннән белербез.**

Исәнлек сезгә

гадел нәтижә

Акыл барысын да булдыра һәм яңалыklar кертә, шуңа күрә ул дәрәс юнәлештә эшләнергә тиеш, шулай итеп ул...

Бары тик яхшы идеялар һәм әйберләр генә. Әгәр дә сез берәр идеягә нык тотынсагыз, ул һичшиксез булачак.

Кеше үз ихтыярын максатлар өчен куллана алганда, ул күренмәле һәм гажәп формага керәчәк.

Һәрвакыт файдалы һәм конструктив булып, ул үз язмышының хужасына әйләнә

Ихтыяр көчегезне арттыруның һәм аны көчле һәм нәтижәле итүнең өч мөһим ысулы бар:

Элек эшләп һәм үзләштереп булмый торган гади эш яки һөнәр сайлау, һәм моңа ныклы карар кабул итү

Бу эштә яки һөнәрдә уңышка ирешү

Башта, сайланган нәрсәгә ирешеп була икәнәнә инаныгыз, аннары уңышсызлыklar алдында бирешмәгез.

Һәм уңышсызлык

Бер максатка омтылышны туплау һәм аңа ирешү өчен барлык көчләрне һәм мөмкинлекләрне куллану

Максат шул

Тыныч күңел эчендә һәрвакыт кешенең нәрсә теләгәнән һәм нәрсәгә омтылганын тәмин итү бик мөһим.

Аның үтенече аның мәнфәгатьләренә туры килә һәм илаһи ихтыярга туры килә. Аннары ул үзенң тулы көчен куллана ала.

Аның максатына ирешү теләге, шул ук вакытта аның зиһенен барлык көч чыганагы булган Аллаһка юнәлткән

Һәм казанышлар

Курку тормыш энергиясен какшата

Кеше акылы - энергиянең яки тормыш эшчәнлегенең зур хәзинәсе. Бу эшчәнлек

Аның мускул хәрәкәтләрендә һәм йөрәк, үпкә һәм диафрагма эшчәнлегендә даими кулланылышы

Күзәнәк метаболизмы һәм канның химик реакцияләре, һәм сизү органнары эшчәнлегендә

(Нервлар) Моннан тыш, күп күләмдә яшәү энергиясе сарыф ителә

Фикер, хис һәм ихтыяр

Курку тормыш эшчәнлеген какшата. Ул актив ихтыярның иң каты дошманнарының берсе. Курку нәрсәгә нигезләнгән.

Гадәттә нервларга таба даими рәвештә агып торган тормыш эшчәнлеген кысып һәм тоткарлап, ул, гүя,

Ул параличланган, шуңа күрә тән хәлсезләнә һәм аның яшәү көче сизелерлек һәм күпкә кими

Курку курку сәбәбеннән котылырга ярдәм итми, ул ихтыяр көчен киметә һәм мине артык стимуллаштыра.

Тән органнарына комачаулаучы сигнал җибәрү өчен Курку йөрәкне биләп ала һәм процессны тоткарлый.

Аң Аллаһка юнәлтелгән булганда, ашкайнату күп физик бозылуларга китерә.

Без бернәрсәдән дә курыкмаячакбыз һәм һәр киртәне батырлык һәм ышаныч белән җиңә алачакбыз.

Теләк - энергиясез теләк. Ният - нәрсәдер эшләргә тәвәккәллек: теләкне үтәү яки

Теләк, киресенчә, "Мин теләгән нәрсәгә ирешкәнче, тырышып эшлим" дип әйтергә мөмкин.

"Мин моны телим" Кеше үз ихтыярын өйрәткәндә, ул тормыш эшчәнлегә көчләрән җибәрә ала

Һәм аны җитәкләү, кирәк булганны эшләмичә генә берәр нәрсә теләү түгел

Шул әйберне алу өчен

Уңышсызлыктан соң яңа тырышлыктар чын үсеш бирә

Хәтта уңышсызлык та ихтыяр көче, физик һәм рухи үсеш өчен катализатор булып хезмәт итәргә тиеш. Уңышсызлыкта

Теләсә нинди проект өчен, аларны бетерү өчен барлык мөһим факторларны, хәлләрне һәм шартларны анализлау файдалы.

**Киләчәктә шул ук хаталарны кабатлау
мөмкинлеген тулысынча бетерү. Уңышсызлыкны
сүндерү - иң дәрәҗә ысул.**

**Һәм уңыш орлыкларын чәчү өчен иң
уңдырышлы чор**

**Хәлдән килеп чыккан сугулар һәм сугулар
күгәрүләргә һәм жәрәхәтләргә китерергә мөмкин,
ләкин тынычлыкны сакларга кирәк.**

**Башыбызны югары күтәреп, туры торыйк.
Тырышудан туктамаска, киресенчә, тагын бер кат
тырышып карарга кирәк.**

**Моннан тыш, күпме тапкыр уңышсызлыкка
очрасак та, без моны уйлаганда тырышырга тиеш**

**Безнең инде көрәшергә көчебез калмый,
күңелебез тирәнлегендә без кулыбыздан
килгәннең барысын да эшләдек дип хис иткәнчегә
кадәр**

**Без кулдан килгәннең барысын да эшләдек
һәм тырышлыкларыбыз уңышлы тәмамланганчы,
кулдан килгәннең барысын да эшләячәкбез.**

**Без, көчле ихтыяр көчебезне кулланып,
тормыш көрәшендә ахырга кадәр түземлек
күрсәтергә тиешбез**

Тормышның барлык авырлыкларын җиңү

**Уңышсызлыктан соң яңа тырышлыklar чын
үсешкә китерә, ләкин бу тырышлыklar
координацияләнергә һәм алга этәрелергә тиеш.**

**Игътибарлы игътибар һәм нәтиҗәле динамика
белән**

**Хәтта әлегә кадәр уңышсызлыкка очраган
булсагыз да, көрәшүне туктатып, уңышсызлыкны
язмыш дип санау акылсызлык.**

**Һәм язмыш белән, кешегә вакыты булганчы
көрәшүдән туктаганчы, көрәшеп үлүе хәерлерәк.**

**Ул күбрәккә ирешә ала, чөнки аның
тырышлыklары үлеменнән соң да яңа тормышка
алып бара чак.**

**Уңыш һәм уңышсызлык - кешенең үткәндә
эшләгәннәренең гадел нәтижәсе, өстәвенә**

**Ул моны хәзер эшли. Шуңа күрә уңыш
идеяләрен уянырга һәм үткән тормыштан яңа
көчкә ия булырга кирәк.**

**Хәзерге тормыштагы уңышсызлык турындагы
уйларны контрольдә тот алу өчен активлык һәм
көч белән**

**Уңышлы кеше очраган кыенлыklар һәм
мәшәкатьләр башкаларныкыннан да зуррак
булырга мөмкин**

**Уңышсыз кеше моның белән очрашты, ләкин
беренчәсе үзен уңышсызлык идеясен бөтенләй
кире кагарга өйрәтте.**

Һәм һәрвакыт жентекләп

**Акылны өметсезлек һәм өметсезлектән жиңүгә
һәм жиңүгә, борчылудан тынычлыкка күчерергә
кирәк**

**Акыл буталчыклыгыннан һәм психологик
борчылудан акыл тупланышына, буталчыклыктан
һәм чуалчыклыктан**

Тынычлыкка, тынычлыктан изге рухи бәхеткә

Бу үз-үзеңне белүгә ия булгач, тормышыңның максаты уңыш белән тәмамланачак һәм аңа ирешеләчәк.

Данлы

Психоанализның зарурлыгы

Уңышка ирешергә теләүчеләр өчен без мондый киңәш бирәбез:

Уңышның тагын бер сере - психоанализ. Үз-үзеңне күзәтү - кешенең күрерлек көзгесе.

Югыйсә сездән яшерелгән булып калыр иде, акылыгызның яшерен тирәнлекләре ачыла. Уңышсызлык нокталарын билгеләргә тырышыгыз.

Яхшы һәм начар тенденцияләрне һәм омтылышларны аерыгыз. Хәзерге вакытта кайда торганыгызны аңлау өчен үз-үзеңне анализлагыз.

Нәрсәгә ирешергә теләсез һәм юлыгызда нинди киртәләр бар? Чын эшегезнең характерын билгеләгез

Тормыштагы максатыңны бел Чын шәхеснең барлык сыйфатларына ия булырга тырыш.

Һәм асыл зат, нәфесләр һәм теләкләр белән битараф булып, акылын Аллаһ белән гармониядә һәм килешеп саклай.

Сез теләгән максатыгызга таба тиз, куркынычсыз һәм ышанычлы рәвештә алга барачаксыз

Төп максат - Аллаһка юл табу, ләкин бурычлар һәм жаваплылык бар.

Бу әйберләр бу дөньяда үтәлергә һәм үтәлергә тиеш. Ихтыяр көче һәм башлангыч безгә ярдәм итәчәк.

Бу йөкләмәләрне билгеләү һәм аларны тулысынча үтәү

Ижади башлангыч көче

Башлангычлык нәрсә ул? Бу - кеше эчендәге ижади сәләт: ижәт итүчедән очкын

Чиксезлек, башка беркем дә моңарчы булдырмаган әйберне булдыру мөмкинлеген бирә, нәкъ шулай бирә.

Яңа һәм ижади ысул белән эшләргә мотивация. Рухы булган кешенең казанышлары.

Башлангыч йолдыз атылган кебек үк шәп һәм гажәпләндергеч булырга мөмкин, һәм ул нәрсәдер булдыра кебек.

Юктан гына, ул мөмкин булмаган кебек күренгән әйбернең чыннан да мөмкин булуын исбатлый

Кеше - рухның иң зур ижади көче

Башлангычлык һәм яңалыklar рухы кешегә ирекле һәм бәйсез рәвештә үз аякларында басып торырга мөмкинлек бирә;

Уңышның бер үзенчәлегә

Аллаһының сурәте һәркемдә

**Күп кеше үз кимчелекләрен аклап,
башкаларны аяусыз хөкем итә. Без моны кире
кагарга тиеш.**

**Бу позиция - башкаларның (кешеләргә зыян
китермәгән) кимчелекләрен күрмәү һәм үзебезнең
кимчелекләребезне каплау.**

Микроскоп

**Кайвакыт башкаларны анализларга туры килә,
ләкин мондый очракта кеше үз фикерләрен үзеңдә
сакларга тиеш.**

Гадел һәм гадел булмаган фикер көзгә кебек.

**Ачык, какшамас көзгә, ашыгыч хөкем белән
какшамаган, һәм шул көзгедә күренгән бар нәрсә**

**Ул чынлыкта ничек бар, бизәксез һәм
бозылмаган рәвештә күренәчәк**

**Әйдәгез, һәр кешедә, расасына һәм диненә
карамастан, Аллаһының образын күрик. Без
мәхәббәтнең татлылыгын татыячакбыз.**

**Изгелек - без кешелек белән бердәмлегебезне
сизгән вакытта, үзара хезмәт итүдән алда түгел.**

**Без кечкенә "мин"не (эгоны) онытабыз һәм
чикләүләре яки чикләүләре булмаган бердәнбер
бөөк "мин"гә кагылабыз.**

**Аңа: Барлык кешеләрне берләштерүче һәм
аларны берләштерүче илаһи рух**

**Акыл гадәтләре кеше тормышын контрольдә
тота**

Кеше гадәтләре уңышны тизләтергә яки тоткарларга көчкә ия. Бу вакытлыча гына үтеп китүче илһамнар түгел.

Якты идеяләр, чыннан да көндәлек акыл гадәтләре, тормышыбызның барышын билгели

Акыл гадәтләре - билгеле бер әйберләргә һәм кешеләргә үзбездә жәлеп итә торган психик магнит.

Һәм шартлар яхшы фикерләү гадәтләре безгә уңай һәм файдалы мөмкинлекләр жәлеп итәргә мөмкинлек бирә, ләкин

Начар интеллектуаль гадәтләр безне дөньяви холыклы һәм омтылышлы кешеләргә һәм дөньяви булмаган шартларга якынайта.

Тәкъдим ителгән

Начар гадәтләргә нейтральләштерергә һәм аларның көчен аларны китереп чыгарырга мөмкин булган һәрнәрсәдән качу юлы белән нейтральләштерергә мөмкин.

Яки аны яңадан торгызыгыз, аңа даими игътибар итмичә. Шуннан соң, акыл гадәткә юнәлтелергә тиеш.

Игелекчелек һәм аны тормышыбызның аерылгысыз өлешенә әйләнгәнчә даими үстерү өчен тырышу - без эшли алырлык эш.

Аңа ышан һәм аңа таян

Эчездә аяусыз көрәштә ике капма-каршы көч бар: безне эшләргә тиеш булмаганны эшләргә мәжбүр итүче көч.

Без моны эшлибез, һәм башкалар безгә нәрсә эшләргә кирәклеген тәкъдим итәләр, бу күбрәк тоелган әйберләр

Кыенлык Беренче тавыш - явызлык тавышы, ә икенче тавыш - яхшылык яки Аллаһ тавышы.

Көндәлек авыр сабаклар аша без начар гадәтләрнең агачны тукландыра икәннен ачык күрәбез.

Чиксез матди теләкләр, ә яхшы гадәтләр теләкләр агачын тукландыра

Һәм югары рухи омтылышлар. Тырышышлар тиешле үсешкә күбрәк һәм күбрәк юнәлтеләргә тиеш.

Мөбарәк рухи агач өчен, бер көнне без житлеккән үз-үзеңне тану җимешләрен җыя алырбыз

Аппетит

Әгәр кеше үзен төрле начар гадәтләрдән азат итә алса һәм барысын да эшли алса

Яхшы һәм изге нәрсә - ул изгелек һәм мәрхәмәт аша мэхәббәт, яманлык кайгы һәм үкенеч китергәнлектән түгел

Ул рухта үсәчәк һәм юл буйлап алга барачак

Кеше үз теләге белән һәм үз теләге белән начар гадәтләреннән баш тартканда ирекле булачак. Алар бары тик шул вакытта гына ирекле булачаклар

Ул үзенең хисләренә, фикерләренә һәм кирәк булганны эшләргә ихтыярына боерык бирә алырлык остага әйләнә.

Ул моны эшләде, хәтта бу аның теләгенә каршы килсә дә, Үз-үзеңне контрольдә тоту һәм үз-үзеңне контрольдә тоту көчендә.

Мәңгелек ирек орлыклары эчендә ята

Мин моңа кадәр уңышның берничә мөһим үзенчәлеген искә алдым: позитив фикерләү, алдан әзерлекле ихтыяр,

Психоанализ, инициатива һәм үз-үзеңне контрольдә тоту Күп кенә китапларда боларның берсенә яки берничәсенә басым ясала.

Бу үзенчәлекләрдән дә күбрәк, ләкин ул факторлар артындагы илаһи көчне танымый

Менә шул уңыш. Илаһи ихтыяр белән туры килү - уңышка ирешүнең иң мөһим элементы.

Илаһи ихтыяр - җирне һәм андагы бар нәрсәне, Галәмне һәм андагы бар нәрсәне хәрәкәткә китерүче көч. Бу - Аллаһ ихтыяры.

Йолдызларны галәмдә хәрәкәтләндерүче - Аллаһ, һәм планеталарны үз юлларына куючы - Аның ихтыяры.

Һәм туу, үсеш һәм таркалу цикллари тормышның барлык формалари белән дә идарә итә. Аллаһы Тәгалә данлы булсын, һәм Аның ихтыяры данлы булсын. Акыллы һәм һәрнәрсәне белүче

Аллаһының тынычлык, рәхмәте һәм бәрәкәте сезгә булсын

рухи экстаз

Рухи экстазның чын тәҗрибәсе
Ходай безгә рухи илһам көчен бирде: бездә Аның
барлыгы шатлыгын тою сәләте. Ләкин тормышның явыз
көчләре төрле ялган һәм алдаучы имитация
формаларын уйлап таптылар. Алкоголь һәм
наркотикларның вакытлыча эйфориясе - чын рухи
тәҗрибәләренң ялганы. Алкоголь һәм наркотиклар
куллану еш кына җенси мөнәсәбәتلәргә бирелүгә
китерә, бу исә акылны көчле физик аң белән чикләү
.аркасында рухи илһамга ирешүгә комачаулый
Күп кеше борчылуларны бетерү һәм авыртулы,
борчулы хатирәләрне юкка чыгару өчен алкоголь эчә.
Ләкин мондый онытучанлык кешенең тумыштан килгән
рухи зирәклеген урлый - әйе, ул аларга проблемаларын
җиңәргә һәм мәңгелек бәхет табарга ярдәм итә торган
.көчне дә урлый
Аллаһы Тәгалә шатлык һәм бәхет чыганагы, һәм Ул
безнең Аның гел яңарып торучы бәхетен эзләвебезне
.һәм аны үзебездә табуыбызны тели
Бу галәмдәге барлык матур һәм бөек күренешләрен
һәм төшенчәләрен аяусыз рәвештә бозарга тырышучы
алдакчы, шайтани космик көч бар - Шайтан, Иблис,
.Антихрист яки Антихрист
Барлыкка килү барышында без яхшылык һәм
яманлыкның икеләтә көчләренең бер-берсенә каршы
торуын һәм каршылык күрсәтүен күрәбез: Ходай
мәхәббәтне, ә җен көче нәфрәтне тудырды; Ходай
мәрхәмәт һәм юмартлыкны, ә җен көче эгоизм һәм үз-
үзеңне яратуны тудырды. Ходай тынычлык һәм татулык,
.ә җен көче каршылыктар һәм низаглар тудырды

Моны белеп, эзләүче алкоголь һәм наркотикларның аның бәхетенә бик зыянлы икәннен аңларга тиеш, чөнки алар чын рухи шатлыкны каплап, ми күзәнәкләренә зыян китерә, аның акылына һәм зирәклегенә тискәре йогынты ясый. Хәтта бер тапкыр гына алкоголь яки наркотик куллану да бәйлелеккә китерергә мөмкин, бигрәк тә үткән тормыштан бу зарарлы матдәләргә бирешүчәнлек булса. Явыз әйберләрдән сакланырга .кирәк, чөнки алар начар

Чын рухи экстазны кичергәндә, башка бернинди тәҗрибә дә чагыштырып булмый икәннен күрерсез. Ата-аналар һәрвакыт балаларына медитация һәм аңлы аеруны өйрәтеп, аларда рухи аң тәрбияләргә тырышырга тиеш, югыйсә алар алдаучан һәм ялган .ләззәтләр уты белән уйнау азгырыгына бирелмәсләр

Чын бәхет чиксез, ләкин алкоголь һәм наркотиклардан алынган ләззәтләр тиз үтеп китә, алар .артыннан үкенү һәм җимергеч хисләр генә калдыра һәр кичне, тыныч һәм тыныч йокы вакытында, без тынычлык һәм шатлык тәмен тоябыз. Тирән йокыга киткәч, Ходай безгә бөөк, тыныч аң халәтендә яшәргә мөмкинлек бирә, бу халәттә без бу дөньяның барлык борчуларын һәм борчылуларын онытабыз. Медитация вакытында без бу бәхетле акыл халәтен хәтта уяу вакытта да кичерә алабыз һәм яңа дәрәжәдә тынычлык .татый алабыз

Илаһи шатлык иңгәч, сулышым тынычлана, рухым күтәрелә, берьюлы мең йокы бәхетен кичерәм, шулай да мин гадәти хисләремне югалтмыйм. Бу космик тәҗрибә аңның иң югары дәрәжәсенә ирешү юлын тирәнтен .өйрәнүчеләр өчен генә

Сезнең җаныгыз Аллаһының чиксез экстазы белән тулгач, тәнегез бөтенләй тынычлана, сулыш алудан туктый, уйлар тынычлана, хәтта әкреләп юкка чыга. Медитацияләүче үз җанының чынбарлыгын һәм

Яратучыга якынлыгын сизә, шуңа күрә ул илаһи
бәхеттән эчә һәм меңләгән шәраб дозасы бирә алмаган
.шатлык экстазын татый

Гадәти кеше уяулык белән йокы чигендә йокы хис
итә, кыска вакытлыча үзеңне яхшы хис итә, ләкин тирән
йокыга киткәндә бу хис тиз арада юкка чыга. Йокы -
аңны тулысынча югалту түгел, чөнки уяу вакытта сез
.йокыгызның тыныч булганмы-юкмы икәннен беләсез
Йокының күп халәтләре бар - кайберләре жиңел,
кайберләре тирән. Ләкин кешенең аңлы халәттә Аллаһы
белән кичергән рухи тәҗрибәләре йокы яки йокы кебек
иң зур бәхеткә караганда (йокыга китү алдыннан булган
.йокы яки йокы) күбрәк күңел күтәрә һәм яңарта
Йокының серләре һәм серләре артында бу изге
шатлыктар ята

Мин теләгән теләсә нинди халәттә кала алам. Мин
еш кына йокы дөнъясы белән дөнъяны аңлау арасында
.калам: искиткеч халәттә

Кеше акылының киң, чиксез колачлары бар, ләкин
кеше еш кына моның турында белми. Мин бер үк
вакытта ике халәт кичерә алам: тирән йокы һәм тулы
уяулык. Яки мин бер үк вакытта йоклый, төш күрә һәм
.тирә-ягымда булган бар нәрсәне ишетә алам

Кайвакыт мин гади кеше кебек йоклыйм. Мин шулай
ук йоклый алам һәм үземнең тулысынча аңлы булуымны
күзәтә алам. Югары халәттә сезнең тәнегез һәм
акылыгыз йоклый, ләкин сез булган бар нәрсәне дә
тулысынча аңлайсыз. Бу аңның югары халәтенә аңлы
рәвештә һәм махсус рәвештә керү һәм аңлы рәвештә
һәм махсус рәвештә гадәти уяулык халәтенә кайту
.сәләтен үстерү аша гына мөмкин

Медитация, эчке тынычлык яки фантазия аша кире
кайту мөмкинлеге булмаганда, тәнне ташлап китүдән
куркырга бөтенләй кирәк түгел. Кайберәүләр
тарафыннан алга сөрелгән бу фикер нигезсез. Тәнгә

бәйләнеш шулкадәр көчле ки, аннан котылу жиңел
түгел. Аңлы аң сүнсә дә, аң асты аның белән
бәйләнештә калганчы, тәнне тулысынча ташлап китү
.мөмкин түгел

Әгәр дә сез берәр нәрсәне бик нык күз алдына
китерсәгез, ул нәрсә галлюцинациягә әйләнәчәк, анда
бернинди субъектив чынбарлык та булмаячак. Күз
алдына китерү һәм үз-үзеңне тану арасындагы аерманы
аңларга кирәк. Илаһи үз-үзеңне тануның - сезнең
эчендәге Аллаһының аңының - төп дәлиле - чын һәм
.шартсыз бәхетле булу

Әгәр дә сез медитациядә арта барган һәм өзлексез
шатлык кичерсәгез, белегез, сез җаныгызда Аллаһының
барлыгын кичерәсез. Ләкин, изге бәхет агымында пауза
яки өзеклек булса, бу сезнең аңыгызда эчке шатлыкны
торгызу өчен бетерелергә тиешле чит элементның
.дәлиле

Аллаһыны чын күңелдән белгән рухи остазның бер
теләге бар: аны эзләүчеләргә рухи җитәкчелек бирү,
аларны Аллаһы турында уйларга һәм Аңа йөрәк, җан,
акыл һәм гамәл белән якынлашырга дәртләндерү. Аның
белән аралашкан һәркем аның аша Аллаһы
фатихаларын ала, чөнки ул — Аллаһы Тәгалә кулындагы
.тыйнак корал гына

Кеше рухи яктылыкка ирештем дип уйлау белән
генә Аллаһ белән бергә була алмый. Үз-үзеңне
камилләштерү һәм әхлакый камилләштерү югарырак
дәрәжәләргә ирешү өчен төп алшартлар булып тора.

Аллаһны мөмкин булган юл белән белү һәм Аны
чынбарлыкта белү арасында зур аерма бар. Тыйнаклык,
зирәклең, ихласлык, изге холык һәм чын күңелдән теләк
аша гына Аллаһны чынлап та белергә мөмкин. Аллаһны
.тыйнак кешеләр белә һәм Аллаһ аларны таний
Космик аңга тирәнтен чумучылар табигый рәвештә
гажәеп рухи сәләтләр һәм табигать көчләре өстеннән

контроль үстерэләр. Ләкин чын илаһи аңга ирешкән
беркем дә үз көчен мактану һәм мактану өчен, зирәклек
.яки саклыксыз кулланмый

Акыллы кешеләр Аллаһының бердәнбер жан иясе
икәннән аңлылар һәм басынкылык белән, Аның аларга
.биргән гажәеп бүләкләрен Аңа бәйлиләр
Барлык булган һәрнәрсә могҗиза түгелме? Кеше,
үзенең яшәве аркасында гына, шулай ук могҗиза
?түгелме

Әгәр кешеләр Аллаһ тарафыннан яратылган барлык
могҗизалардан канәгать түгел икән, ни өчен изгеләр
?күбрәк могҗизалар күрсәтергә тиеш
Аллаһының тәкъва изгеләре, Аллаһы алардан
сорамаса, бернәрсә дә эшләмиләр, кайвакыт
аңлашылмый торган һәм аңлашылмый торган сәбәпләр
.аркасында

Мин югары аңның аң астындагы аңнан ничек
аерылып торуын мисал белән күрсәтермен
Югары аң - бу сезнең уяу һәм йокыда һәм тулысынча
аңлы чагыгызда тәндәге теләсә нинди хисне ихтыяр
белән һәм бернинди тышкы стимулсыз китереп чыгара
.алу халәте

Аңсыз хыял дөньясында (хыял дөньясында) сез бер
чынаяк кайнар сөт эчә аласыз, ләкин бу тәҗрибә сезгә
йөкләнгән. Югарырак аңда сез шул ук әйберне яки
башка теләсә нинди нәрсәне аңлы ихтыяр аша кичерә
.аласыз

Әгәр кеше моны эшли алмаса, югары аң биеклегенә
ирештем дип үзеңне алдамаска кирәк. Юл озын булып
тоелырга мөмкин, ләкин мең чакрымлы сәяхәт бер
адымнан башлана. Әгәр кеше оптимистик булып калса,
бернинди киртә дә теләгән максатка ирешүгә
.комачаулый алмый

Миллионлаган кеше йокы вакытында барлыкка килә
торган аң асты могҗизаларына соклана. Әмма югарырак

халәттә сез нәрсә теләгәнегезне күрә яки белә аласыз,
фантазия аша түгел, ә чынбарлык аша. Мин бу
урындыкта утырып, акылымны теләсә кайсы урынга
.күчерә һәм анда нәрсә булганын төгәл күрә алам
Кайвакыт шәкертләр аң астында яшиләр, ә
кайвакыт алар югарырак аңга күтәреләләр. Югарырак
аңны узып, космик аңга ирешә алучы берничә кеше бар:
.килеп чыгышы яки сәбәбе булмаган илаһи рух дөньясы
Саф рухи аң халәтендә, эзләүчегә әйберләрне
кичерү өчен алдан күз алдына китерү кирәк түгел. Алар
космик аң белән берләшкәндә, аларның аңы киңәя һәм
барлыкның һәр атомы белән кушыла, бөтен галәмне һәм
барлык жан ияләрен аңлы рәвештә аңлый башлый. Бу
тәҗрибә - аңның чиксез киңәюе. Бу аңны кичергән
кешеләр үзләрен үлән җепселләрендә һәм тау
башларында, шулай ук тәннәренә һәр күзәнәгендә һәм
.галәмдәге һәр атомда сизәләр
.Ләкин космик аң моның тышында да
Кеше үзенең барлык барлыгын тоя алганда
Шатлык шулай ук барлыктан тыш нәрсә ятканын
белә
Ул бар нәрсәне дә үз эченә алган илаһи аң белән
.берләшә. Сизгә тынычлык булсын

Аңлау

**Аңлау - без Формалар дөньясын кабул итә
алабыз, ул биш сизү органы яки акыл белән кабул
ителми. Формалар дөньясы сизү дөньясында һәм
аның аша барлыкка килүе дәрәҗә, һәм соңгысын
белү беренчесен белүне аңлата, ләкин икесенең
ничек танылуында аерма бар.**

Без чыннан да сизү дөньясын аның барлык үлчәмнәрендә сизү аша яки фикерләү аша гына белә алабызмы? Әлбәттә, юк. Табигатьтә дә, үз тәнебездә дә чиксез хакыйкәтләр, күренешләр, законнар һәм мөнәсәбәтләр бар, алар кешелек өчен мөһерләнгән китаплар һәм яшерен серләр булып кала. Шулай итеп, без барлык уйлардан һәм сизү тойгыларынан читтә яткан рухи дөньяларны ничек аңлый алабыз?

Аңлау җан эчендә барлыкка килә һәм эшли, ә фикер аннан башка килә. Аңлау безгә хакыйкәт белән йөзгә-йөз торырга мөмкинлек бирә, ә фикер безгә аның турыдан-туры булмаган сурәтен бирә.

Аңлау хакыйкәтне гажәеп һәм гажәеп бәйләнеш аркасында (аның белән хакыйкәт арасындагы) тулы бербөтен итеп күрә, ә акыл хакыйкәтне бүлү һәм кисәкләү өчен эшли.

Һәр кешедә акыл булган кебек үк, аңлау көченә ия. Фикерне өйрәтеп һәм камилләштереп булган кебек, аңлауны да үстереп һәм үстереп була. Аңлауда без хакыйкәт белән тулысынча гармониядә. Бәхет дөньясы, сан ягыннан бердәмлек белән) һәм рухи дөньяны идарә итүче эчке законнар белән, һәм без шулай ук Аллаһ белән килешәбез

Без үзебезнең барлыгыбызны ничек ачыклайбыз? Бу сизү органнары ашамы? Хисләребез безгә барлыгыбыз турында хәбәр итәме һәм булуны аңлавыбызның чыганагын ашамы? Әлбәттә, юк. Булу хисе хисләргә бәйлә түгел, алар безнең сизү процессының бер өлеше булуыбызны беренчел аңламыйча, бернәрсәне дә аңлы рәвештә аңлай алмыйлар.

Сизү һәм фикерләү процессы безнең барлыгыбызны әйтәме? Әлбәттә, юк, чөнки акыл

мәгълүматлары сизү тәэсирләреннән тора, һәм алар - ачыкланганча - безгә безнең барлыгыбызны исбатлый алмыйлар.

Фикерләү гамәле безгә яшәү турында аңлау бирә алмый, чөнки яшәү фикерләү процессының үзендә. Без үзебезне тышкы дөнья белән чагыштырганда һәм фикер йөртөргә яки үзебезнең барлыгыбызны чыгарырга тырышканда, яшәү турында аңлау фикерләү һәм фикерләү гамәлендә үк бар. Фикерләү чикләнгәнлеген һәм хисләрнең җитмәвен исәпкә алганда, без үзебезнең барлыгыбызны ничек белә алабыз? Җавап бары тик җанның аңлавында гына. Бу белем - интуициянең бер күренеше. Ул акылдан һәм хисләрдән өстен чыга, алар аңлаусыз яшәүгә ия түгел.

Аңлауны билгеләү кыен, чөнки ул барыбызга да бик якын. Һәрберебез моны сизә. Экзистенциаль аңның нәрсә икәнен белмибезме? Ул шулкадәр таныш ки, билгеләмәгә каршы килә. Әгәр сез кемнәндер аларның барлыгын ничек белүләрен сорасагыз, алар җавап бирә алмаслар иде. Алар беләләр, ләкин аны билгели алмыйлар. Алар моны аңлатырга һәм белдерергә тырышырга мөмкин, ләкин сүzlәре алар үз эчендәге хисләрне җиткерә алмый. Аңлау бу сәләткә барлык формаларында һәм күренешләрендә дә ия.

Дүртенче ысул, башка җирдә аңлатылганча, аңлауга нигезләнгән. Аңа күбрәк игътибар итсәк, Аллаһыны шулкадәр күбрәк белербез.

Аңлау аша кеше Аллаһыны таний, һәм сизү һәм идеаль дөньялар арасында бәйләнеш урнаша. Соңгысы сизү дөньясында һәм аның аша кабул ителә. Аннары сизүләренң йогынтысы кими, борчулы уйлар юкка чыга, һәм без бәхет чыганагы

булган Аллаһыны танийбыз, һәм эчебездә Бердәнбер һәм Барысы да Бердән икәннен аңлау ачыла. Бу дөньяның пәйгамбәрләре, бөек шәхесләре һәм акыл ияләре ия булган аңлау.

Өченче ысул, яки алдарак тасвирланган уйлану ысулы, без аны тырышып һәм актив рәвештә кулланганда, безне аңлау дөньясына алып бара, ләкин ул турыдан-туры булмаган ысул һәм бездә туры аңлау яки белем аша нәрсә булачагын булдыру өчен күбрәк вакыт таләп итә.

Шуңа күрә, аңлау аша без Аллаһыны Аның барлык күренешләрендә белә алабыз. Безнең хисләребез Аны безгә ача алмый, чөнки алар Аның тышкы күренешләрен генә сизәләр. Бернинди акыл да, фикерләү дә Аллаһыны чын мәгънәсендә белә алмый, чөнки акыл хисләрнең мәгълүматын һәм мәгълүматларын узып китә алмый. Ул бары тик сизү тәэсирләрен генә оештыра һәм аңлата ала.

Хисләр безне Аллаһыга якынайта алмаганда, акыл да уңышсызлыкка очрый, чөнки ул аларга таяна. Шуңа күрә без Аллаһыны Аның изге формасында һәм башка күренешләрендә ачу өчен эчке күрүгә мөрәжғәгать итәргә тиешбез.

Ләкин бу интуитив кабул итүгә берничә киртә бар, мәсәлән, авыру, акыл зәгыйфьлеге, шик, ялкаулык, матди амбицияләр, тайпылышлы уйлар һәм тотрыксызлык. Бу киртәләргә я мирас итеп бирелә, я башкалар белән аралашу аша ирешелә. Зыянлы һәм сәламәт булмаган әйберләргә карата мирас итеп алынган омтылышларыбызны көчле акыл тырышлыгы белән җиңеп була, шулай ук без уңышсызлыкларны һәм күңелсезлекләрне ихтыяр көче белән җиңә алабыз. Дөрөс тырышлык һәм яхшы кешеләр - Аллаһка тугры булганнар - белән бергә без җан бакчасыннан начар гадәтләрне

**тамырыннан йолкып ала алабыз һәм алар урынына
яхшы гадәтләр утырта алабыз.**

**Әгәр без тормышларында хакыйкәтне күргән,
аңа кагылган һәм аңлаган кешеләр белән бергә
булмасак, без бу хакыйкәтнең нәрсә икән
белмәскә мөмкин.**

**Тикшеренү рухы һәркемдә бар, һәм бу
дөньядагы һәр кеше хакыйкәтне эзләүче, бу аның
мәңгелек мирасы, һәм ул аны даими рәвештә,
акыллы яки акылсыз рәвештә, тапканчы һәм
тулысынча кире кайтарганчы эзли.**

**Әле соң түгел Тырышучылар уңышка
ирешәчәк, ә түземлеләр үз максатына ирешәчәк!**

Күренмәгән кеше

Парамханса Йогананда остасы

**Кешеләрнең күзгә күренми торган жан ияләре
булуы турындагы фикер үзе үк табигый түгел һәм
логикасыз кебек тоела. Без көн саен үзебезгә
физик жан ияләре буларак күренәбез. Ләкин без
үзебезнең яшерен, төп табигатебезне ачуның күп
ысуллары бар.**

**Мәсәлән, күзләрегезне йомсагыз, тәнең сезгә
күренми башлый. Шулай итеп, сез үзегезнең
барлыгыгызны ничек беләсез? Сез тәнегезнең
авырлыгын сезәсез, ишетә, исли, тәмли һәм сезә
аласыз, ләкин сез чын мәгънәсендә үзегез генә, уй
һәм хистә. Сез - күп фикерләр әйләнгән яшерен
үзәк. Хәзер күзләрегезне ачыгыз. Сорау шунда: сез
күргән формагызмы, әллә бер мизгел элек
күзләрегезне йомып сезгән эчке жан иясегезме?**

**Күренгән кеше зур әһәмияткә ия түгел. Яшерен
"мин" яки жан - чыннан да моһим нәрсә.
Йоклаганда, сез күренгән кеше турында белмисез,
ләкин үзегез турында беләсез, чөнки уянгач,
йокыгыз тыныч һәм тыныч булганмы, юкмы икән**

беләсез. Шуңа күрә сезнең яшерен "мин"егез чынбарлыктагы кебек. Бу күренмәгән "мин" булмаса, сезнең күренгән сурәтегезнең бернинди мәгънәсе дә, әһәмияте дә булмас иде.

Яшерен "мин" булмаса, тән җансыз мәет яки каты үләксә кебек файдасыз булыр иде.

Яшерен, эчке "мин" - чынбарлык. Шулай да, сәер хәл, кешеләр бу яшерен "мин"нең табигатен анализларга тырышмыйлар! Аларның игътибары тулысынча физик формага юнәлтелгән, аны җиңел генә тотып һәм күрә алалар. Шуңа күрә алар көннәрен һәм төннәрен үзләренең физик тәннәренә һәм аның ихтыяҗларына игътибар итеп үткәрәләр, күренмәгән эчке "мин" чынбарлык икәнен беркайчан да уйламыйча.

Физик тән эчендә дә шундый ук охшаш яктылык гәүдәсе ята. Кеше күзенә күренмәсә дә, ул җанның планетар яки эфир кабыгы.

Бармагы киселгән кешеләр аны әле дә шунда кебек хис итәләр. Аягын югалткан һәркем бу хисне белә. Тәндәге һәр органның яшерен, эфирдагы тиңдәше яки тиңдәше бар. Физик йөрәк артында яшерен йөрәк ята, ансыз күренерлек йөрәк җиңә алмый. Кешеләрдә күренмәс күрү, ишетү, ми, сөякләр һәм нервлар бар. Яктылык һәм активлык тукумалары булган бу органнар кешенең күренмәс планетар гәүдәсен тәшкил итә. Планетар яки эфир гәүдәсе нәкъ күренерлек физик гәүдәсе кебек. Аерма шунда ки, аның якты, тере формасы бик нечкә.

Тән инвалид булганда, кеше үзеңне күрү сәләтен югалткан яки кулын югалткан дип ышандырырга тиеш түгел. Күренмәгән күзләр һәм куллар әле дә бар. Физик кул параличланган булса да, күренмәгән кул инвалид түгел. Күренмәгән

органнарда физик органнарның авыруы ниндидер йогынты ясый дип беркайчан да ышанмагыз, чөнки тискәре уйлар аңлы яшәү энергиясенең физик тән органнарына агымына комачаулый.

Электр тогы чыбык аша үтә. Кайсы мөһимрәк: чыбыкмы яки электр? Чыбык электр энергиясенең аның аша үтүе өчен генә бар. Электр энергиясенең булуы чыбыкка бәйле түгел. Шулай ук, тән күренмәгән зат, жан тарафыннан кулланылыр өчен бар, һәм киресенчә түгел.

Кызганычка каршы, бу яшерен "мин" тәнгә бәйләнгән! Югыйсә, без су өстендә йөри, галәмдә оча һәм тәнгә кире кайта алыр идек.

Пәрдәләнгән "мин"нең эфир тәне физик яктан күпкә зуррак сиземләү сәләтенә ия. Кешеләр кайбер очракларда физик тәннән күпкә өстенрәк булган машиналар булдырган, алар күпсанлы чикләүләр белән чикләнгән. Ләкин сезнең эфир тәннен аңлавыгыз үскән саен, сез аның колак ишетмәгәнне ишетә һәм күз күрмәгәнне күрә алуын күрерсез. Ул шулай ук физик хисләр өлкәсеннән читтәге әйберләргә исли, төмен тоя һәм кагыла ала.

Кешеләр һәрвакыт физик тәннең лампасы белән кызыксыналар һәм борчылалар, ләкин аларның башына да шул лампаны кабызучы яшерен электр энергиясен эзләү килми.

Күренмә кеше уналты элементтан тора: базарда сатып алып була торган химик матдәләр! Физик тәннең состав элементлары ягыннан кыйммәте юк Кешелеккә күренмәүче кешене яхшырак аңларга вакыт җитте. Бу яшерен кеше - сәләтләргә, уйларга һәм юлдашларга ия булган кеше, яратучы һәм фикер йөртүче кеше, һәм ансыз

**физик тэндэ аны тәшкил иткән химик
элементлардан башка бернәрсә дә юк.**

**Акылның прожекторы эчке якка, әсирлектәге,
күренеп торган кешедән еракка юнәлтелергә тиеш.**

**Физик тән арка авыртуыннан һәм сызлаулардан
интегә, шулай ук яшь белән начарлана һәм череп
бетә. Ул гел елый, ыңгыраша һәм теге яки бу нәрсә
өчен сагына.**

**Күзгә күренгән кеше көчле, сөякләрне жимерә
торган егылуга түзә алмый, кайвакыт кечкенә энә
кадауыннан да егылып төшә.**

**Күренмәгән кеше зыян күрми. Ул ирекле һәм
чикләнмәгән. Ул физик тәннең барлык
мәшәкәтләрен һәм кыенлыкларын бетерә ала.**

**Эчебездәге яшерен кеше - ул безнең чын
үзебез**

**Тән атомнары артында яткан жан - ул үзгәрми,
үзгәрми һәм беркайчан да тирбәнешләргә яки юкка
чыгуга дучар түгел.**

**Кеше үзен тән дип уйларга мөмкин, ләкин алар
тән түгел. Боз кисәге эреп, парга әйләнү аша
күздән югалырга мөмкин. Бу процессны кирегә
борып була, парны сыеклыкка әйләндереп, аннары
сыеклыкны кабат каты матдәгә әйләндереп.**

**Физик тәнне генә аңлап яшәү рухи яктан
зыянлы, чөнки тән авыру, жәрәхәтләр, ачлык һәм
үлем газапларына бирешүчән. Без үзебезне бары
тик күренмәле тән, черүгә һәм жимерелүгә дучар
дип ышандырырга тиеш түгел.**

**Эчебездәге яшерен кешелекне үтереп яки зыян
китереп булмый. Без үзебезнең билгесез, мәңгелек
табигатебезне аңларга тырышырга тиеш түгелме?**

**Бу яшерен "мин" турындагы белемнәребезне
арттырып, без, бөек осталар кебек, күренгән
кешене контрольдә тоталачакбыз. Изге көчләрен**

тоючылар һәм яшерен, эчке "мин"нең барлыгын сизүчеләр, хәтта күренгән кеше бәла-каза һәм куркыныч астында булганда да, үзләрен физик газаплардан аера алалар.

Бу суверенитетка ирешүнең юлы нинди?

Уйлану һәм тынычлык тынычлыгында күбрәк вакыт үткәергә кирәк. Башта бу теләмәгән кебек тоелырга мөмкин, чөнки тәнне аңлы рәвештә аңлау һәм аның хисләре белән артык тәңгәлләшү кешенең чиксез мәшәкәтләреннән, теләкләреннән һәм ихтыяжларыннан башка бернәрсә турында да уйлауны кыенлаштыра. Ләкин кеше үзенең рухи шәхесен раслаганда һәм үзен чыннан да Аллаһының саф сурәтендә яратылганлыгына, аларның тормышын бернинди юл белән дә юк итеп булмыйчагына һәм алар яшерен, мәңгелек жан иясе икәнненә ышандырганда, кеше аңында яңа үлчәм ачылачак.

Күренми торган кеше Аллаһы сурәтендә, илаһи рух кебек ирекле рәвештә формалашкан. Күренми торган кешедә дөньяның барлык чикләүләре һәм проблемалары ята. Без үзебезнең тәннәребезне аңлауга, аларның чикләүләре белән бәйләнгәнбез. Шуңа күрә бөекләр безгә күзләребезне йомып, үзебезгә - яшерен "мин" турында уйлану аша - тәннең чикләнгән физик мөмкинлекләре белән бәйләнмәгәнлегемизне искә төшерергә өйрәтәләр.

Мин еш кына зур ышаныч һәм ышаныч белән: "Мин физик тәнем белән бәйләнмәгән, кая гына барырга теләсәм дә, мин шунда ук барам", - дип раслыйм.

Сез: "Бу бары тик идея генә", - дип әйтергә мөмкин. Әмма идея нәрсә ул? Тирә-юньдә күргән һәрнәрсә - конкрет идея. Уйсыз бернәрсәне дә күз алдына китерә алмыйсыз. Фикер үзе күренми,

ләкин ул без күргән һәрнәрсәне чынга ашыра. Шуңа күрә, әгәр сез уйларыгызны контрольдә тоталсагыз, сез барысын да күренерлек итә аласыз, һәм сез акыл игътибарыгыз көчә аша барысын да күрә аласыз.

Акылыгызны тирән һәм көчле туплаганда, сез нәрсә турында уйлаганыгызны акыл күзегез белән күрә аласыз, әйтерсең лә сез аны физик күзләрегез белән күргән кебек. Күренмәгән уйлар күренерлек тәжрибәләргә әйләнергә мөмкин.

Күзләреңне йомсаң да, гәүдәңне күрә алмыйсың, ләкин ул синең өчен чын булып кала. Ни өчен син яшерен "мин"не күрә алмаганга гына чын түгел дип уйлайсың?

Медитациядә сез ябык күзләр артындагы караңгылыкка карыйсыз һәм акылыгызны үзегездәге яшерен "мин"гә яки җанга туплайсыз.

Руһи җитәкчегез тәкъдим иткән фәнни медитация техникаларына туры китереп, үз-үзеңне тәртипкә салу һәм акылыңны эчкә юнәлтү аша сез әкрәнләп руһи яктан үсәчәксез. Сезнең медитацияләрегез тирәнәячәк, һәм сезнең күренмәгән "мин"егез - сезнең эчендәге Аллаһның руһи сурәте - сезнең өчен чынбарлыкка әйләнәчәк. Үз-үзеңне танып белүнең бу бәхетле уянуында, элек чын булган чикләнгән физик аң чынбарлыкка әйләнми, һәм сез үзегезнең чын, җиңелмәс "мин"егезне ачканыгызны һәм аның Аллаһ белән бердәмлеген аңлаганыгызны беләсез.

Шулай ук сез күренми торган кешенең физик тәнгә ничек итеп руһи һәм эмоциональ бәйләнешләр, җирдәге дәрәжәдәге билгеле бер нәрсәләргә омтылышлар белән бәйләнгән аңларсыз.

Ләкин тирән медитация аша сез бу чылбырларны өзә яки чишә алсагыз, сез азат ителәчәксез һәм үзегезнең Аллаһының сурәте икәнегезне белерсез. Физик һәм матди хисләр урманында тоткынлыкта булган күренмәгән кешене эзләгез.

Әгәр дә сез шул күренми торган кешене бер тапкыр гына белсәгез, сез физик тәннең аның тышкы кабыгы икәнән, аның якты тәнненә һәм эчке акыл гәүдәсенә ия булуын аңлар идегез, һәм сез үзегезнең нинди сәер зат икәнегезне дә аңлар идегез!

Фикерләрегезне күренмәгән үз-үзегезгә туплагыз Күренгән кеше - иллюзия һәм алдау Эчке яки күренмәгән үз-үзегез - чын үз-үзегез Моны аңлагач, сез үзегезнең кан һәм ит түгел, ә черү һәм жимерүдән читтә булган яшерен үз-үзегез икәнегезне белерсез.

Син жан, һәм жан үлми! Кабер синең ахырың, дип уйлама. Физик тән үлгәч, жан башка яшәү дәрәжәсенә күчә. Чынлыкта бернәрсә дә юк ителми. Тәннең башлангыч формасы эфирда һәрвакыт бар.

Кешеләр үлгән якыннарының мәңгелеккә киткәннәрен сизәләр, чөнки аларның үзләренең яшәгән һава дөньясындагы үтә күренмәле формаларында күрергә акыллары житми. Бу хакыйкәتلәр турында һәрвакыт уйланыгыз һәм үзегезгә кабатлагыз - әгәр дә сез бу мәсьәләләр белән кызыксынсагыз - "Мин - Аллаһының якты проекты, мин мәңгелек һәм Аллаһы Патшалыгында гел йөрим".

Син үлем кагыла алмый торган һәм бәхетсезлек тәэсир итә алмый торган яшерен зат, һәм син мәңге

**шулай булып калачаксың. Ни өчен син хәзер
үзеңнең үлемсезлегенә аңламыйсың?**

**Физик күзләребез безне бу икеле дөньяның
чынбарлык икәненә ышандырырга этәрә. Рухи
күзегезне ачыгыз һәм күренмәгән формагызны
күрегез. Рухи күзегез эчке тынлыкта ачылганда,
яшерен нәрсә күренәчәк.**

**Уйлаганда, хыялланганда һәм тирән игътибар
белән караганда, сез - күренми торган кеше. Бу
кеше - чын кеше, ә күренә торган кеше - аның
күлэгәсе генә.**

**Күлэгәне оныт һәм чынбарлыкны искә төшер
Күренмәгән кеше белән бер булыгыз
Барлык мәхлукат Раббысының саф сурәте!
Исәнлек сезгә**

Космик аң белән таныштыру

**Космик аңга, хәтта кечкенә генә интеллектуаль
тетрәү яки кечкенә генә психик борчылу дулкыны
булганда гына ирешеп булмый. Фәнни медитация
техникалары психик игътибар сыйфатын
сизелерлек яхшырта һәм кешенең үз фикерләрен
контрольдә тоту сәләтен арттыра, шуның белән
аларны еллар буе аңсыз дөньясында уңышсыз
йөрүдән коткара. Без аңсыз дөньяны хәтер
саклагычы, йокы һәм төшләр дөньясы буларак
куллануын инкаръ итмибез. Ләкин бу дөнья
медитациягә киртә булырга мөмкин, һәм ул
фантазияләргә һәм омтылышларга бирешүчеләр
өчен рухи дөнья белән бәйләнешкә керергә,
чынбарлык яки рухи кыйммәт булмаган һәм төнлә
гадәти төшләрдән эллә ни аерылмаган хыялый
галлюцинацияләр дөньясына керергә үз жәлеп
итүчәнлегенә ия. Фәнни медитация ысуллары,**

шәхси тырышлыктан тыш, акылны үз-үзеңне танып белү һәм Аллаһ белән гармониянең югары дәрәжәсенә күтәрә.

Кемдер рухи тәҗрибәләр дип ялгыш кабул иткән, ләкин рухи тәҗрибәләрдән башка иллюзор, уйдорма тәҗрибәләр белән тулы дөньядан сакланырга кирәк. Чын рухи тәҗрибәләргә һәм хакыйкәтне чын мәгънәсендә аңлауга акылны Аллаһка юнәлтмичә ирешеп булмый. Уйланучан концентрация - акылның тулысынча сеңүе һәм аңның тулысынча тынычлыгы халәте. Яшәү табигате - хәрәкәт, ә рухның табигате - тынычлык яки хәрәкәтсезлек. Шуңа күрә концентрация изге гармония өчен бик мөһим. Үз-үзеңне тану дәрәсләрендә өйрәтелгән концентрация һәм медитация ысуллары һәм сәнгате кеше аңының илаһи аң белән тулысынча туры килүенә китерә.

Дөнья юлы - күп вәгазь сөйләү һәм аз гына гамәлдә куллану. Бал турында лекцияне йөз тапкыр ишетергә мөмкин, ләкин аның тәмен татып караганчы белмәссең. Шулай ук, теләсә нинди тәгълиматның чын кыйммәтен гамәл аша гына бәяләргә мөмкин. Без пәйгамбәрләрнең һәм бөек шәхесләрнең тәгълиматларын кулланырга һәм алар буенча яшәргә тиеш. Шул чакта аларның хакыйкәتلәре безнең хакыйкәتلәребезгә әйләнәчәк, һәм без хакыйкәтне исбатлап һәм күрсәтеп була икәннен, һәм аның гомумкешелек икәннен аңлаячакбыз. Без хакыйкәт яктылыгында йөргәндә, ышануларыбыз яки юлыбыз нинди генә булмасын, Аллаһы Тәгалә безнең эшебезне кабул итәчәк һәм безне үзенең сайланганнары арасына кертәчәк.

Хакыйкаты юлыннан ихласлык һәм ныклык белән барырга кирәк. Иsegездә тотыгыз, кадерле эзләүче, миллионлаган кешеләр арасында Аллаһыны чын күңелдән эзләүчеләр аз гына, хәтта шул эзләүчеләр арасында да аз санлы кеше генә ахырына кадәр түзә. Әмма юлда нык торган кеше Аллаһыны таниячак. Йөрәкләре Аллаһы белән булган вакытта, алар теләгән максатларына ирешәчәкләр, күпме тапкыр абынсалар да һәм егылсалар да. Нияtlәре саф һәм нияtlәре чиста булганда, аларда куркырга бернәрсә дә юк, кайгырырга да кирәкми.

Шулай итеп, без Аллаһы Тәгалә турында уйлануны тормышыбызда тере тәҗрибәгә әйләндерү өчен бар көчебезне куярга тиешбез. Иманда ихласлык - төп һәм алыштыргысыз таләп, чөнки алдау гына кешенең тәкәбберлеген арттыра һәм аны чын максатларыннан ераклаштыра гына.

Мин Аллаһы Тәгаләнең сезнең тормышыгызда беренче урында торуын һәм Аны беркайчан да онытмавыгызны өметләнем, хәтта бер мизгелгә дә. Бу дөньяның вакытлыча ләззәtlәре белән канәгать булмагыз, ә Аллаһы Тәгаләне үзегезнең бәхетле урыныгыз һәм тормыштагы төп максатыгыз итеgez. Чикләнгән тән артында чиксез Абсолют ята. Мин рухи мәсьәләләр турында сөйләшмим, әгәр мин Аллаһыны үзем белән сизмәсәм һәм Аның белән камил гармониядә булмасам. Һәм мин шул аң белән сөйләшкәндә, сүзләрем хакыйкаты рухы белән сугарылганын һәм барлык ихлас эзләүчеләр дә минем әйткәннәремнең дәрәслеген сизәчәкләрен беләм.

Фактларны иллюзиялар белән бутаучылар бар, алар фактлар - мифлар һәм иллюзиялар, ә иллюзиялар - фактлар һәм караңгылыкта балкып торган яктылыктар дип раслыйлар.

Рухи үсеш һәм алгарыш өчен рухи юлда игътибарны туплау сәләте бик мөһим. Акыл туплануы булмаганда, Аллаһыны беркайчан да таба алмыйбыз. Башка җирдәге тавышлар һәм игътибарны читкә юнәлтүче әйберләр керүен булдырмас өчен, аң тәрәзәләрен ябарга өйрәнергә тиешбез.

Аң калибрланганда һәм рухи яктан көйләнгәндә, тәҗрибә бәйләнеше барлыкка килә, һәм эзләүче илаһи барлыгын сизә. Аллаһы һәрвакыт һәм мәңгә кешелек белән һәм һәркайда. Ләкин Аның барлыгын сизә алмау акылның күп кенә дөньяви мәсьәләләр белән мәшгуль булуыннан килә. Игътибарны туплау, яки Аллаһы турында уйлану - безгә Аның якынлыгын тоярга мөмкинлек бирә торган корал. Моның өчен суфилар өзлексез искә төшерү белән шөгыйльләнәләр, Аллаһы исемен кабатлыйлар (мәсәлән, "Аллаһыдан башка илаһ юк" яки "Әй, тере, әй, үз-үзен тотучы"), аларның бөтен барлыгы мәгънәгә чумганчы. Аннары аларның аңы җиңел генә рухи үлчәмгә күчә, һәм алар йогларның тирән медитациядә кичергәннәренә охшаш рухи экстаз халәтләрен кичерәләр. Рухи тәҗрибә, аңа ирешүнең төрле ысулларына карамастан, бер.

Аллаһы кешелектән ерак түгел. Кешелек үзенең уйлары һәм гамәлләре аша Аллаһыдан аңлы рәвештә ераклаша. Чын рухи яктылыкны медитациядә сизгәндә, аны аңларга тырышыгыз

Һәм аның эчендә булуыгызны тоегыз: аның белән берлектә Аллаһы шул яктылыкның үзәгендә - яктылык өстенә яктылык. Һәм сез бу бәхетле яктылыкка якынлашкан саен, Аллаһыга якынлашасыз.

Илаһи яктылыкның аерым билгесе шунда ки, аның күренеше һәрвакыт тәннең һәр тукумасының һәр күзәнәгендәге һәр атомга сеңеп торган тиз һәм көчле бәхет яки шатлык хисе белән бергә бара. Бу бәхет хисе иллюзия түгел; киресенчә, кайберәүләргә рухи экстазның көчлелеген күтәрү авыр, чөнки акыл һәм тән моңа күнекмәгән. Бу экстаз - төп максат, һәм аның нектарын татып караучылар бәхетле, чөнки алар тере су чишмәсеннән эчкәннәр.

Кеше игътибарны туплаганда күбрәк тынычлык хис иткән саен, аның Аллаһы Тәгалә турындагы уйлануы шулкадәр тирәнрәк һәм уңышлырак булачак. Әгәр рухи китаплар укырга вакыт бүлөп бирелсә, акыл һәм рухи яктан алга китеш күпкә зуррак булыр иде. Житди эзләүчеләр йокыларын киметә һәм күбрәк сәгатьләрне медитациягә багышлыйлар, чөнки медитациядә алган яллары йокыга караганда йөз тапкыр күбрәк көч бирә һәм яңарта.

Кеше үз аңындагы тавышларны тындыра алмаса, ул Аллаһыга барып җитә алмый. Шуңа күрә пәйгамбәрләр һәм изгеләр мөһәммәдләрдә, тауларда һәм урманнарда сыену урыны эзләгәннәр. Игътибарны туплау һәм медитация ярдәмендә эчке тынычлыкка кабат-кабат чуму зарурлыгы бар, һәм шул чакта зур тынычлык һәм

тирэн бәхет табылачак. Акыллы текстларда әйтелгәнчә:

Яңа теләкләрдән һәм байлыкка омтылыштан азат булган, йөрәген һәм акылын (хисләрен һәм уйларын) контрольдә тоткан һәм тыныч урын эзләгән кеше һәрвакыт гомумкешелек рухы белән берләшергә тырышырга тиеш.

Шулай ук гыйбадәт кылу урыннарында уйлану тынлыгын күбрәк куллану кирәк. Без азрак сөйләшергә һәм күбрәк медитация ясарга тиешбез. Һиндстандагы рухи күнегүләрем вакытында укытучым Шри Юктисвар безгә вакыт-вакыт бер генә лекция укый иде. Күпчелек вакытта без аның янында тын гына һәм тирән игътибар белән утыра идек.

Чын рухи житәкче язма белемнән күбрәккә ия. Аннан без зирәклеп һәм монотеистик белемгә өйрәнә алабыз, чөнки ул белә һәм белә икәннен дә белә, чөнки ул үзе турындагы хакыйкәтне белә, һәм ул китаплар гына укымаган.

Киңлек ике өлешкә яки аспектларга бүленә. Киңлекнең бер ягы - Яратылу, ә икенче ягында - Аллаһ кына, анда Яратылу бөтенләй юк. Бу караңгы булмаган караңгылык һәм якты булмаган яктылык патшалыгы. Кояш чыкмаган, ай балкымаган һәм ут янмаган җирдә Аллаһның мәңгелек йорты бар.

Бу икелек кеше аңына да кагыла. Кешенең ике ягы бар: берсе күренә, икенчесе күренми. Ачык күзләр белән сез ачык булган бар нәрсәне сизәсез һәм үзегезне аның эчендә күрәсез. Күзләрне йомып, сез караңгы бушлыктан башка бернәрсә дә

күрмисез. Шулай да, сезнең аңыгыз бик сизелә һәм актив булып кала. Әгәр дә тирән уйлану аша сез ябык күзләр артындагы караңгылыкка керә алсагыз, сез барлык яратылыш чыккан яктылыкны күрерсез. Рухи экстаз халәтендә аң ачык яктылыктан өстен чыга һәм барлык яратылыш формалары һәм формалары артында булган универсаль аң өлкәсенә керә. Бу аң барлык сизү тойгыларыннан да өстен чыга. Аның асылына, бәхетенә һәм аның белән бәйле халәтләренә килгәндә, аларга төгәл тасвирлама бирү кыен, чөнки алар кешеләр сирәк очрый торган рухи үлчәмгә карыйлар, аның хакыйкәте һәм чынлыгы булуга карамастан.

Аллаһы Тәгалә безгә галәмне идарә итүче законнарның ничек эшләвен үз аңыбызда кичерергә мөмкинлек бирде. Бу формасыз аң халәтен, хәтта күзләргә йомып та сизеп була, чиксез дөнья (караңгылыксыз караңгылык) һәм (яктылыксыз яктылык) белән чагыштырырга мөмкин, анда Аллаһы Тәгалә Аның матди иҗатын характерлаучы теләсә нинди формалардан, сыйфатлардан һәм икелекләрдән башка яши. Барлыкка килүдән тыш мәңгелекнең бу чиксез киңлегендә, Аллаһы Тәгалә генә абсолют бәхет аңында, һәрвакыт булган, аңлы һәм яңартылган хәлдә яши. Бу аң тасвирлау һәм чагыштыруны кире кага, чөнки ул тулысынча уникаль. Бу мәңгелек дөньясында, Абсолют һәм Чиксез хакимлек иткән җирдә, бернинди дөньялар да, бернинди җан ияләре дә юк. Ләкин галәмнең икенче ягында Аллаһы Тәгалә һәрнәрсәне - барлык яратылышны - үзендә сизә.

Күренмәгән дөньясында галәмнәр фабрикасы ята. Бер астроном галәм чыннан да гажәеп дип әйткән; бар нәрсә дә аннан чыга һәм аның эчендә эреп китә. Шулай итеп, атомнар, аларның состав өлешләре һәм бөтен дөньялар кая юкка чыга?

Материя җәлеп итүче һәм аздыручы булып тоелганда, күзләреңне йом. Үзеңә кара һәм тормыш чыганагы турында уйлан. Син бернәрсә дә күрмәскә һәм бернәрсә дә сизмәскә мөмкин, ләкин күренгән бар нәрсә дә шул күренмәгән чыганактан чыга (Һәм яктылык караңгылыкта балкый) (Күкләр һәм җирнең яктылыгы). Әгәр дә син караңгылыкка тыныч, тирән игътибар белән карауны дәвам итсәң, син бөек яктылыкны табарсың. Чөнки караңгылык артында рухи аң, ә караңгылык артында башка дөньялар ята (Әтием йортында күп йортлар бар) (Ахирәт йорты яхшырак, һәм тәкъвалар өчен нинди яхшы йорт!)

Галәм Акылы турыдан-туры галәм читендә яши Кеше аңыннан тыш, Ходай аңы ята Аның барлыгын белмәү җитә Без караңгылыкны уйлану аша кузгатырга һәм үзгәртәргә тиеш, һәм Аны тапканчы туктамаска тиеш Анда, чиксез Абсолютта, сансыз кабул итүләр, сансыз эчке күренешләр һәм тормышның барлык проблемаларына чишелешләр бар.

Үз-үземне тикшерү аша аңлаган хакыйкәтләр фәнни яктан башка ысуллар белән ачылган физиологик законнарны ача. Күзләремне йомгач, тәнем аша үткән тормышның үтә күренмәле агымнарын күрәм. Тынычлыкта ялгыз дип уйламагыз. Аллаһ сезнең белән, һәм Аның юк дип уйларга бернинди сәбәп тә юк. Һава музыка белән

тулы, аны кабул итүчеләр кабул итә. Аллаһ белән дә шулай. Ул безнең һәр мизгелдә безнең белән. Ләкин Аның барлыгын тояр өчен, без тирән медитация белән шөгыйльләнергә тиеш. Аллаһ безнең белән булуын күрсәтүче кечкенә генә билге дә күрмичә, күз кабакларыбызны йоммаска тиешбез; шул вакытта гына без тыныч һәм тыныч йоклый алабыз. Һәм сез, озак көткән һәм теләгән кеше, караңгылыкка игътибар белән карыйсыз, аның гажәеп серләрен ачканчы.

Бервакыт мин көндөзгә дүртләр тирәсендә китапханәдә утыра идем, кинәт сулышым бетте һәм аяк-кулларым катып калды. Мин үлем процессын күрдем. Сулыш һәм хәрәкәт тәнемнән чыкты, шулай да мин аңымны югалтмадым. Бу гажәеп тәҗрибә иде. Мин үз тәнемне һәм бөтен табигатьне илаһи яктылыктан торган хәрәкәтләнүче космик сурәتلәр итеп күрдем. Һәм мин шатланып әйттем: "Үлем юк, Ходаем! Бу бөтен дөнья хәрәкәтләнүче сурәتلәр галереясеннән башка бернәрсә дә түгел!"

Үз урындыгында яки тәхетендә утырган хаким: "Мин буйсынган хужа, миңа башлар иелә", - дип әйтергә мөмкин. Ләкин үлем буйсынган хужага үлемечле сугуларының берсен җибәрсен, һәм ул үткәндә калачак.

Дусларым, чын патша - Аллаһыны яратучы, Аның бар мәхлукатта булуын тоючы һәм үзе турында кайгыртучы кебек башкалар турында да кайгыртучы кеше. Хәтта үлем дә аңа паника яки курку китермәячәк, чөнки ул моны Аллаһы Патшалыгына юл дип саный (анда алар мәңге яшәячәкләр).

Кеше аңын космик аңга кадәр киңәйтүнең өч ысулы бар. Беренчесе - социаль юл, без җаныбыздан эгоизмны куып чыгарабыз һәм кешеләргә ярдәм итәргә һәм мохтаҗларга хезмәт итәргә тулысынча әзер булабыз. Без дусларыбызга тугры һәм тугры булырга тиешбез, һәм Ходай безгә гаиләләр биргән һәркемгә мәхәббәт тоярга тиеш, шуңа күрә без башкалар турында чын күңелдән кайгыртучанлык күрсәтеп һәм алар өчен эшләп, аңыбыз чикләрен киңәйтә алабыз. Без гаилә тормышында якыннарыбыз өчен мәхәббәт һәм фидакарьлек өйрәнәбез, һәм шулай итеп без аңыбызда берәз киңәюгә ирешәбез. Ләкин бу җитми. Тар даирә белән чикләнгән мәхәббәт чикләнгән һәм киңәя алмый башлый. Ул шәхессез булгач, аның даирәсе үсә һәм аның колачын киңәйтә. Бу төр мәхәббәтне үстерергә кирәк, һәм без һәркемгә гаиләбезгә һәм якыннарыбызга карата хис иткән мәхәббәтне бирергә тырышырга тиешбез, үзебез өчен эшләгән кебек башкалар өчен дә эшләргә тиешбез (Ходай яхшылык эшләүчеләрне ярата). Бу - космик аңга ирешүнең социаль ысулы - хезмәт һәм мәхәббәт юлы.

Ходай безне бер бөөк космик гаилә буларак бертигез ярата һәм бездән бер-беребезне яратуыбызны көтә. Әгәр без яратсак, без бәхет кичерәбез; әгәр без яратмасак, үзебезне авырту һәм газаплар белән җәзалыйбыз.

Дөнья фикерләве үзгәрергә тиеш. Без барыбыз да шундый, чөнки безнең чын табигатебез бар нәрсәне дә үз эченә ала.

Мин башкаларга бирүдән ләззәт алам һәм аларның бәхетен күрүдән иң зур бәхетне кичерәм.

Башкаларны яратканда һәм аларның хәленә кергәндә, без барлык жан иясенең безгә җавап бирүен күрәбез. Пәйгамбәрләр һәм бөек шәхесләр безгә галәми аңга ирешү юлын күрсәттеләр. Без мәхәббәт, хезмәт һәм шәфкатьне шулай теләп бирергә тиешбез.

Гомуми аңлы кеше - бәхетле кеше. Алар мәхәббәтләрен берничә кеше белән генә чикләмиләр, башкаларны үзләренең наз һәм шәфкать даирәсеннән читләштермиләр. Без бөтен дөньяга гаиләбез кебек карарга тиеш. Бу аң һәрвакыт минем белән, һәм мин һәркемнең минеке икәннен тоям. Гомуми аңлы кеше барлык кешеләрне дә абыйларын, апаларын, әти-әниләрен һәм дусларын яраткан кебек ярата.

Космик аңга икенче юл - үз-үзеңне тәрбияләү аша. Артык күп нәрсә корбаны булырга тиеш түгел. Нәрсәләрдән ләззәт алу яхшы, ләкин күңелең һәм җаның аларга бәйләнергә тиеш түгел. Аң чикләрен киңәйтергә теләүчеләр фикердә һәм эштә ирекле, мәрхәмәтле, йомшак һәм ягымлы булырга, үз-үзен тәрбияли белергә, теләкләрен контрольдә тотарга, зарарлы гадәتلәргә коллыктан сакланырга һәм әхлакый һәм этик яктан акланган ныклы ышануларына туры китереп эш итәргә тиеш. Космик аңга ирешү өчен үз-үзеңне контрольдә тотуны үстерү һәм эсселек һәм салкынлык, шатлык һәм депрессия, сәламәтлек һәм авыру дуализмнарын җиңү мөһим.

Без барысын да дулкынланусыз һәм психологик яктан борчусыз кичерергә тиеш. Үзен бу дөньяның арканнарына бәйләмәгән, тыелгысыз хисләргә аны әйләндерергә яки рухи тынычлыгын бозарга юл

куймаган кеше чын мәгънәсендә аңлауга һәм тирән зирәклеккә ия. Өченче ысул - метафизик ысул. Эзләүче аңның югары офыкларын күрү һәм аларның үлчәмнәренә кагылу өчен, тиешле уйлану аша үзен тән чикләүләреннән азат итәргә тиеш. Моңа жан күлендә дулкыннар һәм чуалышлар тудыручы уйлар өермәсен тынычландыру юлы белән генә ирешеп була. Каршылыклы уйлар басылгач, су өслеге тынычлана, һәм күк йөзә һәм андагы бар нәрсә ачыклык һәм сафлык белән чагылыш таба.

Әгәр сез мөһерләнгән су шешәсен сулы савытка салсагыз, шешә эчтәлегә тирә-юньдәге судан аерым кала. Әмма мөһерне алсагыз, шешәдәге су савыттагы су белән кушыла. Шулай ук, гади кешеләр дә Аллаһыны үз тормышларыннан ераклаштыра, чөнки аларның аң савыты наданлык белән ябылган. Ләкин мөһер тиешле медитация аша алынган, эзләүче Аллаһы тынычлыгын тән эчендә дә, тышында да кичерә. Медитация арту белән тынычлык арта, һәм рухи шатлык яңара.

Аллаһ кешелекне һәр яктан чолгап алган, ләкин алар Аны сизмиләр. Алар наданлык пәрдәсен яки пәрдәсен алып ташламыйча һәм аңнарын Аның изге аңына чумдырмыйча, Аның үзләрендә һәм тирәсендәге чынлыгын сизә алмыйлар.

Әгәр кеше матди теләкләр диңгезендә батып үлсә, ул батып үлчәк, ләкин әгәр ул Аллаһ диңгезендә батып үлсә, ул мәңгә яшәячәк.

Һәм сез, дусларым, Аллаһыны тапкан, чын һәм мәңгелек канәгатьлек хис итәрсез.

**Кешеләр арасындагы дуслык өзелергә һәм
өзелергә мөмкин, ләкин Аллаһы сизне ташламас**

**Хәтта барысы да сине ташлап китсә дә, Аллаһы
синең белән булганда, барысы да синеке булчак.**

**Аллаһының тынычлык, рәхмәте һәм бәрәкәте
сизгә булсын**

Йога һәм югарырак кабул итү

Йога - кеше җанын Илаһи белән кабат берләштерү
өчен фәнни ысуллар җыйнагасы. Без Аллаһыдан килеп
чыкканбыз һәм Аңа кайтырга тиешбез. Без, күрәсеп,
Аннан аерылганбыз һәм аңлы рәвештә Аның белән
бердәмлегебезне торгызырга тиешбез. Йога безгә
аерылу иллюзиясеннән ничек котылырга һәм Аллаһы
белән бердәмлегебезне аңларга өйрәтә. Инглиз
шагыйре Милтон кеше җаны һәм аның үз бәхетен ничек
кире кайтара алуы турында язган. Йоганың төп максаты
- югалган рухи аң җәннәттен торгызу, аның аша кешелек
Илаһи Рух белән бер булганын һәм һәрвакыт бер булып
.калачагын белә

Диннең чын нигезләре - бердәнбер Аллаһка ирешү
өчен барлык эзләүчеләр дә куллана алырлык фән
.булырга тиеш. Йога - бу фән

Дингә фәнни яктан якын килү кирәк. Төрле катгый
тәгълиматлар кешеләрне бүлендерде, хәтта үз-үзенә
каршы бүленгән йорт тора алмаса да. Шулай итеп, төрле
секталар һәм диннәрнең бердәмлегенә, шул диннәрне
тотучылар һәм алар тарафдарлары Аллаһыны чын
күңелдән аңлаганда гына ирешергә мөмкин. Шул
вакытта гына без Аллаһы Аталыгы астында кешелек
.арасында чын туганлык урнашчакбыз

Барлык бөөк дөнъя диннәре дә Аллаһыны табу һәм кешелекнең туганлыгы турында сөйлиләр, һәм аларның тәгълиматларында әхлакый нигезләр һәм этик принциплар бар. Бу диннәр арасындагы аермаларны һәм бүленешләрне нәрсә тудыра соң? Бу кешеләрнең аңындагы сукыр фанатизм. Без Аллаһыга тәгълимат катгыйлыкка игътибар итеп түгел, ә илаһи рухны чынбарлыкта белү аша ирешә алабыз. Кешеләр төрле диннәрнең төп нигезләрен тәшкил иткән универсаль хакыйкәтләрне аңлагач, дини фанатизм белән бәйлә барлык кыенлыктар юкка чыгачак. Барлык кешеләр дә минем гаиләм һәм якыным, шуңа күрә мин Аның хөрмәтенә төзелгән барлык гыйбадәтханәләрдә .Аллаһыга гыйбадәт кылам

Без Гомуми Диннәр Гыйбадәтханәсе (Барлык Диннәр Гыйбадәтханәсе) концепциясенә нигезләнгән глобаль бердәмлек төзи башларга тиешбез, Аллаһыга гыйбадәт кылырга чакырган һәм үз тарафдарларын Аңа юнәлткән барлык диннәрне хөрмәт итеп. Мондый гыйбадәтханәләр, барлык диннәр тарафыннан табынылган бердәнбер Аллаһка багышланган, һәркайда төзелергә тиеш, һәм мин моның киләчәктә булачагын фаразлыйм. Көнчыгыш һәм Көнбатыш кешеләре Аллаһ йортларындагы тар, ясалма киртәләрне мәңгегә сүтәргә һәм юк итәргә тиеш. Кешеләр йога аша үз-үзләрен танып белгән саен, алар барысы да Аллаһ тарафыннан .яратылган һәм сайланган икәннен аңлаячаклар

Бу рухи берлек үз-үзеңне танып белгән бөөк кешеләрдә ачык күренә. Сукурлар сукурларны җитәкли алмый. Чынлап та Аллаһыны белгән рухи укытучы гына башкаларга илаһи белемне бирә ала. Илаһилыкны кире кайтару өчен шундый якты укытучы булырга тиеш. Чын укытучыга яки рухи җитәкчегә ияргән кеше алар кебек була, чөнки мондый якты кеше шәкертне үз-үзен танып

белү дәрәжәсенә күтәрү өчен эшли. Хөрмәтле
укытучымны тапкач, мин аңа һәрьяклап охшарга
булдым: йөрәгемнең тәхетенә Аллаһыны гына
утыртырга һәм Аның нигъмәтләрен башкалар белән
.уртаклашырга

Акыл ияләре әйтүенчә, иң тирән белем алу өчен,
кеше үзенең карашын барысын да белүче рухи күзгә
.юнәлтергә тиеш

Тирән концентрациядә, хәтта йоги булмаган кеше
дә маңгаен жыера. Нәкъ менә шушы нокта - игътибар
үзәге һәм түгәрәк күзнең урнашуы, ул шулай ук рухи
аңлауга тәрәзә. Бу - йоги галәм серләрен аңлау өчен
караган чын "кристалл шар". Концентрацияләрендә
житәрлек тирәнлектә ирешкәннәр бу "өченче" күз аша
үтеп, Аллаһыны күрә алачаклар. Шуңа күрә хакыйкәтне
эзләүчеләр бу өченче күз аша үз аңнарын һәм кабул
итүләрен чыгару сәләтен үстерергә тиеш. Йога
практикасы шәкерткә интуитив аңның бердәнбер күзен
.ачарга ярдәм итә

Аңлау, яки турыдан-туры белем, бернинди сизү
мәгълүматына да таянмый. Шуңа күрә ул еш кына
интуитив сәләт (алтынчы хис) дип атала. Һәркемдә бу
алтынчы хис бар, ләкин күпчелек кеше аны үстерү
өстендә эшләми. Ләкин, һәркем диярлек интуитив
тәҗрибә кичергәндер. Бәлки, аларда нәрсәдер булачак
дигән хис бардыр, һәм аннары ул сизү дәлилләре
.булмаса да була

Турыдан-туры, эчке аңлауны яки үз-үзеңне танып
белүне үстерү бик мөһим, чөнки Аллаһыны чыннан да
белгән кеше үз-үзенә ышана. Алар беләләр, һәм алар
моны белгәннәрен дә беләләр. Без Аллаһының
барлыгына инҗир яки йөзем тәме кебек үк ышанырга
тиешбез. Мин башкаларны Аллаһы белән таныштыру

бурычын укытучым миңа Аның белән камил гармония
юлын күрсәткәннән соң гына, Аның барлыгын
кичергәннән һәм эчемдә Аның барлыгын аңлаганнан соң
.гына үз өстемә алдым

Көнбатыш һәрвакыт гыйбадәт кылу өчен зур
чиркәүләр һәм соборлар төзү белән мәшгуль булган,
ләкин бу зур һәм гажәеп корылмалар Ходайны
эзләүчеләргә Аны табарга сирәк ярдәм итә. Көнчыгышта
илаһи белемле кешеләрне тәрбияләүгә игътибар
бирелә. Ләкин бу мәгърифәтле шәхесләр һәрвакытта да
рухи эзләүчеләр өчен мөмкин түгел, чөнки алар еш кына
ерак һәм яшерен урыннарда калалар. Шуңа күрә рухи
үзәкләр бик мөһим, анда кешеләр илаһи барлыкны
кичерә ала, һәм мәгърифәтле укытучылар аларга бу
эштә ярдәм итә ала. Ходайны белмәгән укытучыдан
илаһи белемне ничек алырга? Укытучым мине
башкаларга Аның турында сөйләргә тырышканчы
Ходайны белү кирәклеге ышандырды, һәм йөрәгем
аның җитәкчелеге өчен рәхмәт белән тулып ташый.
!Чыннан да, ул Ходай белән бер иде

Аллаһыны башта физик тәндә күрергә кирәк, һәм
һәр эзләүче көн саен үз фикерләрен камилләштерергә,
саф, изге мәхәббәтнең гаепсез, хуш исле чәчәкләрен
жанының корбан китерү урынына куярга тиеш.
Аллаһыны эчендә тапкан һәркем, кәргән һәр
гыйбадәтханәдә, чиркәүдә, мәчеттә, изге урында һәм
.жыелышта Аның барлыгын да сизәчәк
Йога теоретик теологияне гамәли тәҗрибәгә
әйләндерә

Аллаһыны чын күңелдән ярату - акылыңны
хисләрдән аерып, аны Аллаһыга багышлау дигән сүз.
Кешенең бөтен игътибарын Аллаһка медитациядә
бирергә кирәк. Аллаһыны эзләүче һәр кеше үз акылын
тупларга өйрәнергә тиеш. Акылы бер үк вакытта башка

нәрсәләр белән мәшгуль булганда әйтелгән дога Аллаһ өчен ихлассыз һәм кабул ителми. Йога укытучылары Аллаһыны табу өчен, башта Аны бөтен акылың белән .һәм фикереңне тулысынча туплап эзләргә кирәк диләр

Кайберәүләр һиндстанлылар йога белән шөгыльләнәргә башкаларга караганда яхшырак яраклы, һәм йога һәркем өчен дә түгел диләр. Бу дәрәс түгел. Бүгенге көндә күп кеше һиндстанлыларга караганда йога белән күбрәк шөгыльләнә ала, чөнки фәнни казанышлар кешелекнең буш вақытын житәрлек итте. Көнчыгыш тормышны жиңеләйтү һәм тулырак итү өчен Көнбатышның алдынгы технологияләреннән күбрәк файдаланырга тиеш, һәм Көнбатыш Көнчыгыштан йоганың практик, метафизик ысулларын өйрәнәргә тиеш, шуңа күрә һәркем Аллаһыга юл таба ала. Йога - дини секта түгел, ә без Аллаһыны таба алырлык .универсаль, гамәли һәм кулланыла торган фән

Йога һәркем өчен: Көнбатыш кешеләре дә, Көнчыгыш кешеләре дә өчен. Телефонны Көнчыгыш өчен түгел дип әйтеп булмый, чөнки ул Көнбатышта уйлап табылган. Шулай ук, Көнчыгышта эшлängән йога практикасы Көнчыгышка гына хас түгел, ә барлык .кешелек өчен дә файдалы

Кеше һиндстанда яки дөньяның башка бер почмагында туганмы, ул бер көнне үләчәк. Ләкин кеше көн саен үзен Аллаһка югалта ала, хәтта берничә мизгелгә генә булса да. Йога моның өчен ысул һәм .мөмкинлек бирә

Кешеләр тәндә тоткыннар кебек яшиләр, һәм вақытлары житкәч, куып чыгарылу оятын кичерәләр. Тәнне ярату төрмәне яратудан башка нәрсә түгел. Без физик читлектә яшәргә күнеккәнгә, чын ирекнең мәгънәсен оныттык. Ирек эзләмәү өчен сәбәп юк. Үзеңне

ачу һәм мәңгелек табигатен аңлау һәр кеше өчен бик
.мөһим. Йога юлны яктырта

Жан тагын Аллаһка күтәрелергә тиеш

Галәм барлыкка килгәнче, универсаль аң булган.

Универсаль яки космик аң нәрсә ул? Бу - Абсолют Рух,
яки чиксез һәм чиксез Ходай, мәңге булган, аңлы һәм

һәрвакыт яңарып торучы бәхет, барлык космик
формалар, формалар һәм күренешләр артында

яшеренгән. Яратылу барлыкка килгәч, космик аң матди
галәмдә рухи аң, Ходай акылының һәм аңының саф

чагылышы буларак чагылган, ул барлык яратылышта да
булган һәм яшеренгән. Рухи аң кешенең физик тәннен

төшкәч, ул жанга яки бөек аңга әйләнгән: илаһи бәхет,

мәңге булган, аңлы һәм һәрвакыт яңарып торучы, физик
структура эчендә индивидуаль рәвештә яши. Кеше

жаны тән белән берләштерелгәндә, ул үз-үзен аңлау яки
эго буларак күренә. Йога рухның илаһи рухка ирешү

.өчен аң баскычыннан күтәрелергә тиешлеген өйрәтә

Бәхет сәре: илаһи барлыкны тою

Тормыштан ләззәт алу бик яхшы; чын бәхет

бернәрсәгә дә бәйләнмәүдә. Чәчәк хуш исеннән

ләззәтлән, ләкин анда Аллаһыны күрергә тырыш. Мин

хисләремне аңлы тоттым, шуңа күрә аларны кулланып,

мин һәрвакыт Аллаһы турында уйлый алам һәм

йөрәгемдә Аның барлыгын тоям. "Күзләрем һәркайда

Синен матурлыгыңны күрер өчен яратылган, әй Ходаем.

Минем колакларым Синен бар нәрсәне дә үз эченә алган

тавышыңны ишетер өчен ясалган." Бу йога: Аллаһы

белән берләшү. Аны табар өчен урманга барырга кирәк

түгел. Дөньяви гадәтләр безне кайда гына булсак та,

алардан азат ителгәнче бәйләячәк. Йоги йөрәгенең

мәгарәсендә Аллаһыны ничек табарга белә. Кая гына

барса да, ул үзе белән илаһи булуның бәхетле аңын

.йөртә

Кешелек сизү аңы дәрәжәсенә төшеп кенә калмады,
ә шулай ук ашау, ачу һәм көнчелек кебек сизү аңының
аномаль халәтләре колына әйләнде. Кешелек Аллаһыны
табу өчен бу пычраклыктардан һәм тайпылышлардан
котылырга тиеш. Көнчыгыш кешеләре дә, көнбатыш
кешеләре дә бу хисси коллыктан азат ителергә тиеш.
Гади кеше кофе бирелмәгәнгә ачуланымга мөмкин, бу
мәхрүмлек аларның башын авырттырачак дип ышанып!
.Камил йоги - азат ителгән кеше

Һәркемнең кайда гына булмасын, йога белән
шөгыльләнәргә мөмкинлегә бар. Ләкин без гадәти
тормышыбыз һәм гадәтләребездән читтә булган
.һәрнәрсә сәер һәм аңа ирешү авыр дип уйлыйбыз

Йога белән шөгыльләнү ирек бирә Кайбер йогилар
читләшүне һәм аскетизмны чиктән чыгаралар. Алар
тырнаклар түшәгәндә беркемне дә борчымыйча
йокларга кирәк диләр һәм ислам тәгълиматларында
нигезсез башка физик тәрбия төрләрен билгелиләр.
Тырнаклар түшәгәндә утырып, Аллаһы турында уйлый
алган кеше гажәеп акыл көче күрсәтә дигән сүз дөрес.
Ләкин мондый гадәттән тыш казанышлар кирәк түгел;
кеше урындыкта яки уңайлы түшәктә утырып, Аллаһы
.турында уйланырга мөмкин

Йога остасы Патанджали әйтүенчә, умыртка
баганасын туры тотарга мөмкинлек бирә торган теләсә
нинди физик торыш медитация өчен яраклы, ягъни йога
белән Ходайга игътибар итү. Гажәеп физик чыдамлык
һәм сыгылучанлык таләп итә торган күнегүләр ясау
өчен борылышлы борылышлар ясау кирәк түгел,
мәсәлән, Хатха-йога. Ходай - төп максат, һәм Аның
барлыгын тою - без омтылырга һәм аңа ирешү өчен
эшләргә тиеш булган нәрсә. Бхагавад Гита болай ди:

"Ходайга тулысынча бирелгән һәм Аңа чумган кеше - иң
."тигезлесе

Һиндстан йогилары үзләренең көчле салкынга һәм
эссегә, яки чебеннәр һәм башка күңелсез бөжәкләр
тешләүләренә тулысынча бирешмәүчәнлекләрен
күрсәттеләр. Бу сыйфатлар йоги булу өчен алшарт
түгел, ә оста белгечнең табигый сыйфатлары. Кирәк
булса, психологик яктан борчылмыйча, күңелсез
элементларны бетерергә яки түзәргә тырышыгыз. Әгәр
кеше чиста була алса, пычрак булырга кирәкми. Кеше
кечкенә алачыкта яшәргә зур сарайда яшәргә охшаган
булырга мөмкин. Рухи уңышка ирешүнең иң зур факторы
- тырышлык һәм ныклык. Чыннан да, уңыш мул, ләкин
аны җыярга теләүчеләр аз! Дөньявилар Аллаһының
бүләкләрен һәм рәхмәтләрен эзлиләр, ә акыллылар
.Бирүченең Үзен эзлиләр

Йоги булырга теләгән кеше медитация ясарга тиеш.

Иртән уянгач, йоги беренче чиратта тәннен тукландыру
өчен ризык турында уйламый, ә җанына илаһи аралашу
нектарын тәкъдим итә. Тирән медитация илһамы белән
тулган кеше көндәлек бурычларын шатлык һәм көтү
белән башкара ала. Аллаһы Тәгалә бу җирне махсус
рәвештә яраткан. Аның планы - кешелекнең дөньяны
яхшырту өчен эшләве. Көнбатыш кешеләре даими
рәвештә яңа һәм яхшыртылган матди уңайлыklar эزلәү
чигенә омтыла, ә Көнчыгыш кешеләре булганнары белән
канәгать булу чигенә омтыла. Импульсив Көнбатыш
рухында һәм максатчан Көнчыгыш рухында ниндидер
теләк бар, һәм без икесе арасында урта юл табарга
.тиеш

Медитация йоганы барлыкка китерә

Аллаһыны табу өчен, кеше һәр иртә һәм кичен,
мөмкин булганча көндөз медитация ясарга тиеш.

Моннан тыш, медитация белән шөгыльләнәргә теләүчеләр өчен һәр атнада берничә сәгать медитациягә багышлау мөһим. Бу акылга сыймаслык түгел. Кайбер кешеләр көн саен сәгатьләр буе үзләренең хоббилары белән шөгыльләнәләр, арымыйча яки күңелсезләнмичә. Рухи яктан алга китәргә теләүчеләр Аллаһка күбрәк вакыт багышларга тиеш. Без Аллаһка Аны бар нәрсәдән дә өстен күрүебезне тоярга тиешбез. Кеше медитациядә оста булып, югары аңга чума алса, көненә биш сәгатьтән дә артык йокларга кирәк булмаячак. Төннең, иртәнге һәм бәйрәмнәрнең берничә сәгатең Аллаһны өйрәнү һәм уйлану өчен кулланырга мөмкин. Шулай итеп, теләсә кем, хәтта иң мәшгуль һәм мәшгуль кеше дә, чалма кияргә яки чәчләрен озын үстерергә кирәк булмыйча, йога була .ала

Гыйбадәт кылу урыннары – күзәнәкләр, ә бал – кешенең рух һәм Аллаһ белән бер булуы турындагы төгәл белем. Аллаһның барлык гыйбадәт кылу урыннарында да булуы дөрес, ләкин бу изге урыннарда бару гына Аллаһны Үзен ачарга күндөрү өчен җитми.

Гыйбадәт кылу урыннарына еш бару яхшы, ләкин көндәлек уйлану яхшырак, һәм икесен дә бергә эшләргә кирәк, чөнки гыйбадәт кылу урыннарына бару һичшиксез илһам китерә, ә көндәлек уйлану рухи яктан зуррак үсешкә китерә. Теләүченең йөрәге дәрт белән янганда һәм ул дога артыннан дога кылганда, Аллаһ .аның чакыруына җавап бирә

Бу ныклы тугрылык Аны табу өчен бик мөһим. Йог булу һәм шул ук вакытта заман рухы һәм таләпләре белән бергә атлау өчен, өйдә медитация ясарга, үзеңне тәртипкә китерергә һәм Ходайга мәхәббәт һәм хезмәт йөзеннән барлык бурычларны үтәргә кирәк. Минем иң зур теләгем - кешеләрнең жаннарында Ходай өчен

гыйбадәтханәләр төзү һәм аларның йөзләрендә
Ходайның нурлы елмаюын күрү. Тормыштагы иң зур
казаныш - кешенең үз жанында Ходайга гыйбадәтханә
багышлавы. Моңа жиңел ирешеп була, һәм нәкъ менә
шушы максат өчен дөньяга үз-үзеңне тану килгән.
Ходайны үз жанында тәхеткә утырткан кеше - йога һәм
минем белән йога Көнчыгыш, Төньяк, Көнъяк һәм
Көнбатыш өчен дип әйтә ала. Бу, искәرمәсез, барлык
кешеләр өчен дә. Теологик юллар - икенчел юллар, ә
йога юлы - илаһи бәхет сараена илтә торган юл, аннан
.соң кеше беркайчан да китми

Исәнлек сезгә

рухи орлыктар

Раббым, миңа саклык чараларын күреп һәм сак
булып, ныклык һәм ныклык белән, батырлык һәм
кыюлык күрсәтергә өйрәт.

Аллаһы минем йөрәгемдә һәм минем тирә-ягымда,
мине саклай һәм күзәтә. Шуңа күрә мин Аның юл
күрсәтүче яктылыгын яшерә торган һәм хаталар
караңгылыгында абынырга мәжбүр итә торган курку
караңгылыгын таратачакмын.

Без утырган һәм аралашкан кешеләргә охшап
калабыз, сөйләшү һәм аралашу аша гына түгел, ә алар
чыгарган күренмәгән магнит тибрәнүләре аша да.
Аларның магнит кырына кергәндә, без аңсыз рәвештә
аларның магнитлыгы тәэсиренә дучар булабыз. Шуңа
күрә рухи үсеш теләүчеләргә рухи омтылышлары булган
кешеләр белән аралашу бик мөһим, алар

рухландырылсын, дэртлэрен саклап калсын һәм Аллаһка булган омтылышларын үстерсен өчен.

Якты фикерләргә ия булганнар хакыйкәт розаларын жыялар һәм акыл жәннәтенә керү өчен жаннарны асыл сыйфатлар белән яктырту һәм матурлау өстендә эшлиләр.

Синең мәхәббәтең, Ходай, һәрнәрсәгә дә җитә

Космик мәхәббәт күпкырлы кеше мәхәббәтенең кечкенә тәрәзәләреннән күренсә дә, сез аны күрдем дип уйлаган мизгелдә, ул алга бара һәм сез аның бөтен барлыгын космик аңыгыз тәрәзәсе аша күрә алганчыга кадәр алга бара.

Акыллы кешеләрнең талашмый, ә тыныч һәм акыллы фикер алыша икәннен истә тотып, бергә утырып, фикерләребезне ачык фикер һәм үзара хөрмәт белән фикер алышуыбыз хәерлерәк.

Кеше үзен һәм гаилә әгъзаларын башкалар турында гайбәт сөйләмәскә яки алар турында начар сүз сөйләмәскә өйрәтергә тиеш, ә киресенчә, үз-үзен камилләштерүгә һәм үз хаталарын төзәтүгә игътибар итәргә тиеш. Без башкаларны алар бездән аерылып торганнары яки аларның фикерләре безнекеннән аерылып торганнары өчен генә нәфрәт итәргә тиеш түгел, шулай ук үзебезнең ышануларыбыз гына дәрәҗә дип нык торырга тиеш түгел.

Әй мәхәббәт чишмәсе, әйдәгез, йөрәкләребез тулганын һәм сусавыбызның Синең мәхәббәтеңнең муллыгы белән басылганын тояйк.

Кеше сөйләшергә караганда күбрәк тыңларга,
тыныч кына утырырга һәм башкалар белән аралашудан
ләззәт алырга өйрәнергә тиеш.

Кояш нурын зурайткыч линза аша кечкенә ноктага
юнәлткәндә, ул жылылык чыгара, һәм бу жылылык агач,
тукума, кәгазь һәм башка материалларны яндырырга
мөмкин.

Шулай ук, акыл төгәл тупланганда, аның тупланган
энергиясе һәр уңышсызлык артындагы явызлыкларны
һәм шик тамырларын яндырып бетерә һәм зирәкле
нурын яктылык һәм нур белән балкыта ала.

Акыл барлык яхшылыкның чыганагы һәм барлык
бәрәкәтле көчнең чыганагы булган Аллаһ белән
берләшкәндә, ул илаһи барлыкны аңлый һәм уңышның
барлык элементларына ия була. Бу элементлар
Аллаһның гаять зур көче белән тыгыз бәйләнгән, теләсә
нинди өлкәдә уңыш өчен яңа сәбәпләр һәм
мөмкинлекләр тудырырга сәләтле.

Авырту һәм чуалыш кабыклары мине каплаганда, әй
Ходаем, Синең яклаучы кулыңның җимерелмәс
ныгытмасында үземне куркынычсыз һәм ышанычлы хис
итәргә рөхсәт ит.

Мәхәббәт - ул йөрәк гимны, аны җан Аллаһка
жырлай

Минем хроник сусавымны Синең җаныма изге
кагылуың гына басарга мөмкин, Сиңа омтылыш белән
янам. Өметсезлек давылы басылды, өметсезлек җилләре
тынычланды, һәм Синең тынычлыгың тамчылары минем
һәр җан җепселемне чылатты, йөрәгемне канәгатьлек
белән тутырды, һәм мин хәзер Синең изге исемеңне
жырлайм һәм кычкырам.

Әй Ходаем, мине жәннәт кошы ит, ул Синең иң изге хозурың күкләреннән агып чыга торган шифалы чишмәләреңне эчүдән генә ләззәт таба.

Хакыйкәт башта безнең аңыбызга [гөл таж яфракларында] нечкә, үтә күренмәле чык тамчылары кебек килә.

Тормыш уенында сезнең ролегез нинди генә кечкенә һәм тыйнак булмасын, аның әһәмияте пьесаның уңышына өлеш кертү ягыннан иң зур рольләрнеке кебек үк.

И Ходаем, миңа изгелек кануннарына курку һәм борчылу белән түгел, ә юаныч һәм мәхәббәт белән карарга рөхсәт ит. һәм шуны искә төшерергә рөхсәт ит: башта принципларына буйсыну авыр булган изгелек, ахыр чиктә, аның кануннары үтәлгәндә, башыма бәхет һәм канәгатьлек таңын кидерә.

Һәм миңа, Ходаем, башта кайбер ләззәтләр һәм ләззәтләр вәгъдә иткән явызлыкның үзеннән соң күп кайгы һәм бәхетсезлек китерүен онытмаска ярдәм ит.

Кеше мәхәббәте киңәйтелергә һәм илаһи мәхәббәткә таба сузылырга тиеш

Илаһи мәхәббәт кеше җаннарында үзен төрле каналлар һәм гаилә һәм ата-ана мәхәббәте, шулай ук дусларның бер-берсенә мәхәббәте аша күрсәтергә тырыша.

Гаиләләрдәге һәм җәмгыятьтәге күпкырлы һәм төрле мөнәсәбәтләр кеше мәхәббәтен пычрактан чистарту һәм аны саф рухи мәхәббәткә әйләндерү өчен кирәкле мотивлар булып тора.

Раслаулар:

Һәр көннең таңы белән мин очраган һәркемгә шатлык дулкыннары яудырырмын

Юлымда очраган һәркем өчен мин кояш нуры
булачакмын

Мин кайгылы һәм бәхетсезләрнең күңелендә елмаю
шәмнәрен кабызырмын

Безгә буш теләкләр чүлендә һәм сүнгән өметләр
бәхетсезлегендә яшәргә язылмаган иде. Ходаем, безне
бәйләгән чылбырларны өзәргә һәм чикләүләр чүлендә
ныклы тәвәккәллек белән бәхетле яңа җиргә юл ачарга
ярдәм ит.

Ходаем, миңа Синең якынлыгыңны тоярга һәм
хисләремнең тирәнлегендә Синең барлыгыңны тоярга
рөхсәт ит, һәм Синең якты зирәклеген минем аңлавымны
ныгыта икәнән, һәм минем тормышым Синең уникаль
һәм бердәнбер тормышыңның чагылышы икәнән
аңларга рөхсәт ит.

Рәхимсезлек – рухи авыру, һәм кем дә булса
рәхимсез гамәлләргә яки хисләргә бирелсә, ул үзенә
бәхетсезлек китерә һәм аның нерв системасына зыян
китерә.

Йөрәк - хисләр үзәге, һәм кеше башка кешенең
йөрәгенә тәэсир итәргә тиеш түгел.

Аллаһы минем чын байлыгым, һәм мин Аның аша бай

Сүзләрдәге гармонияле табигать:

Үз-үзеңне тәрбияләү

Башкаларны ярату

Хайваннарга карата мәрхәмәтлелек

Яхшы сыйфатларны ярату

Тынычлык һәм тынычлык сөю

Бөекләрнең мәхәббәте

Ярлыларга һәм мохтажларга шәфкать күрсәтү һәм
аларга ярдәм итү

Нәтижәләргә карамастан, автоматик намуслылык
Бурычны мәхәббәт һәм хөрмәт белән үтәү
Гаделлек һәм реформа мәхәббәте
Әдәби зәвыктан ләззәт алу һәм эшләргә кирәк
булганны эшләү

Үз-үзеңне хөрмәт итү
Тыйнаклык
Ракка
Тугрылык
Батырлык
сабырлык
Толерантлык
Ул бөөк жаннарның һәм якты акылларның эзләрен
эзли

Намуслылык
Фитнес
игелек
Гадилек һәм ачыклык
Баланс
Руһи хисләр
Канәгатьлек
Физик чисталыкны һәм акыл сафлыгын ярату
Тыйнаклык һәм тәкәбберлектән качу
Яхшылыкны ярату
Гаделлек
Лаеклыларга күрсәтелгән яхшылыкны искә алу
Изге әйберләргә хөрмәт
Буклеттан: Психологик карта

Руһи хисләрне кеше эчендәге яшерен дөньядагы
матур уйларның изгелекләреннән ләззәт алырга акылны
өйрәтү аша кичерергә мөмкин.

И Ходаем, кеше йөрәкләреннән агып чыккан
мәхәббәт мине Синдә саф мәхәббәт чыганагын эзләргә
этәрде

Жаным тынычлыгында, мин Синең бар нәрсәне дә үз
эченә алган барлыгың алдында тыйнаклык белән баш
иям, Син мине һәрвакыт үз-үзеңне тану юлларында
житәкләп баруыңны беләм.

Ходаем, мин сине тапканчы эзләрмен, һәм сине
тапкач, миңа биргән барлык нигъмәтләреңне һәм
изгелекләреңне рәхмәт белән кабул итәрмен.

Уйларымның ялгызлыгында, мин, Ходай, Синең
тавышыңны ишетергә телим. Хәтеремнең
катламнарында әле дә яшеренгән каты тавышларның
төшләрен куып чыгар. Мин Синең тыныч һәм моңлы
тавышыңны жанымның тынычлыгында мәңге тыңларга
телим.

И Ходаем, безнең жаннарыбызга мәрхәмәт
яңгырлары яудыр һәм аларга ябышкан наданлык
баткагын юып ташла, шуның белән алар үзләренең
сафлыкларын һәм үтә күренмәлеләкләрен кире
кайтарып, Синең илаһи нурың белән балкысыннар.

Тау мәгарәләрендәме, тыгыз урамнар уртасындамы,
яисә заманча тормыш джунглиларындамы, кая гына
барсак та һәм кая гына борылсак та, көнчыгышка да,
көнбатышка да, төньякка да, көньякка да, һәркайда
булсак та, әй Ходаем, безгә Синең якынлыгыгызны
тоярга рөхсәт итегез, шул чакта йөрәкләребез Синең
яклаучы булуыгыз белән тынычланыр иде.

Әйдәгез, чәчәкләр һәм розалар кебек булайк, һәм
безне дәрәс аңламаганда, наз һәм мәрхәмәт таж
яфракларын сиптик, чөнки үз-үзеңне тотыш һәм дәрәс

тәртип белән без зур яхшылыкның аерылгысыз өлеше
икәнебезне аңларбыз.

Уңай шартлар чыганаclarыннан агып чыккан
тынычлык суыннан һәм уңай карашка һәм конструктив
карашларга омтылышыгыздан туйганчы эчегез.

Бәхетне бары тик затлы киёмдә, тәмле ризыкта,
затлы жиһазда, ләззәттә һәм рәхәтлектә генә
эзләмәгез, чөнки болар сезнең бәхетегезне тышкы
кыяфәт артына эләктерәчәк. Киресенчә, фантазиягезне
чиксез идеяләр патшалыгынан өстен куегыз.

Чынлыкта, һәркем, билгеле бер дәрәжәдә, ачу
проблемасыннан интегә, әгәр алар аңның алга киткән
этабына, рухи экстаз яки тынычлык халәтенә ирешмәгән
булсалар.

Ачу – нинди генә формада булмасын – теләкне
канәгатьләндерә алмаудан килеп чыга. Жанның илаһи
чыганагы белән бәйләнешеннән барлыкка килгән эчке
шатлык булмаганда, кеше үз теләкләрен мәңгелек
булмаган һәм еш кына сәламәт булмаган нәтижеләре
аркасында күңелсез булган хисси ләззәтләр аша
канәгатьләндерергә тырыша.

Бу теләкләр еш кына күңелсезлеккә, аннары ачуга
китерә, бу рухи аңның жимерелүенә китерә.

Ачуны жиңүнең иң нәтижеләе ысулы - аның төп
сәбәбен бетерү: теләкләр. Теләкләр күбрәк булган саен,
күңелсезлекләр дә күбрәк булачак.

Барлык теләкләрне дә канәгатьләндерү мөмкин
түгел, чөнки теләкләр туймас һәм чиксез. Берәр теләкне
канәгатьләндерергә тырышкан саен, аңа шулкадәр нык
бәйләнәбез, һәм бәйләнешебез көчәйгән саен,
теләкләребезне канәгатьләндерә һәм теләкләребезне
канәгатьләндерә торган бар нәрсәдән мәхрүм калу
авыртуы арта.

Уңышка, уңайлы тормышка, дөвалап булмый торган авыруларны дөвалауга һәм гадәтләрне контрольдә тотуга ирешеп була.

Әгәр дә сез барлык ысулларны һәм матди тырышышларны кулланып бетергәнсез һәм аларны файдасыз дип тапкансыз икән, эчке ишекне ачыгыз, һәм рухи көч эчкә агылып керәчәк һәм барлык көчсезлекне, уңышсызлыкны һәм күңелсезлекне куып чыгарачак.

Әгәр дә сез медитация һәм тирән, тыныч игътибар белән Аллаһы ярдәмен эзләсәгез, сез рухи көчнең бетмәс-төкәнмәс чыганагын табарсыз.

Аллаһы гадел һәм чын күңелдән ярдәм сораган һәркемгә җавап бирә

Мин үземдә Аллаһыны тапкач, Аны һәркайда таптым
Мин балачактан бирле Аңа карата көчле сагыну кичерәм, һәм бервакыт мин кечкенә малай чагымда Аңа хат язган идем. Әйе, мин Аллаһыга хат яздым һәм аны түбәндәгечә исемләдем:

"Күктәге Аллаһыга" һәм мин аны почта тартмасына салдым

Кемгәдер хат язганда, без җавап көтәбез. Җавап алмагач, мин күп күз яшьләре түктем. Ләкин җавап ниһаять миңа килде, кәгазьгә басылган сүزلәр аша түгел, ә гаҗәеп якты күренеш аша.

Әгәр омтылыш җитди һәм өзлексез булса, һәркем Аллаһтан җавап ала ала.

Әгәр дә сез сорауларыгызны Аллаһыга юнәлтсәгез, аларны тирән хисләргә төрөп, уйлану почтасы аша җибәрсәгез, сез намуслы рәвештә һәм һичшиксез җавап алачаксыз.

Тынычлык җан эченнән чыга; бу бәхет чәчәк ата торган һәм чәчәк ата торган бәхетле эчке мохит.

Кешеләр чикләүләр турындагы күп кенә иллюзор төшенчәләрне җитди сорауларсыз җиңел кабул итәләр, шуның белән бу төшенчәләргә үз тормышларын һәм язмышларын контрольдә тотарга мөмкинлек бирәләр. Фикер йөртүчеләр статус-квоны җиңел кабул итмиләр; киресенчә, алар аны үзгәртәргә тырышалар, һәм нәкъ менә шул алгарышны мөмкин итә.

Фикерләүчеләр тирә-юньдәге хәлләр турында уйланалар һәм күргәннәренә гажәпләнәләр. Алар игътибар белән карыйлар һәм ни өчен вакыйгалар билгеле бер рәвештә була яки булмый дигән сораулар куялар.

Ашау, йоклау һәм эшләүдән тыш, кеше бу тормыштан кыйммәтле нәрсә алырга тиеш.

Эгоизмны бетерергә кирәк, һәм моңа альтруизмны үстерү аша ирешеп була. Без башкалар турында кайгыртырга тиеш, һәм моны өйрәтүнең иң яхшы ысулы - яхшы үрнәк.

Эгоизм һәм комсызлык чорында муллыктан һәм уңайлы тормыштан ләззәт алу авыр. "Аллаһының нигъмәтләре минем өчен дә, сезнең өчен дә", дип әйтә алсак, бу дөнья яхшырак урын булачак.

Шәһәр урамнары буйлап барганда, без үзебезне диварлар белән әйләндереп алган хәлдә табабыз, ләкин самолетка утыргач, барлык киртәләрне дә югалтабыз, һәм без бүленмәгән киңлек күрәбез. Шулай ук, без ялгызлык һәм тар фикерләү шәһәре аша үткәндә, без үзебезне каты һәм чикләнгән догматик идеялар белән чикләнгән кебек хис итәбез. Эмма ачыклык һәм киң офыklar белән тулы самолетка утырганда, без кешелек туганлыгы һәм мәхәббәтенең чиксез киңлеген күрәбез.

Явызлыкның текә сукмакларыннан тайпылган кеше бернинди каршылык та сизми, ләкин үз-үзеңне контрольдә тотуның рухи кануннарын кабул итеп, зарарлы гадәтләргә һәм ялгыш омтылышларга каршы торырга тырышу белән, ул үз тырышлыкларына каршы тору һәм изге омтылышларына комачаулау өчен күпсанлы азгырулар уянганын күрә.

Кайвакыт уйлар сүзләрдән нәтижәлерәк була Кеше акылы - иң көчле тапшыручы һәм кабул итүче Әгәр дә сез мәхәббәт белән сугарылган уңай уйларны даими рәвештә таратсагыз, бу уйлар башкаларга уңай йогынты ясар. Шулай ук, әгәр дә сез көнчелек яки нәфрәт белән сугарылган уйларны таратсагыз, башкалар да бу уйларны кабул итәчәк һәм охшаш фикерләр белән җавап бирәчәк.

Мин Аллаһы Тәгаләдән сезнең тырышлыкларыгызны Үзенең көче һәм фатихасы белән хуплавын сорыйм. Әгәр дога ихлас һәм ниятләр саф булса, теләгән үзгәреш Аллаһы ярдәме белән булачак.

Узган елның кайтавазы, аның кайгылары һәм көлүе юкка чыкты, һәм хәзер Яңа ел гимнының кайтавазы дәртләндергеч, өмет уятучы һәм **пышылдый торган тавыш белән яңгырый** :

"Тормышыңны камил рәвештә үзгәрт, иске куркуларның чүп үләннәреннән котыл, үткәннең ташландык бакчасыннан шатлыктар, казанышлар, өметләр, яхшы уйлар һәм гамәлләр, изге, югары теләкләр орлыкларын гына җый һәм сакла."

Һәр яңа көннең чыклы туфрагына шул көчле орлыкларны утыртыгыз, аларга су сибегез һәм алар үсеп, тормышыгызны чәчәк атуның сирәк очрый торган айдалары белән тутырганчы аларга игътибар итегез.

Яңа ел пышылдый:

"Гадәтләргә әсир булган рухны уятыгыз һәм аны яңа, файдалы эшләр башларга өндәгез. Мәңгелек иреккә ирешкәнче һәм карманы (үткән гамәлләрнең даими эзләү һәм эзләү нәтижәләрен) жиңгәнче, беркайчан да тырышудан туктамагыз һәм беркайчан да ял итмәгез."

Яңартылган күңел һәм гел яңарып торган шатлык белән исереп, әйдәгез, бергә шатланык һәм кулга-кул тотынышып, башка беркайчан да чыкмаячак күк йортына таба атлыйк.

Ачу һәм фил хәтере

Эчке тынычлык теләүчеләргә ачуның ничек барлыкка килүен һәм еш кына авыр нәтижәләргә китерүен аңларга кирәк.

Ачу аркасында эчке баланс югалуы аркасында, күп кешеләр, ихтыярларына каршы килеп, жинаятьчеләргә һәм канкойгыч үтерүчеләргә әйләнделәр.

Теләкләрне тоткарлау акылны сукурайта Теләкләр томаны кешенең акылын биләп алгач, ул аңын югалта һәм затлы кешегә яраксыз кылана.

Акыл югалту барлык дәрәжәләрдә һәм яхшы нияتلәр артындагы хәрәкәтләндергеч көч булган тумыштан килгән зирәкләкне бутый.

Кешенең акыл машинасының руле эшләмәгәндә, ул һичшиксез авариягә эләгә һәм үзен газаплар һәм бәхетсезлек чокырында табарга мөмкин.

Мәсәлән: Ире шат кына машина йөртә, һәм паркка барганда, хатыны аңардан паркка түгел, ә әти-әнисе йортына барырга юлны үзгәртәргә сорый, һәм монда аның шатлыгы ачуга әйләнә.

Мин бу мисалны сайладым, чөнки бу еш очрый торган хәл. Гадәти очракларда, нәтижәдә, я ир хатынының үтенечен кире кага, я үпкә һәм

канәгатьсезлек белән ризалаша, һәм гадәттә шулай була. Ике очракта да ачу өстенлек итә, атмосфера киеренкеләнә һәм тынычлык бозыла.

Кайбер очракларда, ачу көчле холыклы кешеләр өчен фажиғага әйләнергә мөмкин. Ачу хәтергә тәэсир итәргә мөмкин, яисә машина йөртүче игътибарлы һәм игътибарлы йөртергә онытырга мөмкин, яисә юл сигналларын үтәмәскә мөмкин, бу бәрелешкә яки, Ходай сакласын, үлемгә китерергә мөмкин.

Нәтижә ясап шуны әйтергә мөмкин: ачу тормыш арбасында ихтыяр рулен бикли һәм аның матди һәм рухи максатларына ирешүенә комачаулый.

Филнең хәтере:

"Хәтер" дип аталган сәләт - Ходайның кешелеккә биргән бүләге, һәм бу нинди зур нигъмәт! Хәтер хайваннарда да бирелгән; ул булмаса, алар үз балаларын таний алмаслар иде. Кайбер хайваннарның хәтере бик яхшы, моны фил турындагы түбәндәге хикәя күрсәтә.

Көнчыгышта өйрәтелгән күп филләр кебек, зур бер фил агач ташыганда, бер малай аның янына килеп, кәүсәсенә энә белән кадый һәм качып китә.

Бу вакыйгадан соң бер ел үттә, һәм шул ук фил юлда шул ук малай белән очрашты. Бу фил өчен үч алу өчен чагыштырмача уңайлы мизгел иде. Шуңа күрә ул малайны кәүсәсе белән урап алды һәм көч кулланып юлның икенче ягына ыргытты. Шулай итеп, хайваннарның да хәтерләре бар.

Йөрәк Аллаһ мәхәббәте белән тулгач һәм күзләр Аның нуры белән яктыртылгач, кешенең магнетизмы рухи характерга ия була. Үзенең бөек йогынтысы булган рухи магнетизм белән хисләр һәм инстинктлар белән идарә ителгән хайвани магнетизм арасында зур аерма бар. Рухи магнетизм альтруизмга һәм башкалар

файдасына нигезлэнгән, ә хайвани магнетизм эгоизм
һәм башкаларны эксплуатацияләү белән идарә ителә.

Кеше үзенә аң астына файдалы йогынты ясый
торган уңай тәкъдимнәр бирә ала, бу үз чиратында аң
астына тәэсир итә. Үзеннән яки башка кешедән килеп
чыккан тискәре тәкъдимнәр ми өчен зарарлы һәм
алардан сакланырга кирәк.

Кеше безгә үз киңәшләрен бирә, аннары
гамәлләребезнең җимешләрен җыярга калдыра [бу
аның ялгыш киңәшләре нәтижәсе булырга мөмкин]

Аллаһ юлы һәрвакыт бәхеткә һәм яхшылыкка илтә

Тирән уйлануның ачыклығы белән мин тирәнлегемә
даими агып торган илаһи яктылыкны тапшырымын һәм
мәхәббәтемне һәм теләкләремне Ходай Тәгаләгә
күтәрермен.

Ходаем, мин җанымның иң тирән җирендә Синең
барлыгыңны сизәм, һәм мин Синең мәхәббәтем
бакчасында чәчәк атуыңны күрәм. Минә Үзеңнең
мәхәббәтең белән урап ал һәм миңа Синең бәрәкәтле
хуш исең белән ләззәтләнәргә рөхсәт ит.

И Ходаем, миңа тынычлык бир, җаным тынычлык
табып, битарафлык болытлары артындагы өмет
нурларын күрсен өчен, йөрәгемдә ышаныч нуры балкып
торсын, мин тынычлык һәм рухи юаныч тоямын өчен.

И Ходаем, Синең даның балкып торсын, һәм җир
ярларыннан наданлык, шулай ук низаг һәм көнчелек
мәңгегә юкка чыксын. Наданлык караңгылыгын
зирәклегең нуры белән куып чыгар. Көчсезлекне көчкә,
ә көчсезлекне ныклыкка әйләндер, һәм акылны һәм
рухны Үзеңнең дөвалау нурың белән чумдыр.

Кояш нуры һәркемгә бирелгән кебек, караңгылыкта
яшәргә өстен күрүчеләр дә бар, шулай ук илаһи
зирәклең нуры һәркайда тула, ләкин кайберәүләр
дөньяга үзләренең караңгы уйлары тәрәзәләре
артынан, наданлык белән буялган хәлдә карыйлар.

И Ходаем, безне наданлыктан һәм аның
нәтижәләреннән, куркулардан һәм борчылулардан
коткар, һәм Синег зирәклеген тормышыбыздагы барлык
җимереклекләргә һәм чүп-чарны алып китсен.

Хәзерге вакытта бәхетле булырга белгән кеше
Аллаһыга юл тапкан

Мин - яхшы уйлар, изге ниятләр һәм нәтижәле,
файдалы эшчәнлек корабымның капитаны. Мин
тормышым корабын җитәкләгәчкән, карашымны
һәрвакыт Аллаһ турында тирән уйлану күгендәге якты
тынычлык планетасына төбәгәчкән.

Әгәр без бәхетле булырга сайламасак, беркем дә
безне бәхетле итә алмый, һәм без моның өчен беркемне
дә гаепләмәскә тиеш. Әгәр без бәхетле булырга
сайласак, беркем дә бу бәхетне бездән тартып ала
алмый.

Пандемияләр, афәтләр һәм табигатьтәге көчле
үзгәрешләр, җимерүләр, киң таралган зыян китерүләр
"илаһи карарлар" түгел. Бу афәтләр кеше уйларыннан
һәм гамәлләреннән килеп чыга. Дөньядагы яхшылык
һәм яманлыкның нечкә балансы кешеләрнең начар
ниятләргә һәм хаталары аркасында барлыкка килгән
зарарлы дулкыннар һәм тибрәнүләр туплану белән
бозылган һәр җирдә хаос һәм киң таралган җимерүләр
барлыкка килә. Кешелек үзенең кимчелекләрен

төзәткәнче, дөнья сугышлардан, афәтләрдән һәм фаҗигаләрдән интегә баракак. Сугышлар илаһи карар буларак түгел, ә киң таралган матди эгоизм аркасында була. Әгәр кешеләр шәхси, сәнәгать, сәяси, рухи һәм милли эгоизмнан котылсалар, сугышлар юкка чыгар иде.

Матди рух кеше аңын биләп алганда һәм фикерне яулап алганда, ул үтә күренмәле тискәре нурланыш чыгара. Бу тискәре тибрәнүләрнең тупланма көче табигатьнең электр балансына җитди зыян китерә, җир тетрәүләргә, су басуларга һәм башка афәтләргә китерә.

Моңың өчен Ходай җаваплы түгел. Табигатьне контрольдә тоту мөмкин булганчы, кеше идеяләрен контрольдә тотарга кирәк.

Аллаһка мәхәббәтем аркасында һәм Аны ризаландыру өчен, мин бары тик изге һәм саваплы гамәлләр генә эшләргә тырышырмын.

Акылны дәрәс кабул итү сабагы белән эшкәртәргә кирәк, чөнки аның туфрагы коры һәм каты. Туфрак әзерлек һәм кабул итү белән дымландырылырга, ә иман орлыкларын боҗраларга утыртырга, аннары илаһи ихтыяр белән гармонияле ихтыяр белән сугарырга кирәк.

Табигый тынычлыкка ия булган кеше үзенең тынычлыгын саклай һәм теләсә нинди шартларда да тынычлыкта кала. Алар шулай ук хисләр һәм дәрәтләрнең аларны контрольдә тотуына һәм начар карарлар кабул итүенә юл куймыйлар.

Син - йолдызлардагы балкыш, атомнардагы энергия, йөрәкләрдәге мәрхәмәт, хакыйкәткә матурлык һәм намуслылыктагы бөөкләк.

И Ходаем, безгә фатиха бир, без сәламәтлегебездә,
акыл омтылышларыбызда һәм рухи тормышыбызда
Синең рәхмәтеңне күрсәтә алсын өчен. Безгә үзебезне
Синең югары көчең, чиксез зирәклегең һәм чиксез
чынлыгың белән тутырырга ярдәм ит, һәм Синең
сәламәтлек чишмәсе, тормыш океаны һәм барлык аңлау
һәм белем чыганагы икәнеңне танийк.

Әй Илаһи Мәхәббәт, син йөрәк мәгарәләреннән
чыккан серле яңгыраш һәм тын хисләр авазы.

Син – жаннарның күренмәгән сихерчесе, дуслык
тирәнлегеннән чыккан балкып торган зат

Син жаннарга иң татлы сүзләренә пышылдаучы
бәхетле фәрештәсең

Син гашыйкларның тын теле һәм алар йөрәк
битләренә хәбәрләр язу өчен куллана торган күренмәс
кара.

Син барлык асыл хисләрнең чыганагы, һәм синең
йөрәгең үз пульсын галәми йөрәктән ала.

Мәхәббәт - ике йөрәк арасындагы тын гына
сөйләшү, һәм ул барлык тере һәм жансыз жан
ияләренең бердәмлек йортына кайту өчен иң югары
чакыру.

Мәхәббәт - тормышның тибеше

Ул рухи чәчәк ату бакчасында үсә һәм тышкы
бәйләнешләр караңгылыгы артында йоклый.

Бу йөрәк шешәләрендә сакланган иң борынгы һәм
иң татлы нектар.

Мәхәббәт - кешеләр, гаиләләр һәм милләتلәр
арасындагы караңгылык диварларын җимерә торган
яктылык.

Мәхәббәт – дуслык чәчәге, яшьләр һәм картлар
кырларында чәчәк ата һәм үсә

Мәхәббәт – жәннәткә керү юлы һәм изге жаннар
жыры

Тормышларын яңартырга теләүчеләр башта тормышларына кертергә теләгән уңай нәрсәләрне ачыкларга, аннары көн саен үтәп бара торган программа төзүгә тиеш, һәм алар үз карарларын үтәү нәтижәсендә зур бәхет кичерәчәкләр.

Үз-үзеңне камилләштерү графигын үтәмәү ихтыяр көчен какшата һәм алгарышка комачаулый

Тормышның табигый тәртибенә туры килгән кешеләр нәтижәле казанышларга ирешәчәк. Бернинди закон да кешегә яхшы якка үзгәрергә һәм үзенең асыл омтылышларын тормышка ашырырга комачауламый. Бернинди киртә дә кешегә үзенең югары максатларына ирешүенә комачаулый алмый, әгәр ул бу киртәләрне яшертен танымаса һәм үзләрен аларны җиңә алмаячагына ышандырмаса.

Башкалар минем яхшылык эшләүдәге тырышлыгымны кадерләгән урында, мин иң зур хезмәт күрсәтә алам

Чын мәхәббәт — йөрәк һәм җан мәхәббәте — илаһи мәхәббәтнең бер чагылышы. Илаһи мәхәббәт үзен кешелекнең йөрәкләре һәм җаннары аша ачарга омтыла. Аллаһы кешелеккә илаһи мәхәббәтне кеше мәхәббәтенең камил ысулы аша өйрәтә.

Кем беләндер очрашкан, ул: "Хәлләрең ничек? Синә күрүемә бик шатмын", - дип әйтсә, күңелең түрендә ул синәң янында үзен бөтенләй уңайсыз хис итсә дә, син аның эчке хисләрен шунда ук сизәсەң һәм аның белән сөйләшергә яки аның белән калырга теләмисең. Мин ялган сөйләүдән һәм икейөзлелектән намуслылыкны өстен күрәм.

Кешенең сүзе - барысы да, һәм ул табигый һәм
намуслы булырга, үз сүзләренә хөрмәт белән карарга,
башкаларга биргән вәгъдәләрен һәм йөкләмәләрен
үтәргә тиеш.

Аллаһ - акыл көче, зирәклек һәм муллык чыганагы.
Аннан сезне эзләгән уңышка ирешү өчен дәрәс юлга
юнәлтүен сорагыз. Башта ниятегезнең дәрәс булуына
инаныгыз, аннары максатыгызга ирешү өчен көч
алачаксыз.

Мәхәббәт - барлык сугышларны туктата торган рухи
корал

Ихласлык ялган һәм яла ягудан күпкә көчлерәк.
Әгәр дә син үзеңне ихласлык ныгытмасында саклай
алсаң, син үз патшалыгыңның хөрмәтле хужасы
булачаксың.

Башкалар сиңа начарлык кылса да, хакыйкәт
жиңәчәк

Акыл эзләүчеләргә, әгәр алар аң-белемгә
омтылсалар, акыл бирегез һәм үз-үзеңне тану
баскычыннан күтәрелү өчен бар көчегезне куегыз.

Мин тавышымны, кулларымны, аякларымны,
йөрәгемне, тәнәмне, хисләремне, ихтыярымны һәм бар
нәрсәне Аллаһыга багышладым һәм изгеләштердем.

Авырту тән белән генә чикләнми; шулай ук акыл һәм
рухи авыртулар да бар.

Акыл көнчелек, курку һәм яманлыкка шикләнү белән
тулганда, яки кеше үзе белән сугышканда Аллаһы
турында уйлау мөмкин түгел.

Без кайгы һәм депрессиядән, башка сәламәт
булмаган темпераментлардан һәм психологик
халәтләрдән, һәм борчылулардан интегәбез, аларның

күбесе нигезсез куркулар. Рухи яктан караганда, без
жаныбызның үлемсез табигатен белмәүдән интегәбез.

Аллаһ белән гармониядә булганнар гажәеп
матурлыкны күрәләр һәм башка бернинди юл белән дә
кичереп булмый торган югары татлылыкны татыйлар.

Жаным Сиңа ялварганда, Сиңең тынлыгың
болытлары бәрелде, әй Ходаем, һәм Сиңең мәрхәмәтең
яңгыры ташкын булып явып үттә, ул Сиңең рәхмәтеңнең
ташкынына әйләнде, Сиңең бәрәкәтле елгаң минем
барлыгым ярларын каплады, һәм жаным мәңгелек
суларына чумды, һәм минем кечкенә тормышымның
күбеге Сиңең бар нәрсәне дә үз эченә алган барлыгың
океанында эреде.

- Остазым миңа зирәклек кисәген кулланып, үземне
илаһи хозурлыкка лаеклы гыйбадәтханә итәргә өйрәттә

Әгәр дә сез изге максатка ирешергә телисез икән,
аның өчен акыл моделен төзүдән башлагыз. Хәзер сез
аңыгызда теләсә нинди юнәлешне ныклы урнаштыра
аласыз, әгәр дә сез акылыгызга көчле идея салсагыз;
шул чакта сезнең бөтен булмышыгыз шул идеягә туры
киләчәк, һәм сезнең гамәлләрегез аңа туры киләчәк.

- Мәхәббәт һәм түземлелек гармония һәм килешү
өчен бик мөһим. Мәхәббәт файдалы һәм үсәргә сәләтле
бар нәрсәне берләштерә һәм тукландыра, ә нәфрәт
төзәтеп була торган бар нәрсәне бүлә һәм юк итә.

Курку - уңышның иң зур дошманы, чөнки ул
тырышып карау теләген юкка чыгара, ансыз кеше
уңышка ирешә алмый.

Акыл йомшаруы, тырышлык җитмәү һәм ныклык
җитмәү - болар барысы да уңышка илтүче юлдагы киртә.
Максат уңыш үзе түгел, ә уңышка илтүче гадел тормыш
булырга тиеш. Уңышка артык омтылыш киртә булырга
мөмкин. Ихтыяр көче һәм максатка ирешү өчен ныклы

теләк белән хупланган ижади тырышлык уңышка ирешү өчен бик мөһим.

Бездәге һәр уй билгеле бер тибрәнү тудыра. Сез Аллаһы Тәгалә турында бөтен җаныгыз, акылыгыз һәм аяк-кулларыгыз белән уйлаганда һәм үзегезгә кат-кат "Ходай" дип пышылдаганда, сез тормышыгызга илаһи барлыкны алып килә торган көчле тибрәнү тудырасыз.

Аллаһының безнең мәңгелек сөеклебез һәм даими дустаныбыз икәннен, һәм Аның безгә булган мәхәббәте башка мәхәббәتلәрдән дә зуррак икәннен аңлагач, без Аның якынлыгын тоябыз һәм Аның барлыгына кагылабыз, шуңа күрә йөрәкләребез тынычлана һәм без иң югары рухи тынычлыкны тоябыз.

Аллаһы Тәгалә турында уйланганда, йөрәгегездә һәм бөтен тәнегездә шатлыкның көчәюен сизгәндә, һәм вакыт-вакыт шул шатлык чаткылары сезгә килгәндә, Аллаһының сезнең йөрәгегездәге теләкләргә җавап биргәннен һәм сез кичергән бәхет хисләре бу җавапның дәлиле икәннен белегез.

Акыл югары аң халәтенә кергәч һәм чиксез тулы булуга кагылгач, ул үзенең Аллаһ белән элемтәдә булуын һәм бу тәҗрибәнең татлы булуын белә, ләкин бу бәйләнешнең хәлен сүzlәр белән аңлатып булмый, аны тасвирлап бетереп булмый.

Мин үземнең магнит көчемне матди әйберләргә эзләү өчен кулланмадым, ә аны мәңгелек һәм мәңге булган илаһи барлыкны җәлеп итү өчен кулландым.

И Ходаем, йөрәгемнең иң тирән теләкләрен бир, һәм җанымның тирәнлегендә Синең изге тавышыңны ишетергә рөхсәт ит. Мин сине беркайчан да онытмам, сөекле Ходаем, һәм синсез тормыш юлларыннан

йөрмәячәкмен. Минем мәңгелек кунагым бул һәм тынычлыгым һәм рухи шатлыгымның изге урынында яшә. Йөрәгем Синең мәхәббәтең белән типсен, һәм уйларым гармониядә эшләсен, шулай итеп мин Синең тынычлыгыңны һәм мәхәббәтеңне башкаларга бүләк итә алам. Синең мәхәббәтеңнең хуш исе йөрәгем гөленнән чыгып торсын, тынычлык эзләүче жаннарны жәлеп итсен һәм аларны Сиңа китерсен.

Зәңгәр пәрдәгә төшерелгән тау күренешләре, кеше тәненең акылны селкетә торган механикасы, нәфис формалашкан чәчәкләр, изге жаннарның затлылыгы, югары фикерләрнең бөеклеге һәм мәхәббәт тирәнлегенә - болар барысы да безгә гәҗәеп һәм гүзәл Яратучыны искә төшерә.

Мин үземне һәм башкаларны Хоҗада бай итү өчен кулымнан килгәннең барысын да эшләрмен һәм эшләрмен, беренче чиратта, мәңгелек тынычлык бакчалары арасында акыллылык йортлары төзермен, аларда гәҗәеп рухи сыйфатлар чәчәк ата.

Мин кечкенә дулкынмы, зур дулкынмы, барыбер, тормышның зур диңгезе мине тотып торса гына.

Серләрнең серен тапканчы, мин тирән уйларга чумачакмын һәм иң изге йөз миңа күренсен өчен, мин аңлау яктылыгын - фәкел кебек - юнәлтәчәкмен.

Синең нурың эчемдә, тирә-ягымда һәм һәркайда балкып торсын

Мәхәббәт – ул яшерен ут, ул илаһи боерык белән галәмнең тупаслыгын эретеп, аны мәңгелек мәхәббәтнең күренмәс матдәсенә әйләндерә.

Кояш яктылык һәм жылылык жибәргән кебек, мин дә ярлыларның һәм читләшкәннәрнең жаннарына өмет нурлары чәчәчәкмен, һәм үзләрен өметсез дип санаучыларның күңеленә яңа дәрт өстиячәкмен.

Ходаем, үземне дә, башкаларны да көнчелек уты белән яндырмаска, ә якыннарымнан лаеклы булган мәрхәмәтне һәм мәхәббәтне ышаныч һәм канәгатьлек белән кабул итәргә рөхсәт ит.

Мин саф вәжданым диварлары артында куркынычсыз һәм ышанычлы, мин караңгы үткәнне яндырдым һәм мин бары тик бүгенге көн белән генә борчылам, һәм вәжданымны алдарга тырышканда, үземнән башка бернәрсәдән дә курыкмаячакмын.

Бүген мин борчылулар һәм куркулар тамырларына ут ягып, үземдәге жан гыйбадәтханәсен яктырту өчен бәхет утын кабызырмын.

Беркем дә мине тупас сүзләр яки саксыз гамәлләр белән ачуландыра алмый, һәм беркем дә миңа мактау сүzlәре, мактау һәм комплиментлар белән йогынты ясап, үземне чын үземнән зуррак һәм мөһимрәк дип уйларга мәжбүр итә алмый.

И Раббым, йөрәгемне Синең изге барлыгыңны сыйдырырлык итеп киң ит, һәм аңа мәңгегә Синең мәхәббәтең белән тибүенә юл куй.

Әгәр дә сез ихтыяр көчегезне дәрәс куллансагыз, бу сезнең өчен яңа карма тудырачак, ләкин күпчелек кеше үзгәрергә теләми һәм тырышлык куярга теләми, шуңа күрә алар авырлыктар алдында егылып төшә һәм сынаулар белән очраша алмый.

Ходаем, жанның мәңгелек бәхете белән вакытлыча үтүче хис ләззәтләре арасындагы аерманы аңларга ярдәм ит. Үтүче хисләр ләззәтләренә чумып калмаска рөхсәт ит, һәм хисләремне камилләштерергә ярдәм ит, алар мине һәрвакыт бәхетле итсен.

Мин зиһенемнең нурларын хисләрнең тар, чикләнгән дөньясыннан аердым һәм аларны рух офыкларына чыгардым, шулай итеп минем кабул итүләрем үсте һәм аңым һәр якка таралды.

Әгәр дә кеше үзенең теләмәгән гадәтләреннән котылырга теләсә, үзен ярдәмсез яки тозакка эләккән кебек хис итмәскә тиеш. Хәзер бу гадәтләрдән котылу өчен элеккеге тәвәккәллекне үстөрөп һәм даими, дөрес медитация белән шөгыйльләнеп, мөмкинлек туа.

Әй жаннар һәм йөрәкләр хужасы, эчке тынычлык күгендә таралган бәхет нурлары Синең изге киләчәгең якынлашуын хәбәр итә.

И Ходаем, мин ышанычлы һәм тыныч кешеләрнең елмаюы кебек елмаям, чөнки мин бу тормыш өслегендә йөзсәм дә, үлем дулкыннары астында батып китсәм дә, мин Синең мәңгелек тормышың йөрәгендә калам, ул иминлек һәм яклау бирә, һәм Синең көчле, бәрәкәтле кулың мине хуплай.

Авыру, картлык һәм үлем - тән очрашкан кыенлыklar һәм киртә. Ләкин психологик авырулар акылга кайгы, курку, ачу, бастырылган теләкләр, үпкә, нәфрәт, эмоциональ обсессияләр, кызу нерв дулкынлануы һәм акыл сәләтен параличлый торган психологик яман шеш аша үтеп керә. Ләкин иң

куркыныч авыру - жан авыруы, ул наданлык рәвешендә күренә, аннан башка барлык авырулар да килеп чыга һәм тарала.

Мәхәббәт хисләребезне һәм нечкә хисләребезне тукландыра торган бөөк идеализм чишмәсенең кибүенә юл куярга ярамый.

Тышкы яктан матур булган һәрнәрсә үзенең жәлеп итүчәнлеген эчке "мин"нән ала. һәм бернәрсә дә жанның саф көзгесен ачу, явызлык, көнчелек һәм нәфрәт кебек психологик бозылулар кебек пычратмый. Рух табигатенә ят булган бу кушылмалардан котылырга тырышучы кеше эчке матурлык нурын эчтән балкытачак.

Аң чикләнган физик дөньядан жан эчендәге тынычлыкның чиксез офыкларына күтәрелергә тиеш.

Әй, сафлык һәм гаепсезлек рухы, мине туймас женси теләкләрдән коткар, барлык комсыз хисләр зирәклек ялында көлгә әйләнсен өчен, һәм мин үжәтлек белән һәм ныклы рәвештә хисләремнең һәр этәргечен тыеп торсын өчен, һәм мин Синең ихтыярыңа буйсынып, гади көйләремне гармониядә уйнап, кечкенә бурычларымны үтәп, тыйнак жырымны жырлап.

Ходаем, миңа хисләремне бары тик акыллы һәм акыллы ысуллар белән генә кулланырга, һәм аларны чын бәхетемә өлеш кертәчәк итеп камилләштерергә ярдәм ит.

Тәжрибә утлары аша чыгарган акыллылык корычы - гажәеп нәрсә. Тормыш безне асыл металлларыбызны кыйммәтле элементларга әйләндереп чистарта, шуңа күрә без бу тормышта асылташлар кебек саф, корыч кебек каты, шул ук вакытта авырлыклар һәм авыр

сынаулар басымы астында сынмыйча, сыгылучан һәм бөкләнерлек җаннар булып яши алабыз.

Яратылыштагы диссонанс һәм хаос кебек тоелган шартлар арасында тәртип һәм гармония урнаштыру өчен әхлакий һәм рухи планны гамәлгә ашыру өстендә эшләүче яшерен көч бар.

Әй, минем илаһи сөеклем, син мәңгелек, гел яңарып торучы шатлык, син җанның бәхете һәм син мин көтеп алган бәхет.

Аллаһыга доганы җылы теләк һәм тулысынча ышаныч белән кылырга кирәк, һәм ул тыныч кына җавап биреләчәк, бу кешенең тормышында юаныч һәм тиз үзгәрешләргә китерә торган яшерен җавап булачак.

Беренчедән, без Аллаһы белән аралашу шатлыгын тоярга тиеш, шуңа күрә аны җирдәге ләззәтләр белән чагыштыра алабыз. Аннары теләкләр югарырак характерда булачак. Теләк чиксез; бер теләк үтәлгәч, икенчесе аның урынына килә, һ.б. Ләкин сез Аллаһыны тапкач, барлык теләкләрегез дә үтәләчәк.

Сезнең юмарт бүләкләрегезне кабул итүче һәм аларны башкалар белән уртаклашучы юмарт һәм мәрхәмәтле кешеләр үзләренең аңлавын киңәйтәләр һәм Сезнең бәхетле хозурыгызга якынлашалар. Без көн саен Сездән сансыз бүләкләр һәм фатихалар алганлыктан, әй, барлык бүләкләр һәм нигъмәтләр бирүче, Сизгә мактау һәм рәхмәт белән мөрәҗғәгать итик.

Син минем белән булганда, Ходаем, миңа бернинди дә явызлык килмәс, чөнки Син миннән йөз чөөрәчәксең һәм мине бәла-казалардан саклаячаксың.

Догалар кәрваным сиңа таба бара. Анда-монда өметсезлек ком бураннары белән комачауланды. Ләкин ерактан синең тын гына дәртләндерү оазисын күргәч, мин яңарып, көчем яңара, шуңа күрә мин сиңа барып җитү өчен тырышлыгымны икеләтә арттырам, сусаган иреннәремне синең шатлык чишмәңә манып, канганчы эчәргә телим.

И Ходаем, миңа бары тик яхшылык һәм сафлык кына күрергә, һәм бары тик илһамлы сүzlәр генә сөйләргә рөхсәт ит. Синең мәхәббәтеңнең хуш исен, аның күктәге хуш исен суларга, гади һәм файдалы ризык ашарга һәм Сине искә төшерә торган рәхәт исләрне суларга рөхсәт ит. Синең бәрәкәтле кагылуыңны тоярга рөхсәт ит.

Рухи уяну бакчасында мин тәүбә тамчыларын җыйдым, һәм сиңа кадерле булган күз яшьләремдә йөрәгем тулысынча сафланды.

И Ходаем, күзләрем тормышның гел үзгәрәп торучы күренешләренә һәм табигатьнең җанлы пейзажларына, төрле һәм күп төсле чәчәкләренә һәм офык буйлап тын гына йөзеп йөрүче болытларга соклана. Җанымның күзләрен ач, мин барлык яхшылык һәм матурлыктагы Синең гүзәллегеңнең өстенлеген күрәм, һәм миңа Синнән башка бернәрсә дә күренмәсен.

Барлык сөючеләрегез мәңгелек уянуга илтүче юлдан атласын өчен, үз-үзеңне танып белүнең йомшак келәме үрергә рөхсәт ит.

Аллаһы безне, без Аны искә алмаганда да, искә ала
Әгәр Ул бер мизгелгә дә яратылышны онытса, барысы да
юкка чыгар иде. Бу Жирне галәмдә йөзгәндә Аллаһыдан
башка кем тотып тора? Агачлар үстерә һәм чәчәкләр
чәчәк ата? Чыннан да, йөрәкләребезне тибешен Аллаһ
үзе саклай. Ул - безнең ризыкны эшкәртүче һәм көн саен
тәнебездәге күзәнәкләрне яңартучы. Шулай да Аны искә
алучылар һәм Аңа лаеклы рәхмәтләрен белдерүчеләр
бик аз!

Ходаем, изгелеккә мәхәббәт белән карайык һәм
Синең ижәт кануннарыңа буйсыну безне Синең
мәрхәмәтең таңы белән каплаячагын аңлайык.

И Ходай, Син сәламәтлек чишмәсе, тормыш океаны
һәм барлык аңлау һәм белем чыганагы икәнеңне
таныйык. Безне наданлыктан һәм аның нәтижәләреннән,
курку һәм борчылулардан азат ит, һәм Синең зирәклегең
ташкыны тормышыбыздагы барлык җимерүләрне һәм
чүлмәкләрне юкка чыгарсын.

Мин еш кына уйланып, сиңа якын кешеләрнең иң
татлы җырларын, йөрәгемдәге хисләрне
тулыландыручы гаҗәеп һәм бөек рухи симфонияләрне
һәм сиңа булган элеккеге сагынуымны һәм синең белән
очрашуга омтылышымны тәрҗемә итүче тетрәндергеч
гимннарны тыңлый идем.

Жаннарыгыздагы күренмәгән һәм яшерен матурлык
дөньясындагы идеяләрнең искиткеч күренешләреннән
ләззәтләнегез

**Александр белән Йоги арасында
Сынмас ихтыяр: Арктиканы ачу тарихы**

Тарихта беренче тапкыр Арктиканы күргәч, күзләре яшь белән тулган (һәм, бәлки, шатлык һәм салкынлык белән дә тулган) беренче кеше кем булган?

Бу ничек һәм кайчан булды? Менә шуны без түбәндәге юлларда ачыкларга тырышырбыз.

Гасырлар дәвамында кешеләр жир шарының салкын төбәгенә барып житәргә тырышканнар, һәм тарих мондый омтылышлардан да кыюрак мажара күргәнә юк, бу омтылышлар еш кына кешеләрнең гомерен өзә. Аларның төньякка таба һөжүмнәренең нечкәлекләре батырлыklar һәм фажигаләр турында сөйли.

Йөзләрчә, бәлки меңләгән еллар элек Урта диңгез тирәсендәге төбәкләрдә яшәүчеләр дөньяның Океан дип аталган зур елга белән әйләндереп алынган шома диск кебек булуына ышанганнар.

Алар үзләреннән ерак төбәкләр турында күп белмәсәләр дә, Альп таулары һәм Балкан артындагы кебек ерак урыннар турында хыялланып һәм уйланып ләззәтләнгәннәр.

Бу төбәкләрдән бронза ясау өчен калай чыгарылган, ә бизәнү әйберләре һәм бизәнү әйберләре өчен янтарь чыгарылган. Ләкин төньяк турында ышанычлы мәгълүмат житмәгәнлектән, шагыйрьләр таулар артында нәрсә ятканлыгы турында мавыктыргыч хикәяләр тудырырга тырышканнар.

Безнең легендар һәм үлемсез шагыйребез Гомер безгә томанлы төньяктагы киммерийлар һәм

анда яшәүче алпавытлар турында сөйли, анда көннәр шулкадәр кыска ки, кич белән кайтучы көтүче иртән көтүгә чыга торган икенче көтүче белән очраша. Башка риваятьләр кешеләрнең Төньяк полюс турында нәрсәдер белгәннәрен күрсәтә, ләкин аларның бу турыдагы фикерләре күпчелек очракта төгәл булмаган, хәтта еш кына ялгыш булган.

Вакыт узду белән кешеләр полюсларга барып житәргә омтыла башлаганнар, безнең эрага кадәр 500 елда Карфагенлы Гамильций исемле кеше төньякка зур сәяхәткә чыга, Ирландиягә барып житә һәм үз сәяхәтен язып ала. Бу беренче ышанычлы хисап була. Аннары скандинавиялеләр бозлы диңгезләр аша йөзеп, Исландияне ачалар. Шуннан соң алар күбрәк жир һәм хәзинәләр эзләүләрен дәвам итәләр.

Дистәләгән кеше тырышып карады, ләкин уңышсызлыкка очрады. Без аларның омтылышлары турындагы нечкәлекләрен игътибарсыз калдырып, Төньяк полюсны беренче булып ачкан кешегә күчәбез.

Роберт Эдвин Пири 1856 елда Пенсильваниядә туган. Ул инженерлык буенча белем алган, аннары АКШ Хәрби-диңгез флотына кушылган. Аның поляр төбәкләрне өйрәнү теләге көчле булган. Ул үзеннән алда сәяхәт итүчеләр очрашкан барлык куркынычлар һәм каршылыклар турында белгән, ләкин ул алга барырга тәвәккәл булган һәм үз карарыннан баш тартмаячагын күңеленнән белгән.

Безнең сәяхәтче Пири Арктика, аның шартлары һәм аны әйләндереп алган нечкәлекләр турында мөмкин кадәр күбрәк белергә тырышты.

1886 елда ул төньякка сәяхәт итә, ә биш елдан соң ул икенче экспедициягә бара, кешеләрне өйрәнә, бозлыкларны кичеп чыга һәм Гренландиянең төньяк яр буе булуын исбатлый, шулай итеп аның дөньядагы иң зур утрау статусын раслый. Ике елдан соң ул Гренландиягә кайта. 1898 елда ул дүрт еллык экспедициягә чыга.

Хәзер Перри билгесезлеккә барырга эзер дип хис итте. Ул 1902 елда куркыныч сәяхәтенә чыкты, ләкин көтелмәгән хәлләр аркасында кире кайтырга мәжбүр булды. 1905 елда ул тагын бер тапкыр омтылды, бу юлы иң төньяк киңлеккә житте. Ниһаять, 1908 елда ул "Рузвель" пароходында йөзеп китте, аның сигезенче сәяхәте ниһаять уңышлы тәмамланды. Ул һәм аның юлдашлары көймәдән төштеләр, эт каналарына утырдылар һәм Полюска юл тоттылар. Төрле вакытта аның кайбер юлдашлары лагерьлар кору һәм аның кайту сәяхәте өчен кирәк-яраклар туплау, шулай ук ярдәм күрсәтү өчен артта калдылар.

Ул кара тәнле хезмәтче һәм дүрт эскимос белән бергә сәяхәтен давам итте, кырык көнгә житәрлек азык-төлек белән тәмин ителде.

Перри соңгы станциядә калдырган кешеләре белән хушлашып, баганага таба атлады, аңа 1909 елның 6 апрелендә барып житте һәм ниһаять, дөнья түбәсенә менде.

Пири Төньяк полюска барып житкәнче, Америка астронавты Фредерик Кук Шетланд утрауларыннан телеграмма жибәргән һәм анда Төньяк полюска бер ел элек барып житкәннен әйткән. Ләкин галимнәр Кукның сүзләрен тикшергәч, аларның ялган булуын һәм аның Төньяк полюска барып

житмэгәнән ачыклаган. Шулай да, алар аның бу төбәктәге кайбер ачышларын таныганнар.

Перри гажәеп ихтыяр көченә ия иде, аякларындагы көчсез авыртуга карамастан, үзен өзлексез йөрергә мәжбүр итте. Бу 1898 елда туңу нәтижәсендә бармакларын югалту нәтижәсендә ампутацияләүгә дучар булды. Шулай да бу инвалидлык аны (тугры һәм кадерле юлдашы, кара тәнле Мэтью Хенсон белән бергә) Гренландиянең төньяк очы буйлап 1400 километр (бик авыр шартларда боз өстеннән жәяү!) йөрергә һәм төбәкнең җентекле картасын ясарга комачауламады. Нинди батырлык!

Перри һаман да максатларга ирешүдә иң кыю һәм ныклы ир-атларның берсе дип санала.

Бу хакта Имам Али (Аллаһ аннан риза булсын) болай ди:

"Шуңа күрә сез тырыш һәм тырыш, эзер һәм эзер булырга, һәм азык-төлекләрегезне арттырырга тиеш."

Исәнлек сезгә

Александр белән Йоги арасында

Грек тарихчылары һәм башкалар тарафыннан җентекләп язылган кызыклы хикәяләр бар, алар Александрның Һиндстанга походында аның белән бергә булган яки аның артыннан барган. Доктор МакКрендл бу хикәяләрне борынгы Һиндстанга яктылык салу өчен тәржемә иткән. Александрның уңышсыз яулап алуының иң гажәеп якларының берсе - аның Һинд фәлсәфәсенә һәм вакыт-вакыт очраган йоглар һәм диндар кешеләр җәмгыятенә

тирән кызыксынууы, алар белән чын күңелдән аралашырга теләгән. Төньяк Һиндстандагы Таксилага барып житкәч, грек сугышчысы Диогенның грек мәктәбе шәкерте Онаскритны, ул вакытта Таксилада яшәгән Һинд остазы Дандамусны алып килергә жибәргән.

Онискериус Дандамуска урман үзәгендә яшеренгән урынын тапкач, болай диде:

"Исәнмесез һәм тынычлык сезгә, әй брахманнар остазы! Бөөк Зевс алласының улы һәм барлык мәхлукат хужасы Александр сездән үзенә барырга сорый. Әгәр барсагыз, ул сезгә юмарт бүләк бирәчәк, ләкин баш тартсагыз, ул сезнең башыгызны кисәчәк."

Йог бу мәжбүри чакыруны тыныч кына кабул итте, яфраклардан ясалган караватыннан башын гына күтәрде һәм җавап бирде:

"Мин дә Зевс алласының улы, әгәр Александр шулай икән, мин Александрда булганнан бернәрсә дә сорамыйм, чөнки мин булганына канәгать, чөнки аның үз кешеләре белән су һәм коры җир өстеннән максатсыз хәрәкәт итүен күрәм, һәм аның сәяхәтенең чиксезлегә юк."

"Бар һәм Александрга әйт: Ходай гына барлык гыйбадәт кылуга һәм хөрмәткә лаеклы хужа. Ул - иң югары патша, ул беркайчан да куркыныч явызлык белән боермый, чөнки ул яктылыкны, тынычлыкны, тормышны һәм суны барлыкка китерүче, шулай ук кеше тәннен һәм җаннарын булдыручы. Үлем аларны азат иткәч, барлык кешеләр дә Аның янына кайталар, шуңа күрә алар авыруларның явызлыкларына дучар булмыйлар."

Акыллы кеше сүзен тыныч кына сарказм белән дәвам итте:

"Искәндәр алла түгел, чөнки ул һичшиксез үлемне татыячак. Һәм аның кебек кеше ничек инде тормыш хужасы була ала, чөнки ул әле эчке галәм тәхетенә менмәгән, тере килеш упкынга кермәгән, кояшның җирнең киң өлкәләре өстендәге юлын белмәгән, һәм өстәвенә, күрше халыклар аның турында ишетмәгән?!"

Бу шелтәдән соң, ул (Дөнья Хужасы) колакларына иң каты һөжүм дип саналган, әүлия киная белән өстәде: "Әгәр Александрның хәзерге колонияләре аның комсызлыгын канәгатьләндерерлек булмаса, ул Ганг елгасын кичсен, һәм ул барлык кешеләрен дә сыйдыра алырлык киң ил табар".

"Александр миңа тәкъдим иткән һәм вәгъдә иткән бүләкләр минем өчен бернәрсә дә түгел. Мин чыннан да кадерле һәм файдалы яки кыйммәтле дип санаган әйберләр - мин йорт төзегән агачлар, миңа көндәлек туклану бирә торган бу чәчәкле үсемлекләр һәм сусавымны басучы су. Зур игътибар белән җыелган башка барлык мөлкәтләр үз хужалары өчен йөк булып тора, аларга кайгы һәм үкенүдән башка бернәрсә дә калдырмый, белемсез кешеләрнең язмышы. Миңа килгәндә, мин урман яфраклары һәм үләннәре арасында тыныч кына ятам, һәм мине йоклатырга бернәрсәм дә булмаганлыктан, мин тыныч йоклыйм, татлы һәм тыныч йокыдан ләззәт алам. Әгәр минем саклау һәм уяулык таләп итә торган нәрсә булса, ул минем ялымны бозар иде һәм мине йокы ләззәтен югалтыр иде. Җир миңа кирәкле бар

нәрсәне дә бирә, әни кеше баласына сөт биргән кебек, мин теләгән җирдә йөрим, һәм мине борчый торган яки тормышымны боза торган бернәрсә дә юк."

Искәндәр башымны киссә дә, рухымны юк итә алмас иде. Үлемнән соң тынып калачак башым, һәм ертык киём кебек булачак гәүдәм, алар яратылган җирдә калачак.

Ә мин рух буларак, аннары Аллаһы Тәгаләгә күтәреләчәкмен, Ул безне тәннәр белән киендергән һәм бу җиргә урнаштырган, шуңа күрә без монда булганда, Аның ихтыярына буйсыначакбызмы һәм Аңа буйсынып яшәячәкбезме икәннен исбатлый алабыз. Без Аның алдында баскач, Ул безнең гамәлләребез өчен хисап таләп итәчәк. Ул гадел Хөкемдар, ул барлык явызлыкны, гөнаһларны һәм җинаятларны хөкем итә, анда җәберләнгәннәргә кычкырулары җәберләүче өчен җәзага әйләнә.

Александр бу янауны байлыкка омтылучыларны яки үлемнән курыкучыларны куркыту өчен куллансын. Александрның коралы йогларга каршы көчсез.

"Без акчаны яратмыйбыз һәм үлемнән дә курыкмыйбыз. Бар һәм аңа Дандамусның сезнең бернәрсәгә дә мохтаж түгеллеген, шуңа күрә ул сезнең яныгызга килергә теләмәвен әйт. Әгәр сезгә Дандамус кирәк булса, үзегез аның янына килегез." Александр йогның Онесикрит телендәге җавабын тирән игътибар белән кабул итте һәм Дандамусны күрергә омтылды, ул - ялангачлыгына һәм картлыгына карамастан - анда шәһәрләргә

яулап алучы һәм илләрне буйсындыручы буларак, үзенең тиңнәреннән дә күбрәк тапты.

Көндәлек : Автобиография

Парамханса Йогананда тарафыннан

Кайбер рухи аңлаулар

Акыллы укытучы Парамханса Йоганда өчен Аллаһы безгә сайлау иреге бирде һәм яхшы белән яманны, файдалы белән зарарлыны аеру өчен вөждән бирде.

Без рухи көчнең жаныбызда актив булуын сизгәндә, алга баруыбызны һәм алгарыш кичерүебезне сизәбез, шуңа күрә Аллаһыга һәм үзебезгә ышанычыбыз арта, ә авырлыкларның импульсы кими, шуңа күрә без аларны ышаныч, уңайлык һәм тигезлек белән конструктив рәвештә хәл итә алабыз.

Безнең чын табигате - рух, аның асылы тынычлык, тынычлык, тынычлык һәм тынычлык. Бу бәхетле элементлар безнең эчебездә һәм рухи барлыгыбызның аерылгысыз өлеше.

Кешеләр еш кына күп таләпләр астында кичергән басымнар һәм психологик стресс турында сөйләләр, ләкин без үзебезне бернинди кыенлыкларга дучар итәргә юл куймаска тиеш, һәм без һәрвакыт Аллаһының безгә очраган барлык авырлыклар белән көрәшер өчен җитәрлек көч биргәнән истә тотарга тиешбез.

Тормыш юлларыннан үткәндә, Аллаһыны йөрәгеңдә сакла

Мәңгелек зирәклек кояшы офыкларында аякларыңны җирдә, башыңны наданлык болытлары өстендә тот.

Тормыштан ләззәт алу һәм сәламәт күңел ачу чараларында катнашу мөмкинлеген югалткач, без кирәгеннән артык житдирәк һәм борчыла башлыйбыз. Атмосфера караңгы һәм моңсу булып күренсә дә, без кояшның яңадан чыгачагына һәм дәрәс юлдагы кешеләр килеп житәчәгенә ышанычыбызны сакларга тиешбез, ара ничек кенә озын булып тоелса да һәм максат ничек кенә ерак булса да.

Тыйнаклыкта чын рухи көч, тугрылыкның бөеклеге, мәхәббәтнең тирәнлеге, канәгатьлек һәм буйсынуның бөеклеге ята.

Көчле ихтыярлы кеше Аллаһ белән гармониядә һәм планеталар һәм йолдызларның аңа елмаюларын көтми, киресенчә, ул үз юлын үткен метеор кебек дәвам итә, аңа Аллаһның юл күрсәтүче йолдызы тәәсир итми, ул кояшлар кояшы һәм кануннар һәм җаннар Хужасы.

Югалтулар һәм уңышсызлыklar турында гына уйламаска, ә кат-кат тырышып карарга кирәк, күпме генә уңышсыз омтылыш булмасын һәм алар ни дәрәжәдә ачы булмасын.

Син нинди биек, дуслык, туфрагың нинди уңдырышлы һәм изге! Мәхәббәт - синең ризыгың, ә тугрылыгың - синең эчемлеген.

Без бу дөньяга сансыз куркынычлар белән бәйле караңгы иллюзия диңгезләренә чуму өчен түгел, ә үзебезне үстерү һәм рухи потенциалыбызны өйрәнү өчен килдек.

Яшәүдәге иң татлы ләззәт - Аллаһ каршында үзебезне куркынычсыз һәм ышанычлы хис итү.

Уңышсызлык чоры - уңыш орлыкларын чәчү өчен иң яхшы һәм иң уңайлы вакыт. Уңышсызлыкны тамырыннан юк итәргә, тормыш кырларын тырышлык һәм ныклык белән

эшкәртәргә, изгелек орлыклары белән чәчәргә кирәк, Аллаһы боерса, мул уңыш жыярга.

Аз кеше үз хәлләрен анализлый һәм алга яки артка баруларын хәл итә. Кешеләрнең аң-белеме, зирәклегә һәм аңлавы белән аерылып торганлыктан, безнең иң зур бурычыбыз - зирәклегезгә һәм сиземләүләрегезгә дәрәҗә юллар белән куллану.

алмый. Беркемнең дә матди борчулары шулкадәр көчсез түгел ки, алар аңа Аллаһы турында уйларга һәм уйланырга, хезмәт итәргә һәм рухи бурычларга кирәкле вакытны багышларга комачаулый.

Кеше үзенең барлык уйлары, хисләре һәм аңлавы белән яшәргә, тирә-юньдә булган һәрнәрсәгә игътибарлы һәм игътибарлы булырга тиеш, оста фотограф кебек, иң матур күренешләрнең иң гажәеп фотосурәтләрен төшерү өчен иң уңайлы мөмкинлекләрен көтөп.

Һәр кешенең файдаланылмаган потенциалы бар. Аларда кирәкле көч бар. Акыл үзе - иң югары көч һәм ул искергән, чикләүче гадәتلәрдән һәм төшенчәләрдән азат ителәргә тиеш.

Әйдәгез, "мин" хисе өстенлек иткән вакытта, без үзегезгә Аллаһтан ераклаштырырга омтылабыз, чөнки бездә ярдәмсез аякларыбызда басып торырга һәм проблемаларыбызны үзегез хәл итәргә җитәрлек көч һәм зирәклең бар дип уйлыйбыз.

Әгәр без Аллаһ ихтыярына буйсынсак, Аллаһ безгә җибәргәннәрдән бәхет таба алмабыз дип куркабыз, һәм бу иманның зәгыйфьлегә билгесе. Ләкин иртәме-соңмы без Аллаһка мөрәҗғәгать итәргә мәҗбүр булачакбыз. Һәм һәр кеше бу

хакыйкатыне үз тормышында ачачак, әгәр ул әле белмәгән булса.

Без Аллаһыга тулысынча ышаныч белән мөрәжәгать итәргә һәм Аның белән иң гади телдә - йөрәк телендә - ачыктан-ачык һәм якин сөйләшергә, һәм Аннан безгә Аны эзләргә ярдәм итүен сорарга һәм йөрәкләребезне тынычландыруын, безне кайгы-хәсрәттән һәм ачудан, юлыбызда торган һәм рухи максатыбыздан читкә борырга тырышкан һәрнәрсәдән арындыруын сорарга тиешбез.

Дөнья һәм аның тозаклары корбанына әйләнергә юл куймагыз. Сез үз тормышыгызны контрольдә тотарга, эчке көчегезне уятырга һәм тормышыгыз корабын куркынычсыз гаваньга юнәлтергә тиеш.

Акыллар наданлык тузанын селкеткәч һәм көчләрен бәйләгән богауларны өзгәч, алар ижәт итәргә һәм тормыш белән уңай аралашуга сәләтлерәк булалар.

Әгәр кеше үзеннән көчлерәк кешегә каршы көрәшмәсә, ул көчле булмаячак. Шулай ук, сез авырлыктар белән батырлык һәм рухи көч белән очрашканда, сез көчлерәк һәм чыдамрак буласыз.

Тормыш шартлары нинди генә авыр яки каты булмасын, үзегезне көчсез һәм каршы тора алмыйм дип уйламагыз. Ходай сезгә көндәлек һәр сынауны җиңәр өчен көч биргән. Иsegездә тотыгыз, авырлыктарыгыз нинди генә зур булмасын, аларны җиңәр өчен сезнең җитәрлек көчегез бар. Ходай сезнең белән һәм сез Аңа ышансагыз һәм тормыш көрәшендә батырлар батырлыгы белән нык торсагыз, сезне яклаячак.

Кешелеккә үз позициясен билгеләргә һәм нинди юлдан барырга тиешлеген сайларга вакыт

житте: я хаос һәм җимерүгә, яисә җаннарны һәм дөньяны газәпләрдән һәм бәлә-казалардан коткару өчен Ибраһим диннәре тарафыннан хупланган югары гомумкешелек идеалларына. Әгәр кешелек үз ролен тиешенчә башкарса һәм яхшылык, мәхәббәт һәм изге әхлак принциплары белән җитәкчелек итсә, караңгылык, һичшиксез, юкка чыгачак һәм караңгылык таралачак.

Сезнең тирәндә бөек көчләрегез һәм кыйммәтле талантларыгыз ята, ләкин сез аларны кулланмыйсыз. Уңышлар, шатлык һәм тынычлык булган нәфис тормыш офыкларына таба атлагыз.

Кемдер миңа теге яки бу эшне эшли алмавын әйтсә, мин аңа ышанмыйм, чөнки ул, әгәр үзен моңа әзерләсә, нәрсә эшләргә ниятләсә, шуны эшли ала.

Мин синең җаным туфрагын сынаулар һәм авырлыктар белән сугаруыңны, зирәклегең орлыктарын аның җыерчыкларына сипкәнеңне күрдем. Мин шул орлыктарга су сибүне дәвам иттем, һәм Синең мәрхәмәтең кояшы аларга балкыгач, алар үсеп, чәчәк аттылар, канәгатьлек һәм канәгатьлекнең бәрәкәтле уңышын бирделәр.

Ефәк корты кокон эчендә үз тирәли җепләр әйләндерә. Күбәләк булып коконнан чыкканчы, ул еш кына үзе ясаган ефәк төрмәдә үле килеш кала. Бу кешеләргә дә кагыла. Аларның аңлау канатлары үскәнче, алар үзләренә курку, борчылу һәм наданлык җепләрен үреп йөриләр, авыру башланганчы һәм китү сәгәте җиткәнче, һәм шулай итеп ахыры килә.

Без еш кына үзебез уйлап чыгарган төрмәдә камалып калабыз. Бу газәпләрнең барысына да нәрсә китерә? Үз уйларыбыз һәм ялгыш яшәү рәвешез, чөнки без уйлаганчы эш итәбез. Без

үзебезне ачу һәм эгоизм уйларыннан, тәртипсез һәм югары омтылышларыбызга туры килмәгән тормыштан азат итәргә тиешбез. Рухи амбицияләре булган барлык кешеләр дә позитив фикерләү, оптимизм һәм нәтижәле эш аша һәрвакыт энергияләрен агып торырга һәм рухларын көчле тотарга тиеш.

Курыкмау - Аллаһка һәм Аның яклавына ышану, Аның гаделлегенә, зирәклегенә, мәрхәмәтенә, мәхәббәтенә һәм һәр җирдә булуына ышану дигән сүз.

Аллаһтан башка бернинди яклау яки куркынычсызлык та юк. Әгәр без иминлек һәм күңел тынычлыгы телибез икән, без Аңа тулысынча мөрәҗғәгать итәргә тиеш.

Башкаларның ихтыяжларын онытып яки игътибарсыз калдырып, үзләренең иминлеге һәм уңайлыгы турында гына уйлаган кешеләр, чынлыкта, бер көнне аларның язмышына дучар булачак ярлылыкны эзлиләр.

Байлыгын изге эшләр өчен куллану урынына, аңа ябышып ятучылар, ахирәттә үзләренә муллык китермиләр; киресенчә, алар ярлы булып туалар, байларның теләкләре һәм теләкләре белән хәрәкәтләнәләр. Әмма байлыklarын башкалар белән уртаклашучылар кая гына барсалар да, муллык һәм байлык җәлеп итәләр.

Үз теләгең белән лаеклы кешеләргә бирсәң, Аллаһының һәрвакыт сезнең белән икәнән һәм сезне беркайчан да ташламаячагын, һәм Аның ярдәме һәм кайгыртуы белән сезгә бернәрсә дә кирәк булмаячагын күрерсәң. Шуңа күрә Аллаһыга таян, һәм Аның ярдәме сиңа киләчәк, һәм Аның кайгыртуы сине чолгап алачак.

**Әй, сөөкле, илаһи яшерен, син дуслык
йөрәгеннән агып чыккан мэхәббәт чишмәсе, һәм
син хисләр бөреләрен тугрылыкның яңа
розаларына һәм нечкә шигъри уйларга
әйләндерүче жылы нурлар.**

**Без барыбыз да кеше тапшыручылар һәм кабул
итүчеләр: сез башкаларның фикерләрен йөрәгегез
аша кабул итәсез, ул хисләр үзәге, ә үз
фикерләрегезне рухи күз аша (кашлар арасындагы
маңгайда) тапшырасыз, ул игътибар һәм ихтыяр
үзәге. Сизнең антеннагыз мидә, югарырак,
интуитив аң һәм кабул итү үзәге.**

**Әйтик, сез өегездән еракта һәм анда нәрсә
булганын белергә телсез. Әгәр дә сезнең
хисләрегез бик тыныч һәм акылыгыз тыныч булса,
сез өйдәге гаиләгезнең хисләрен һәм фикерләрен
сизә алачаксыз.**

**Сездә игътибарны туплау сәләте зур булганда,
фикерләрегез теләсә кайсы урынга үтеп керә ала,
һәм хисләрегез тормыш энергиясе белән тулылана.**

**Галәмдәге һәрнәрсә энергиядән яки
тибрәнүдән тора. Сөйләм тибрәнүе - фикер
тибрәнүенә караганда көчлерәк чагылыш яки
чагылыш. Барлык кешеләрнең дә уйлары эфир
аша дулкынлана. Фикерләр югары тибрәнү
дәрәжәсенә ия булганлыктан, алар әле ачылмаган.
Бәхеткә, без барлык кешеләрнең дә уйларын
белмибез!**

**Радио төймәләренә басып яки борып (һәм
бүгенге көндә башка ысуллар белән дә) сез төрле
көйләр һәм тавышлар ишетә аласыз. Әгәр радио
дулкыннары сезнең кабул итүчегә үтеп керә торган
эфир катламнарындагы эчке аң булмаса, сез
барлык тапшыру тавышларын берьюлы ишетер
идегез.**

Аллаһы эфирны яраткан һәм кеше акылын бу мохит аша тибрәнешләрне тапшыру һәм кабул итү чараларын уйлап табарга илһамландырган. Радиодулкыннар таралу өчен эфирга, ә тапшыру һәм кабул итү өчен электр энергиясенә таяна. Бу тибрәнешле радиодулкыннар - галәм аша теләсә нинди резонанслы кабул итүчегә тапшырыла торган идеяләр.

Якын кешең янында булганда, син аның уйларын сизәсең, ләкин югары үсеш алган сизү сәләтең булмаса, ерактагы кешенең уйларын сизә алмаса мөмкинсең. Концентрация һәм медитация техникаларын даими рәвештә кулланып йөрүчеләр тирән тынычлык кичерәләр һәм бу практика нәтижәсендә аларның уйларын камилләштерәләр, бу аларга башкаларның уй-ниятләрен ерактан да сизәргә мөмкинлек бирә!

Бер кунак: "Изгеләрнең зирәклегә Аллаһының махсус рәхмәтен алу нәтижәсе түгелме?" - дип сорады.

#Paramhansa укытучысы болай дип җавап бирде:

"Юк. Кайбер кешеләрнең башкаларга караганда изгерәк белемнәргә ия булуы Аллаһының кешеләргә үз рәхмәтенең агымын чикли яки чикли дигәнне аңлатмый. Киресенчә, күпчелек кешеләр Аның һәрвакыт балкып торган нурының агымына комачаулыйлар һәм аның үз җаннарында балкып торуына комачаулыйлар."

Шәкертләрнең берсе: "Мин тауларга Аллаһы белән ялгыз калырга барам", - диде.

Укытучы Парамаханса болай дип җавап бирде: "Әгәр сез моны эшләсәгез, сез рухи яктан үсмәячәксез. Сезнең акылыгыз хәзерге вакытта рухка тирәнтен игътибар итә алмый. Сезнең

**уйларыгыз, хэтта ныгытылган мэгарэгэ элэксэгез
дэ, еш кына кешелэр һәм дөнья лэззэтлэре
турындагы истәлеклэр тирәсендә әйләнәп йөри.
Көндәлек медитация белән тормыш
бурычларыгызны намуслы һәм тугры үтәү - иң
яхшы ысул."**

Рухи балкышлар

**Бу дөньяда яшәүчеләрнең гамәлләре артында
уртак һәм гомуми максат бармы?**

**Барыбызны да эш итәргә мәҗбүр итә торган
уртак зарурлык бармы?**

**Кеше мотивлары һәм максатларының гади
анализы күрсәткәнчә, мең дә бер максат бар,
кайберләре турыдан-туры, кайберләре турыдан-
туры түгел, ләкин төп максат - абсолют бәхеткә яки
бәхеткә ирешү.**

**Кешеләрнең төп максаты - авыртудан һәм
теләктән качу һәм мәңгелек бәхеткә ирешү.
Авыртуны һәм теләкне мәңгегә бетереп, мәңгелек
бәхеткә ирешә алу-алмавыбыз - бу башка мәсьәлә.
Ләкин чынбарлык күрсәткәнчә, без газәплардан
һәм авыртудан котылу һәм ләззәт яки бәхеткә
ирешү өчен чын күңелдән һәм нык тырышабыз.**

**Ни өчен кеше һөнәрчелек өлкәсендә яңа
башлап җибәрүче булып эшли?**

**Чөнки ул эш өлкәләренең берсендә белгеч
булырга тели**

Ни өчен ул бу эшне башкарырга тиеш?

Чөнки бу аңа акча эшләргә мөмкинлек бирәме?

Ә ни өчен ул акча эшләргә тиеш?

**Чөнки ул үзенең шәхси һәм гайлә ихтыяҗларын
канәгатьләндерә алачак, шуңа күрә ул моны
эшләп алачак**

**Һәм ни өчен бу ихтыяжлар
канәгатьләндерелергә тиеш?**

**Чөнки мондый тикшерү авыртуны бетерергә
һәм бәхеткә ирешергә ярдәм итә**

**Шуңа күрә без ихтыяжны канәгатьләндерү,
физик яки психологик, жиңел яки көчле булсынмы,
авыртудан котылу һәм бәхеткә ирешү безнең төп
максатыбыз икәннен күрәбез.**

**Бәхеткә ирешү сәбәбе турында башка сорарга
кирәкми, чөнки моңа җавап юк, һәм бу безнең төп
максатыбыз.**

**Шуңа күрә, эшебезнең яки амбицияләребезнең
характеры нинди генә булмасын - бизнес башлау,
акча эшләү, дуслар табу, китаплар язу, белем алу,
патшалыклар белән идарә итү, миллионлаган акча
бирү, илләр ачу, дан казану, мохтажларга ярдәм
итү яки кешелекнең изгелеген яратучы булырга
теләү - әгәр без чын максатыбызны тикшерсәк һәм
аны истә тотсак, Аллаһыны эзләү логик һәм
реалистик чынбарлыкка әйләнә, чөнки Аллаһы -
без ирешергә омтылган һәм җаннарыбыз теләгән
бәхет.**

*** * ***

**Әгәр кемдер битлеген битлек белән капласа
да, сез анда кеше барлыгын белә аласыз. Шулай
ук, табигать илаһи булу белән тулы зур пәрдә
кебек. Ходай табигать пәрдәләре һәм битлекләре
артында бар, ләкин кешелек вакытлыча, өстән-
өстән генә карап, табигать пәрдәләре артында
яшеренгән затның барлыгын сизми.**

**Илаһи ярдәм булмаса, кеше уңышсызлыкка дучар
булачак, чөнки тормыш көрәшендә жиңү өчен көч һәм
зирәклек чиксез чыганактан килә.**

Мин тын гына, тыныч, игътибарлы медитациядә утырганда, җанымда шатлык тетрәү тоям һәм Аллаһының пышылдавын ишетәм: "Мин монда".

Аллаһы безгә биргән акыл - күккә алып баручы капка: Аның Патшалыгының тышкы капкасы, ләкин кешеләр аны тиешенчә кулланмыйлар.

Безгә Аллаһыны эзләү өчен акылыбызны куллану өчен Җирдән киткәнче көтәргә кирәк түгел; вакыт хәзер, һәм урын монда. Бу Җирдә акылларын тормыш серләрен һәм яшәү серләрен эзләү өчен кулланмаучылар аларны башка беркайда да таба алмаячаклар.

*** * ***

Һәр кеше - Аллаһының чиксез көченең чагылышы, һәм ул башкарган һәр эштә шул көчнең ниндидер ягын күрсәтергә тиеш.

Яшәүнең беренче сәбәбе яки беренче хәрәкәт итүчесе булган Аллаһ белән аңлы рәвештә аралашырга омтылучылар тормыш серен чишәргә иң якын.

Нәрсәдер булдырырга теләсәгез, тышкы чыганаclarга гына таянмагыз, ә башта үзегезгә тирәнтен чумыгыз һәм чиксез чыганакны эзләгез. Уңышка ирешү өчен барлык гамәли ысуллар, кешелек өчен файдалы барлык уйлап табулар, камилләштерелгән музыкаль тибрәнүләр һәм изге текстлар Аллаһының архивында теркәлгән.

Аллаһыны санга сукмаучылар үзләренең коткару жебен кисәләр

Кеше ихтыяры - зур энергия генераторы, һәм чын энергия чыганаclarына керү өчен ихтыяр көчен һәм теләген кулланып, кеше эчке көчләренең чиксез таратучысы белән тиз арада тоташа ала.

Көндәлек эшләрен эшләргә теләмәгән кешеләр энергия җитми дип хис итәләр, ә энтузиазм һәм

дәрт белән эшләүче тырыш хезмәткәр үз тәнен һәм акылын галәми агым белән тулыландыра.

*** * ***

Кешенең бурычы - изге максатларга омтылу. Вак-төяк һәм файдасыз әйберләр белән мәшгуль булу - акыл көчен мәгънәсез әрәм итү.

Чүп үләннәрен акыл бакчасыннан тамыры белән йолкып алырга һәм илаһи мәхәббәт чәчәкләре белән бизәргә кирәк, шул рәвешле ул матурлыкны яратучы гүзәл Ходайны үзенә җәлеп итә ала.

атып торыр өчен, сез тормышны гадиләштерергә һәм катлаулануларны бетерергә тиеш. Һәр нәрсәне игътибарлы һәм игътибарсыз акыл белән башкарып, сез үзегезнең эшчәнлекләрегезне анализлый аласыз, мөһим һәм мөһим нәрсәләрне сайлай аласыз һәм өстән-өстән генә кирәкмәгән нәрсәләрне ташлай аласыз. Бурыч тәмамлангач, сез аннан баш тарта аласыз һәм аны башка иҗади омтылышларны тормышка ашыру өчен куллана аласыз.

*** * ***

Кешеләр берәр нәрсә эшләгәндә еш кына башка нәрсә турында уйлыйлар, һәм алар үз фикерләрен эшләгән эшләренә ничек юнәлтергә белмиләр.

Без барлык акыл сәләтләребез белән бер үк вакытта бер нәрсә турында уйларга өйрәнергә тиешбез. Безнең бөтен игътибарыбыз шул бер нәрсәгә генә юнәлтелгән булырга тиеш.

Кеше битараф, энтузиазмсыз һәм эшләрне ялкау һәм ваемсыз башкару яшәү көчен югалтуга, нәтиҗәдә уңышсызлыкка һәм бәхетсезлеккә китерә дип хис итмәскә тиеш. Кеше үз-үзен дәвам

иттерүче психологик машина гына булырга тиеш түгел. Инстинкт буенча эш итүче хайван кебек

Кешенең үзен уятмавы һәм акыл сәләтен эшләтмәве - зур хата. Аллаһы Тәгалә бу сәләтләрне безгә биргән һәм бездән аларны акыллы куллануыбызны һәм эшләгән һәр эшебезне тулысынча аңлавыбызны тели.

Шулай ук, без теләсә нинди гамәлне башлар алдыннан җентекләп уйларга һәм акылыбызны безгә үсәргә һәм Бөек Яратучы белән төп бердәмлегебезне аңларга ярдәм итә торган ысуллар белән кулланырга тиешбез. Без эшләгән һәр эш акыллы фикерләүгә һәм акыллы планлаштыруга нигезләнәргә тиеш.

*** * ***

Ат арбасын йөртүче йөртә торган, аның йөген тоткан йөртүче өчен метафора бар. Бу метафора хис атлары тарткан физик арбада барган җанны күрсәтә. Фикер йөген тотта, һәм аңлы ихтыяр җитәкли. Арба хужасы иң мөһиме, аннан соң йөртүче һәм атларны контрольдә тоту өчен кирәкле йөген, аннары атлар үзләре, һәм ниһаять, арба. Шулай ук, җан иң мөһиме, аннан соң аңлы ихтыяр, аннары йөген контрольдә тотучы фикер, аннары атлар, һәм ниһаять, тән.

Дөньяви акыл, үз-үзеңне контрольдә тоту һәм аларны тумыштан ук аңлау белән рухи максатына юнәлтү аша физик төзелешен ныгыту һәм хисләрен камилләштерү урынына, үзенең тыйнаксыз импульсларының таралуына юл куя, чөнки боларның барысы да бар.

Хисләренең тискәре һәм чәнечкеле сукмаклары буйлап барганда, ул тормыш арбасын җимерә һәм югала.

Үз-үзеңне танып белүгә омтылучы кеше тормыштагы иң мөһим максатның жан эчендә яшеренгән рухи бәхетне чын күңелдән эзләү икәннен яхшы аңлый, һәм шул ук вакытта физик һәм психологик авыртулар куркынычына эләкмәскә тырышып, теләгән максатка таба алгарыш юлыннан баруны дәвам итү өчен үзенең яшерен психик яки психологик көчләрен үстерергә һәм хисләрен камилләштерергә өйрәнә.

Икенче төрле әйткәндә, шәкерт рухи үсешкә барлык яктан һәм барлык дәрәжәләрдә ничек ирешергә мөмкинлеген дөрөс аңлый.

Дөньяви кешенең алдавы, аның бердәнбер максаты - үзенең физик теләкләрен канәгатьләндерү һәм үз нәфесләрен канәгатьләндерү, үзенең акыл һәм рухи сәләтләрен үстерү бурычын санга сукмау.

*** * ***

Нерв авыруларын дөвалап була. Бу авырулардан интегүчеләр үз хәлләрен анализларга һәм аларны әкренләп юк итүче җимергеч хисләрдән һәм тискәре уйлардан арынырга тиеш.

Шәхси проблемаларны объектив анализлау һәм барлык ситуацияләрдә дә тынычлыкны саклау хроник нерв авыруларын дөвалауның төп ачкычы булып тора. Нервланудан интегүчеләр үзләренең хәлен аңларга һәм тискәре уйларга чуму аларның дисбалансының һәм тормыш белән көрәшә алмавының төп сәбәбе икәннен аңларга тиеш.

Тыныч, ял иткән тән нервларны тынычландыра һәм психологик тынычлык китерә

-

Искәрмә: Бу сезгә бу өлкәдәге белгечләргә мөрәҗғәгать итәргә кирәк түгел дигәнне аңлатмый, шуңа күрә бу ачыклык

*** * ***

**Төрле чорларда һәм урыннарда кеше акыл
ярдәмендә тормыш һәм жан турында күп
фикерләргә ия булган.**

**Мәсәлән, бер башлангыч кабилә әгъзасының
башы авырткач, аның гаиләсе аның жаны тәнненән
чыккан дип уйлый, шуңа күрә алар сихерче
табибтан жанны үзенә кире кайтаруын сорыйлар.
Табиб жанны эзләп урманга бара, ул аны табып,
үзе белән тартмага алып кайта һәм пациентның
башына сала, һәм баш авыртуы киң таралган
ышану буенча юкка чыга.**

**Башка мәдәнияттә авыру кешенең "төчкерүе"
аның тәнненә элмәкләр (очлы кәкре тимерләр) кую
юлы белән башкарыла, шуңа күрә ул төчкергәндә
жаны чыгып китми, ә элмәкләргә эләгә!**

**Кайбер кешеләр фикерләү ысулларының
кимчелеге аркасында кеше психикасы турында
ялгыш нәтижәләргә килгән кебек, башкалар да -
чынбарлыктагы кабул итү аша - башкача, байрак
һәм ныклырак аңлауга ирешкәннәр.**

**Без жанның сулыш белән бер үк түгеллеген
беләбез, чөнки кайбер кешеләр озак вакыт комада
сулыш алмыйча ята, бу исә жанның сулыш белән
чикләнеп кала алмавын исбатлый. Жан сулыштан
да, башка теләсә нинди тән халәтеннән дә
югарырак.**

**Кеше үзен рух дип саныймы, юкмы, Галәм
законы аның рухи табигатен ачарга тиеш.**

**Кешенең эше яки тормыш шартлары нинди
булуга карамастан, аның аңы, үз акылын ижади
һәм нәтижәле кулланган саен үсә һәм киңәя. Һәр
конструктив гамәл кеше үсешенә өлеш кертә һәм
кешенең аңлавын киңәйтә.**

*** * ***

Мин укырга яратам, ләкин башка эш белән шөгыльләнәргә туры килгәнче, ике битне дә диярлек укый алмыйм, шуңа күрә мин укуны медитация белән алыштырдым.

Жанымның тирәнлегенә чумганда, нурлы яктылык күренә һәм иң зур шатлык туа, бу шатлык мине көне буге озата бара. Бу - мин тормышымда кичергәннәр һәм жаным пышылдавы һәм йөрәк сагышы белән бәхетле Раббы белән аралашучыларның барысы да кичергәннәр.

Вакытны әрәм итәрлек түгел. Ходай безнең тигез булуыбызны тели. Тормышының тигезсезлегенә юл куйган һәркем гомум закон белән җәзаланачак.

Әгәр сез гади яшәсәгез, көн саен күнегүләр ясасагыз, кыйммәтле һәм файдалы китаплар укысагыз һәм көн саен Аллаһ турында уйлану гадәтен үстәрсәгез, хисләрегез бәхет белән тулачак, каныгыз аша тормыш агымнары агып торачак, һәм тәнегезнең күзәнәкләре сез моңарчы беркайчан да кичермәгән җиңеллек һәм энергия белән тулачак. Сез теләгән барлык белемне үзегездәге рухтан алачаксыз.

Минем тормышым һәрвакыт шулай булды. Мин егерме ел эчендә егерме китап укымадым. Мин моның белән горурланмыйм, һәм әгәр медитация аша илаһи рухи аңга ирешмәсәм, мин бөтенләй надан булыр идем.

Мин китапка карагач, андагы фактларның миңа Аллаһ тарафыннан инде ачылган булуын күрәм.

Барлык бөек фикерләр һәм хакыйкәтләр барысын да белүче Аллаһтан килә, һәм сез Аның турында уйласагыз, Аның зирәклеген турыдан-туры алачаксыз.

**Шуңа күрә, яхшы китаплар уку вакытны
нәтижәсез эшләргә эрәм итүдән яхшырак, ә укудан
да яхшырак - уйлану һәм абсолют хакыйкәтне,
ягъни Аллаһны аңлау.**

*** * ***

**Даими укый торган, ләкин сезгә файдалы
бернәрсә дә тәкъдим итә алмаган кешеләр күп.
Китап укуның иң яхшы ысулы - аның эчтәлеген
турында уйлану һәм аларның үз тормышыгызда
ничек кулланылырга мөмкинлеген карау.**

**Шулай ук укыган һәр нәрсәгә сукуларча
кабул итмәс өчен, зирәкләк күрсәтү мөһим. Укыган
әйбергез акылыгыңны һәм логикагыңны
канәгатьләндерергә тиеш. Чыннан да укуга лаеклы
булсын өчен, китаплар фикерләүгә
стимуллаштырырга тиеш, һәм шуннан соң сез
акылыгыңның үсүен һәм киңәюен сезәчәксез.**

**Укуымый һәм уйланмый, ләкин максатсыз һәм
мәгънәсез өслек тормыш алып баручы кешеләр
тирән аңлау үстермиләр һәм билгеле бер белемгә
иә булмыйлар.**

**Гармония безне фикерләүгә илһам бирә торган
һәм акылыбызга югары илһам нурлары белән
яктырта торган илаһи көч белән туры килә һәм
гармониядә тоталар.**

**Медитация - югарырак "мин"гә ирешү юлы
Кешеләр укумалар, үзләренә золым итәләр,
ләкин фикерләү укудан да яхшырак.**

*** * ***

**Тормышның һәр өлкәсендә баланс мөһим.
Файдалы уку материалларын җиңел кул астында
тоту һәм аларны буш вакытларында укып чыгу
киңәш ителә. Бу материалларның иң мөһимнәре -
рухи китаплар, аннары фәнни әсәрләр, тарих,
фәлсәфә, җитди әдәбият, бөек шәхесләрнең**

биографияләре, сәяхәтнамәләр һәм кешенең күзаллавын киңәйтә һәм тирән илһам бирә ала торган башка китаплар.

Китаплар тугры дуслар була ала, һәм әгәр сезнең сайлаган китапларыгыз югары сыйфатлы булса, сез алардан күбрәк файда алачаксыз.

Башта рухи тәгълиматларның һәм бөек фикер ияләренең идеяләренең асылын аңлау авыр булып тоелырга мөмкин, ләкин берникадәр вакыттан соң сез аларның язмалары турында уйланып, аларның фикерләре белән шөгыйльләнерсез. Сез үзегезгә кыйммәтле нәрсә алганыгызны тоярсыз, чөнки бу акыллы кешеләр үз зирәклекләрен һәм белемнәрен Аллаһ зирәклегенең чиксез хәзинәсеннән алганнар - бу фикерләр сезнең гомерегездә беркайчан да башыгызга килмәгән булырга мөмкин.

*** * ***

Чәчәкләр һәм розалар матур һәм якты, ләкин алар артында гажәеп зур матурлык һәм гүзәллек бакчасы ята. Бу бакча башта бик үтә күренмәле һәм аны күрү авыр булса да, рухи күз капкасы аша рухи үлчәмгә үтеп керә алсагыз, сез бу эфир дөньясын өйрәнә һәм аның могҗизаларыннан ләззәтләнә алачаксыз.

Мин шул йомшак дөньялыкта яшим, анда нәфис сыйфатлар һәм назлы, нечкә уйлар җирдәге теләсә нинди чәчәккә яки роза гөленә караганда татлырак һәм хуш ислерәк. Анда минем акылымның умарта корты даими рәвештә илаһи хозурлык нектарын эчә.

яшерен дөньяда күбрәк яшәгәндә , рухи сыйфатларыбызның махсус формаларга ия булуын күрәбез, алар безгә Аллаһының татлылыгын

**сурәтләүдән һәм күз алдына китерүдән дә
өстенрәк булган тәрәзәләр булып хезмәт итә.**

*** * ***

**Бу сүзләрне ишеткән яки укыган һәркем минем
дәрәсә сөйләгәнәмне белә**

**Әгәр мин Ходай биргән барлык көчләрне
күрсәтсәм, кешеләр миңа Ходайга мәхәббәт
аркасында түгел, ә мөҗизалар аркасында агылып
килер иде. Ләкин мин мондый өстән-өстән генә
шәкертлек теләмим. Аларны көч түгел, ә Ходай
мәхәббәткә җәлеп итәргә тиеш, һәм бу минем
тормышымның максаты.**

**Әгәр мин Аллаһыны белмәгән булсам, мин
шулай сөйләшмәс идем, һәм һәркем, теләсә, Аны
белә ала.**

**Мин кешеләрнең хисләренә мөрәҗғәгать итеп
аларны яулап алырга тырышмыйм, ә мин аларның
акылы белән сөйләшәм һәм аларның логикасына
һәм зирәклегенә мөрәҗғәгать итәм. Сукуыр ышану
файдасыз. Кеше Аллаһ биргәнне аңлау сәләтен
активлаштырырга һәм әйберләрне йөзгә-йөз кабул
итәргә түгел, ә рухи юнәлешләре һәм гамәлләре
артындагы сәбәпләрне, нәтиҗәләрне һәм логиканы
аңларга тиеш.**

**Әгәр минем мең авызым булса, мин аларның
барысы белән дә Аллаһы Тәгалә турында һәм Аңа
мөрәҗғәгать итүнең һәм Аны танып белүнең
мөһимлегенә турында сөйләшер идем.**

*** * ***

**Аллаһы кешедән моңсу, моңсу, ташландык яки
чырай җыеруны сорамай. Бу Аллаһыны дәрәс
аңлау түгел, һәм Аның хулавын алуның дәрәс
ысулы да түгел. Кеше күбрәк тынычлык кичергән
саен, илаһи барлыкны күбрәк тоя ала. Кешенең
бәхете зуррак булган саен, ул Аллаһы белән**

гармониядә була. Аллаһыны белгән кешеләр бәхетле, чөнки Аллаһы иң зур шатлык чыганагы.

Кешеләр бәхетне алкогольдә, секста һәм акчада табарга тырышалар, ләкин тарих битләре аларның жимерелгән өметләре һәм тормышка ашмаган хыяллары турындагы хикәяләр белән тулы. Медитациядә үткәргән вакытым минем тормышымны гажәеп нәтижәле итте.

Илаһи житәкчелек һәм зирәклеке рухи экстазда яши

Кеше Аллаһ белән гармониядә булганда, хәтта ул ялгыш хата ясаса да, хатаны ничек төзәтергә икәннен беләчәк, һәм әгәр ул ялгыш фикер әйтсә, Аллаһ аны төзәтәчәк һәм шәкертенә булган мөхәббәте аркасында төзәтәчәк.

*** * ***

Руһи белем һәм табигать фәннәре арасында баланс урнаштырылырга тиеш. Бу баланс булмаганда, шәхесләр һәм милләتلәр бәхетсезлек һәм жимерелү арасында абыначаклар. Әгәр хәзерге дөнья лидерлары руһи яктан агартылса һәм бергә эшләсәләр, алар берничә ел эчендә жир йөзеннән сугышны һәм ярлылыкны бетерә алырлар иде.

Руһи аң кешенең үзендәге һәм башка барлык тере җан ияләрендәге илаһи барлыкны аңлавын аңлата.

Дөньяны шул аңлау гына коткара ала, һәм ансыз мин тынычлыкка өмет күрмим. Кешелек үзе белән башласын, чөнки вакытны әрәм итәрлек түгел.

Бурыч бездән Аллаһы Патшалыгын Җиргә китерү өчен үз өлешебезне кертүне таләп итә

Күпләр тормышның матурлыктан һәм шатлыктан мәхрүм, караңгы һәм күңелсез

булачагыннан куркып, Аллаһыны эзлөүдөн икеләнэләр. Ләкин киресенчә! Аллаһыны чынлап та белгән кешеләр Аның белән камил гармониядә таба торган саф бәхетне сүзләр белән әйтеп бетергесез.

Мин көне-төне рухи шатлык халәтендә. Бу шатлык - Аллаһы Тәгалә, һәм Аны белү - барлык кайгыларны каплап, үкенүсез күмү дигән сүз.

*** * ***

Кеше монда вакытлыча яшәгән вакытта бу тамашага зур әһәмият бирә. Ләкин ул моңа һәм аның чиксез вакыйгаларына артык бирелеп китмәскә тиеш, чөнки әгәр ул шулай эшләсә, ул үзен Аллаһтан ераклаштырачак, ул һәрвакыт, һәрьяклап һәм һәр чара белән, безнең турында зур кайгыртуы һәм безгә булган чиксез мәхәббәте аркасында безне үзенә жәлеп итәргә тырыша.

Ул безнең алдыбызга без күрергә теләгән барлык мөмкинчәлектәрен куя: үсү мөмкинчәлектәре һәм табигатьнең чиксез төгәл тәртибе.

Ул чәчәкләр һәм розалар артында, һәм аны чын күңелдән эзләгән кеше аны һичшиксез табар.

Табигать галимнәре үз ачышларына сукуыр дога аша түгел, ә эмпирик фән законнарына буйсынып ирешәләр. Шулай ук, рухи фән законнарын чын күңелдән һәм җитди рәвештә кулланучы һәркем үз янында Аллаһыны табар.

Кешегә рухи күзләрен ачып, Аллаһыны табу өчен көчле һәм ныклы теләк һәм Аллаһы кануннарын җентекләп үтәү кирәклеге аңларга вакыт җитте.

*** * ***

Аллаһ безнең йөрәк ишекләрен тыныч кына шакый, безне Аңа кире чакыра, ләкин күпчелек кеше кире кайтырга теләми. Шулай да, дөнья күз

алдында караңгылангач , проблемаларга батып яки авыруларга бирелгәч, алар Аңа дога кылырга һәм ярдәм сорарга ашыгалар.

Бәхет һәм муллык вакытында Аллаһы белән гармония һәм килешү бәйләнешләрен ныгытучылар, Аллаһы кирәк булганда, үз яннарында булачаклар. Әмма бу мөнәсәбәтләрне ныгытуда тоткарланучылар үзләрен авырлыклар белән очрашырга һәм сынаулар белән ялгыз көрәшәргә мәжбүр итәләр, чөнки алар — зирәкле һәм тулысынча буйсыну белән — мәңгелек дусларына мөрәжәгать итә һәм Аның мәрхәмәтле ишеген шакый алганчы.

Кешелекнең бик күп кешеләре арасында бик аз кеше чын күңелдән Аллаһыны эзли. Ике йөз ел элек бу җир аларныкы дип уйлаганнар кайда? Алар барысы да юкка чыккан, һәм бәлки, Аллаһка мөрәжәгать итеп, үзләрен белгәннәр генә, тормышның чынбарлыгын чынлап та аңлагандыр. Шулай да һәр буын бу тормышны чынбарлык дип саный!

*** * ***

Башка бер кеше дә безнең белән булганчы, кем безнең белән иде? Аллаһы. Һәм без бу җирдән киткәч, кем безнең белән булачак? Аллаһы һәм башка беркем дә юк. Ләкин без Аны хәзер танырга тырышмасак, Аны тану авыр булачак. Әгәр сез Аллаһыны чын күңелдән һәм тирәнтен эзләсәгез, Аны табарсыз, һәм Аның һәрвакыт сезнең белән булуына ышанычыгыз артчак. Борчылулар һәм иллюзияләр сезне ташлаячак, һәм сез башка беркайчан да алданмаячаксыз.

Барлыкка килгән һәрнәрсә кешелекне Аллаһтан ераклаштыру өчен азгыру булып тора. Ләкин Аллаһ җирдәге теләсә нинди азгырудан

күпкә жәлеп итә. Әгәр дә сез Аңа бер генә күз салсагыз да, бу хакыйкәтне аңлар идегез һәм дога, рухи уйлану һәм ныклы карар аша Аны таба алыр идегез.

*** * ***

Аллаһының иң яраткан гыйбадәтханәсе - Аның шәкертләре өчен тынычлык һәм эчке тынычлык гыйбадәтханәсе, алар анда дөнъяны һәм аның чиксез мәшәкәтләрен калдырып, уйланырга һәм аралашырга керәләр.

Кешелекнең бу гел үзгәреп торучы процессы безне гажәпләндермәскә тиеш. Вакыт кәрваны үз юлын давам иткәндә, сез ниһаять, бөек затның аерылгысыз өлеше икәнегезне аңларсыз. Кеше үзендә матурлык һәм рухи тынычлык гыйбадәтханәсен урнаштырганда, ул Аллаһының барлыгын тоя һәм Аның якынлыгын тоя алачак. Югыйсә, дөнъяның иллюзияләре бик күп, һәрвакыт бар, һәм аның борчулары безнең йөрәкләребезне тутыра.

Һәрберебез иртәме-соңмы бу җирдән алыначак, шуңа күрә без хәзер тормышның максатын аңларга тиешбез. Бу дөнъядагы кеше тәҗрибәсенең төп максаты - безне тормышның мәгънәсен эзләргә өндәү. Аллаһыны белүне максат итеп куегыз, һәм тормыш серен җитди һәм ихлас эзләү сезне күп авырлыклардан коткарачак һәм төрле куркулардан коткарачак икәнен белегез.

Үлем, уңышсызлык, бәла яки кайгыдан курку кешедә зур паника уята. Кеше үзенә ярдәм итә алмаганда, гаиләсенә һәм дусларына беринди ярдәм дә күрсәтә алмаганда, өметсезлек аларны баскан, һәм дөнъя аларга караңгы тоела. Ләкин бу хәлгә җитәргә кирәк түгел. Әгәр алар гомерләре буе Аллаһы турында уйласалар һәм Аның белән

**элементәне сакласалар, алар Аны авыр вакытларда
һәм авыр көннәрдә якын табарлар.**

*** * ***

**Күпчелек кеше кемнеләр җәлеп итмәсә, алар
үзләрен тикшерергә тиеш. Кайбер шәхес
сыйфатлары күңелсез булырга мөмкин. Бәлки,
алар артык күп сөйләшәләр, башка кешеләрнең
эшләренә тыкшынучан, яисә башкаларга
үзләрендә нәрсә булганын һәм ничек яшәргә
тиешлеген сөйләләр, ләкин үз-үзләрен
камилләштерү өчен бернинди тәкъдимне дә кабул
итмиләр. Болар безне башкалар өчен җәлеп
итмәслек итә торган психологик үзенчәлекләрен
берничә мисалы гына.**

**Аллаһка ышану һәм Аллаһка ышану - ике төрле
нәрсә. Ышану, без аны кичермәсәк һәм аның
буенча яшәмәсәк, файдасыз. Тәҗрибәгә әйләнгән
ышаныч иманга әйләнә, һәм ныклы иманны кире
кагып яки кире кагып булмый, чөнки ул
хакыйкәткә интуитив һәм какшамас ышаныч. Ул -
бөек көч, һәм аның нәтиҗәләре шунда ук һәм
гаҗәеп. Ышану абсолют төгәллек белән эшли һәм
хата өчен урын калдырмый.**

*** * ***

**Кешенең күзләрендә аның бөтен тормыш
тарихы ята, һәм аны укый белүчеләрдән яшереп
булмый. Рухи күзләр дә, дөньяви күзләр дә бар.
Мәкерле, хәйләкәр күзләр һәм азгын күзләр.
Кешенең һәр эше аның күзендә теркәлгән, һәм
мин аларда күргәннәремне анализласам, кешеләр
минем зирәклегемә гаҗәпләнерләр иде.**

**Без акылны пычрата торган һәм җанны боза
торган гамәлләрдән качарга тиешбез. Ялгыш
гамәлләр кешенең тышкы кыяфәтендә һәм
характерында чагылыш тапкан тискәре яки явыз**

психик тибрәнүләр тудыра. Киресенчә, без теләгән уңай сыйфатларны тәрбияли торган гамәлләр белән шөгыльләнәргә һәм уйлар уйларга тиешбез. Бу хакыйкәтләрне уйлаган кешеләр үз тормышларының гажәеп матур булачагын күрерләр.

*** * ***

Чын дуслар безне сирәк кенә дәрәҗә аңламыйлар. Дуслык белән дәрәҗә аңлашылмыйча да ачыктан-ачык сөйләшәргә мөмкин, ләкин дуслык үсә һәм чәчәк ата алмый, әгәр бер-береңә ишарә яки таләп булса.

Дуслык бары тик бәйсезлек һәм рухи тигезлек нигезендә генә төзеләргә мөмкин. Шуңа күрә дуслар арасындагы аралашу шушы принципка һәм шушы хакыйкәткә яктылыгына нигезләнәргә тиеш. Әгәр дә сез кемгәдер начар мөгамәлә итсәгез, сез аның дуслыгының татлылыгын беркайчан да татымаячаксыз.

Тормыш юлыннан дусларың үткеләр күп, мин аларның ничек алга баруларын күз алдыма да китерә алмыйм!

Чын дуслар безне сирәк кенә дәрәҗә аңламыйлар, әгәр аңласалар, бу кыска вакытка гына. Әгәр кемдер сезнең ышанычыгызга һәм тугрылыгыгызга хыянәт итсә, бернәрсә дә булмагандай, аңа мәхәббәтегезне һәм аңлавыгызны бирүне дәвам итсә, нәкъ менә сез дә ышаныч һәм тугрылык алырга теләгән кебек.

Әмма әгәр ул кеше сезгә карата нәфрәт һәм җирәнү белән эш итсә дәвам итсә, һәм аңа дуслык кулын сугуың дәвам итсә, кулыгызны берникадәр вакытка тартып алу хәерлерәк.

*** * ***

Безнең һәрберебез иртәме-соңмы бу җирдән алыначак, шуңа күрә без тормышның максатын хәзер аңларга тиеш.

Кеше тәҗрибәсенен төп максаты - тормышның мәгънәсен һәм максатын эзләүне стимуллаштыру һәм дәртләндерү. Бу кеше сәяхәтенә артык әһәмият бирелергә тиеш түгел. Вакыт кәрваны үз юлын давам иткәндә, без ахыр чиктә үзебезнең зуррак тормышның бер өлеше икәнебезне аңларбыз, һәм шуңа күрә без Аллаһыны белүне төп максатыбыз итәргә тиеш.

Үлемнән, уңышсызлыктан, бәладән яки авыртулы кайгылардан курку кешедә зур паника уята.

Кеше үзенә ярдәм итә алмаганда һәм гаиләсе ярдәм күрсәтә алмаганда, аның психологик халәте көнләшерлек түгел. Ләкин Аллаһы Тәгалә Аңа ышанган һәм Аның аларга ярдәм итә алуына ышанган кешеләрне ташламаячак.

Бер кеше дә безнең белән булганчы, Аллаһы Тәгалә безнең белән иде, һәм без бу җирдән киткәч, Аллаһы Тәгалә безнең белән булачак.

Ләкин без хәзер тырышлык куймасак һәм чын күңелдән Аның белән аралашырга һәм Аңа якынаерга тырышмасак, Аллаһыны белә алмыйбыз.

*** * ***

Яшьлегемнең беренче елларында мин бик сизгерлектән интегә идем, һәм нәтижәдә, мин иң күп интегә идем.

Бу үз-үзеңне җәфалау процессы иде. Мин шулкадәр сизгер булганга, башкалар мине борчыганнан һәм тынычлыгымны урлаганнан ләззәт алалар кебек тоелды.

**Беркемгә дә тынычлыгыңны тартып алырга
рөхсәт итмә**

**Минем ачуым башкаларның сарказмы һәм
мыскыллавы аркасында гына түгел иде; бу шулай
ук аларның сүzlәренә сизгерлегемнән дә килеп
чыкты. Мин тәнкийтьчеләр белән күбрәк
бәхәсләшкән саен, аларга күбрәк ошаганын
аңладым.**

**Ниһаять, мин беркем дә минем эчке
тынычлыгымны җимерә алмаячагына карар
кылдым һәм үземә: "Теләсәләр, шулкадәр
тәнкийтьләсеннәр, ләкин мин аларның
тәнкийтьләренә башка игътибар итмәячәкмен", -
дидем.**

**Һәм нәкъ шулай булды да. Мин аларның
гаделсез һәм рәнҗетүче сүzlәрен бөтенләй
игътибарсыз калдырдым, әйтерсең алар юк иде.
Әкрәнләп алар мине мыскыллау теләкләрен
югалттылар һәм минем дусларым булып киттеләр;
хәтта кайберләре минем эземнән киттеләр.**

**Башкалардан мәрхәмәт һәм хөрмәт сорау
файдасыз; киресенчә, без үзебез моңа лаек
булырга тиеш.**

**Әгәр без башкаларга карата ихлас булсак,
аларга хөрмәт күрсәтсәк һәм аларның мәрхәмәтенә
һәм назына җавап бирсәк, алар безгә һәрвакыт
хөрмәт белән мөгамәлә итәчәкләр.**

**Башкалар безне конструктив тәнкийтьләгәндә,
без аларның безгә карата булган яхшы ниятләрен
бик сизгер итеп бозмаса тиеш, ә безгә ярдәм
итәргә тырышкан һәркем белән хезмәттәшлек
итәргә тиешбез.**

*** * ***

**Бу дөньяда һәрвакыт проблемалар һәм
чуалышлар булачак. Кеше курку һәм борчылуга**

бирелү урынына, Аллаһыга мөрәжәгать итәргә һәм үзе өчен генә түгел, ә Аллаһы Тәгалә үз карамагына алган якыннары өчен дә тынычлык, иминлек һәм иминлек алырга тиеш.

Без бу тиз үтеп баручы тормыш хыялларына артык бәйләнмәскә, ә Аллаһ белән тыгыз гармониядә булырга тиешбез.

Иллюзияләрдән мәңгегә котылу өчен, без Аллаһ белән бәйләнешебезне танырга тиешбез.

Аллаһы турында уйлану аша без Аның шатлыклы булуын тоябыз һәм тормыштагы куркыныч төшләрдән котылабыз.

*** * ***

Тәнне ял иттерү һәм акылны тынычландыру өчен күнегү:

Ихтыяр көчен кулланып, тән мускулларыгызны чама белән кысыгыз. Ихтыяр көче белән, тормыш көчен (мускулларны киеренкеләндерү процессында) тәнне яки тәннең теләсә нинди өлешен активлык белән тулдыру өчен юнәлтегез.

Мин энергиянең тибрәнүне, пульсациясен, тәнне зарядкалавын һәм аны көч белән яңартуын сизәм.

Ял итегез һәм тәнегезнең күзәнәкләре һәм тукумалары аша агып торган тормыш һәм энергия ташкынын тоегыз.

Мин синең тән түгел, ә тәнне тотрыклы итүче тормыш икәннен сизәм

Бу күнегүне эшләү белән килгән тынычлыкны, ирекне һәм тынычлыкның артуын тоегыз

*** * ***

Әгәр дә сез илаһи аң белән җитәкчелек итсәгез, киләчәк караңгы булып күренсә дә, хәлләр барыбер яхшырачак һәм сез Аллаһы

яктылыгында йөргәндә һәм Аның житәкчелегендә булган вакытта уңышсызлыкка очрамаячаксыз.

Аллаһ үзенең барлык могҗизалы көчләре белән күктә еракта, ә без бу җирдә көчсез һәм кыенлыктар һәм проблемалар өемнәре астында күмелгән дигән фикердән котылырга тиешбез.

Истә тотыйк, без ялгыз түгел, кешелек ихтыярыбыз артында бөөк илаһи ихтыяр тора, һәм чын күңелдән һәм тугрылык белән ярдәм сораган һәркем аны һичшиксез алачак.

*** * ***

Галәмдәге һәрнәрсә бер-берсе белән бәйләнгән һәм бер-берсе белән тыгыз бәйләнгән

Аллаһы Тәгалә безгә бүләк иткән кеше акылын дәрәҗә куллану аша без барлык тормышның Югары Акыл белән бәйлә икәннән аңлайбыз.

Кайвакыт без үзебезне язмыш кулындагы уенчык дип уйларга мөмкин, ләкин без аңыбызны чикләнгән, иллюзор формалардан читләштергәндә һәм аңыбыз һәм аңлавыбыз дәрәҗәсен тикшергәндә, без эчәндә барлык тереклекне тудыручы һәм тотрыклы тотучы илаһи көч очкыны барлыгын һәм аның уянуын көтөп торганын аңлайбыз.

*** * ***

Кимчелек комплексы чын яки кабул ителгән көчсезлекнең яшерен аңлавыннан туа.

Бу көчсезлекне капларга тырышып, кайбер кешеләр ялган горурлык калканы кияргә һәм үзләрен тәкәбберлек белән мактарга мөмкин.

Бу гадәти булмаган психологик халәтнең чын сәбәбен белмәгән кешеләр, бу кешенең өстенлек комплексы бар дип әйтергә мөмкин.

Бу ике комплекс та эчке дисгармонияне күрсәтә һәм үз-үзеңне үстерүгә зыян китерә. Алар хыялдан

һәм чынбарлыкка игътибар итмәүдән туа, һәм көчле жанның табигате белән бернинди бәйләнеше юк.

Үз-үзеңә ышаныч чын казанышларга һәм якты жаннарның Аллаһка бай булулары аркасында бернәрсәгә дә мохтаж булмавын аңлауга нигезләнәргә тиеш.

*** * ***

**Нерв системасының ике функциясе бар:
Нерв системасы безгә дөнья белән үзара бәйләнештә булырга мөмкинлек бирә. Борынгы йоглар нерв системасының кешеләрне Аллаһ белән тоташтыру өчен дә хезмәт итүен ачыкладылар.**

Кеше тәнендәге яшәү көче гадәттә тышка, баш миеннән һәм арка миеннән нервлар аша сизү органнарына һәм аларның тышкы сизү тәжрибәләренә ага.

Бу яшәү көче медитация аша контрольдә тотылганда, ул үз агымын тышка түгел, ә эчкә таба үзгәртә һәм аңны үзе белән рухи кабул итү һәм Аллаһыны белү урнашкан үтә күренмәле үзәкләргә тарта.

Нервлар — нервларны артык стимуллаштыру — тән аңын чикли, ә тынычлык илаһи аңны жәлеп итә.

Сез медитация ясаганда, тышкы нерв энергиясен сүндергәндә һәм үзегезне тынычландырганда, тормыш көче сиземләү органнарыннан рухи аң үзәкләренә күчә, һәм аннары сезнең нерв системагыз белән югары аң арасында бәйләнеш урнаша, шуңа күрә сез илаһи барлыкны сизәсез һәм йокы һәм аңсызлык өлкәсеннән читтә яктылык илендә буласыз.

*** * ***

Күпләр яшьлекнең яңалыгы белән кызыксына, чөнки теге яки бу яктан һәркем "мәңгелек яшьлек чишмәсен" эзли, ләкин яшьлек нәрсә ул?

Барлык яшьләр дә яшь түгел, чөнки кайберләре чыннан да шактый карт һәм чынлыкта үз яшьләренә караганда күпкә зәгыйфьрәк күренәләр. Киресенчә, кайбер өлкәннәр, өлкән яшътә булсалар да, яшьлекләрен саклыйлар. Алар акылларын үткен тоталар, энергияле рухларыннан тәннәренә һәм йөzlәренә көчләре ага, һәм каннары яшәү шатлыгы белән тибрәнә.

Киресенчә, тискәре, кәефсез, депрессияле, тәнкийтьчел һәм өметсезлектә бирелгән кешеләр бар, әйтерсең алар үлгән - гомерләрегез озын булсын.

Ялгыш психологик халәтләр өчен бернинди сәбәп тә юк. Без һәрвакыт позитив, оптимистик, тормыш һәм энергия белән тулы, Аллаһының нигъмәтләренә рәхмәтле булырга һәм жаныбызның тирәнлегеннән чыккан рухи яшьлек дулкынына чумарга тиеш.

*** * ***

Бу дөньядагы кардәшләрем, зинһар, Аллаһының бердәнбер икәннен һәм без барыбыз да бер бердәм гаилә әгъзалары икәнебезне исегездә тотыгыз. Шуңа күрә без бер-беребезгә матди, әхлакий, финанс һәм рухи яктан ярдәм итүнең конструктив ысулларын кулланырга тиешбез, шул рәвешле без бу җирнең үрнәк гражданны була алабыз.

Әгәр 1000 кешедән торган җәмгыятьтәге һәр кеше алдауга, хәйлә итүгә һәм башкалар хисабына баю өчен сугышуга барса, һәрберсенең 999 дошманы булыр иде. Әмма һәр кеше башкаларга каршы түгел, ә алар белән хезмәттәшлек итәргә

Һәм эшлэргә тырышса, һәрберсенен 999 дуствы булыр иде.

Шулай ук, барлык илләр дә бер-берсенә мәхәббәт белән ярдәм итсәләр, жир йөзәндә тынычлык булыр иде һәм һәркемнен ихтыяжларын канәгатьләндерү һәм аларнын иминлеген яхшырту өчен күп мөмкинлекләр булыр иде.

*** * ***

Рухи яктылыкка ирешкән кешеләр ирлек һәм хатын-кызыкнын идеаль сыйфатларын гәүдәләндерәләр. Кеше акыл һәм хис арасында камил баланска ирешкәч, ул бу дөньяга килгән иң мөһим сабакларнын берсен алган була. Кеше үзенең төп табигате физик түгел, ә рухи икәннен аңларга тиеш.

Ир белән хатын бер-берсенә теләкләрен канәгатьләндерү чарасы буларак кына караса, алар гармонияне бозу һәм чын бәхетне югалту куркынычы астында калалар. Ир-ат хатын-кызга анын белән бары тик анын җенси теләкләрен канәгатьләндерү өчен генә түгел, ә ул кадерләгән, хөрмәт иткән һәм тормышнын иң матур һәм тирән мәгънәләрен чагылдырган партнер һәм юлдаш буларак булуын тоярга тиеш. Хатын-кыз да ир-атка шулай ук карарга тиеш.

Ир белән хатын бер-берсен саф һәм ихлас мәхәббәт белән яратсалар, алар физик, психик һәм рухи дәрәжәдә тулы туры килүчәнлек кичерәләр.

Алар мәхәббәтләрен нәфис итеп белдергәч, уңышлы берләшү һәм яңа бәхет килә.

*** * ***

Кеше тормышында бәхетсез булганда, ул моны эченнән генә аңлый. Бәхеткә бер генә туры юл бар, ул да булса - Аллаһ белән бәйләнеш аша.

**Аллаһы Аңа ышанганнарны беркайчан да
ташламас, һәм Аны яратучыларны беркайчан да
ташламас**

**Рухи карашлы кешеләр юлны билгели,
киртәләрне һәм тозакларны күрсәтә ала, ләкин
житди эзләүчеләр тырышлык куярга һәм араны
үзләре үтәргә тиеш. Аллаһы белән чын күңелдән
бәйләнештә булган кешеләр белән рухи гармония.
Бу юлдан барырга һәм теләгән максатка ирешергә
теләгән кешеләргә рухи файда китерә.**

*** * ***

**Күңел тынычлыгы
Борчылулар янганда жылылыкларын
югалталар**

**Тынычлык барлыкка килә, тынычлык һәм
тынычлык китерә**

**Бу тормыш көймәсенең ак мачтасы
Ул мәңгелек бәхет җиле белән тулы,
дулкынланудан азат**

**Шуңа күрә ул көймәне әкрән генә Әл-Рида күле
өстеннән этә**

**Тынычлык - борчылу дулкыннары белән
кагылмаган тынычлык диңгезенә таба
канәгатьлекнең йомшак агымы. Ул - җан зонты,
кешенең акылына һәм йөрәгенә таралып, аның
тормышының кечкенә һәм зур шатлыкларын курку
һәм борчылу яңгырларыннан саклай.**

**Бу - тормыш лирасыннан чыккан күк нотасы. Бу
- тормыш өстәлендәге изге тоз, казанышлар
шарлавыкларыннан очып төшкән сиптерү, һәм җан
патшалыгы гармониядә һәм килешеп идарә ителә
торган гажәеп, тыныч кәеф.**

**Тынычлык ялгыз урыннарда гына хас түгел
Шау-шу һәм шау-шудан котылу да юк**

**Киресенчә, ул йөрәкләр аны каршы алган
урынга килә**

**Һәм ул жаннар анда юаныч тапкан урында кала
Вакыт һәм урынга карамастан
Бу нечкә, сынучан чәчәк
Ул тупас кагылуларны күтәрә алмый
Киресенчә, ул яши, чәчәк ата һәм чәчәк ата
Әгәр ул чиста, яңа су белән сугарылса
Тынычлык - тын гына хис күле
Кайгы жыерчыкларыннан азат
Куркудан күз яшьләре түккән хатын
Борчылу һәм кайгының кечкенә генә билгесе
өчен дә**

**Тыныч жан бите капланганда
Саф, якты ак кар катламы:
Тынычлык һәм күңел тынычлыгы кары
Курку давыллары һәм борчылу давыллары
жиңә алмаячак**

**Тынычлыкны һәм тынычлыкны бозу
Бу каты, ялтыравыклы катлам астында
Бу бәхетле, нурлы балкыш өчен
* * ***

**Дуслык - илаһи мәхәббәтнең иң саф формасы
Чөнки ул йөрәкнең ирекле сайлавыннан туа
Бу безгә гаилә инстинкты белән көчләп
тагылмаган**

**Камил дуслар беркайчан да аерылышмыйлар
Аларның туганлык мәхәббәт бәйләнешләрен
бернәрсә дә өзә алмый**

**Дуслык хәзинәсе - иң кыйммәтле мөлкәт
Чөнки чын дуслык жан белән үрелеп бара
Бу дөньяның чикләреннән тыш
Без мәхәббәт бәйләнешләрен уртаклашкан
барлык дуслар**

**Без алар белән тагын жәннәт йортында
очрашачакбыз**

Чөнки чын мәхәббәт беркайчан да үлми

*** * ***

**Күпләр рухи юлга килә, ләкин ахырына кадәр
түзгәннәр рухи бәхетне татыячак һәм чын
тынычлыктан ләззәт алачак.**

**Дөнъяның караңгы, пычрак юллары
өметсезлеккә һәм өметсезлеккә китерә икән
аңлаган ихлас шәкертләр Аллаһыга мөрәжғәгать
итәләр һәм Аны чын күңелдән эзлиләр, һәм Аның
аларны коткара һәм юата алу сәләтенә
шикләнмиләр.**

**Сораучы Аллаһтан сизелерлек җавап алса да,
алмаса да, ул Аңа ышанычын югалтмый, ә
жанының тирәнлегендә Аңа ялваруын дәвам итә,
Аның ялваруны ишетәчәгенә һәм йөрәк чакыруына
тиешле вакытта җавап бирәчәгенә ышана.**

*** * ***

**Фән матдәнең һәр кисәгенең
җимерелмәслеген, ә һәр энергия дулкынының
җимерелмәслеген исбатлады.**

**Бу шулай ук кешенең үзенә яки аның үлемсез
рухи асылына да кагыла.**

**Материя үзгәрүгә дучар, һәм кеше жаны
үзгәрүчән тәҗрибәләр кичерә**

**Соңгы үзгәреш үлем дип атала, ләкин үлем яки
форма үзгәрүе рухи асылын үзгәртми яки юк итми.**

*** * ***

**Әй, галәмнең Раббысы һәм йөрәкләрнең
сөеклесе, безнең белән Синен кайгыртуың юлдаш
булсын. Синен бердәнбер Илаһи Патша икәнеңне,
безнең хыялларыбыз тәхетендә утырганыңны
таныйк.**

**Яшәү һәм үлем капкасы артында, Син, Ходай,
бердәнбер һәм иң югары максат**

**Син чын тормышсың, һәм синсез бернәрсә дә
юк**

**Яхшылыкны күрә, яхшыны ишетә,
илһамландыргыч һәм файдалы уйлар уйлый
алуыбыз өчен безгә бәхетле.**

Тыйнаклар - дөньяның бөекләре

**Эзләүче Аллаһыны үзе эзләргә тиеш, чөнки аңа
беркем дә бу белемне бирә алмый; киресенчә, ул
иң югары бүләккә ирешү өчен эшләргә тиеш.**

**Эзләүче Аллаһыны табарга ныклы карар кабул
иткәндә һәм бу тәвәккәллекне җитди уйлану белән
берләштергәндә, ул Аны табар.**

**Илаһи хозурлыкка кагылгач, сез сәбәп һәм
нәтижә законын узып китәсез**

**Кеше хыялланган һәм эзләгән бәхет Аллаһта,
һәм Аның белән элементдә булганнар чын
мәгънәсендә бәхетлеләр.**

**Ходаем, безне фатихала, без Сиңа
тормышыбызда беренче урын бирик һәм дөньяның
азгыруларына йөрәкләребездәге мәхәббәтең белән
көрәшәргә юл куймыйк.**

**Әйдәгез, йөрәкләребезне илаһи мәхәббәткә
ачыйк, ул безнең тормышыбызга керсен, аны
яктылык белән тутырсын һәм бәхет розасы белән
бизәсен.**

**Без эшләгән һәрбер яхшы эш - мәңгелеккә
җиңү китерә торган инвестиция**

**Кешенең чикләнгән аңы артында Аллаһының
чиксез көче ята**

Гади тормыш ирек бирә

**Фикерләр тынычлангач, сагыну радиосы аша
илаһи программаны тыңларга мөмкин була. Ә
ихласлы булганда, без үзебезгә ихлас кешеләрне**

**жәлеп итәбез, һәм алар аша без Аллаһының
изгелеген һәм мәхәббәтен кичерәбез.**

*** * ***

**Яшьеңә карамастан, "Мин булдыра алам"
дисәң, син яшь**

**Аллаһы Тәгалә безгә биргән акыл - көчле
корал, һәм Ул безнең аны яхшылык эшләү өчен
куллануыбызны тели.**

**Мин Аллаһы Тәгалә турында күбрәк уйлаган
саен, Аның барлыгы миңа әйләнә-тирәмдәге
дөньяда ачыграк күренә.**

*** * ***

**Раббыбыз, безгә фатиха бир һәм безне Сине
бөөк мәхәббәт белән яраттыр**

**Шулай итеп, без сезнең барлыгыгыздан ләззәт
ала алабыз һәм сездән сокланабыз**

**Тормышыбызның һәр көне
Дөнья һәм аның азгырулары безнең
йөрәкләребезне биләп ала алмасын өчен**

**Яисә безне читкә юнәлтеп, сезнең турында
уйларга комачаулыйбыз**

**Безне фатихалагыз, без һәр көнне сезнең
яктылыгыгызда һәм тынычлыгыгызда яши алыык**

**Без сезне сагынабыз һәм сезнең белән элемтәгә
керергә түземсезлек белән көтәбез**

**Мәңгелек булмаган дөнья әйберләренә омтылу
урынына**

**Тормышыбызның барышын сезгә юнәлтегез
Шулай итеп, начар гадәтләр тырышканда
Безне үз кулыбызга алу һәм аңыбызны бу
дөнъяның чикләүләренә бәйләү**

**Безнең идеяләр сезгә югары тизлектә оча
Дөнья, Ходай, безнең эчебездә борчылу
тудыра**

Сез медитация ясаганда

**Ул безнең жаннарыбызга иминлек һәм
тынычлык китерә
Син безнең тормышыбыз
Һәм син безнең сөйгәнебез
Һәм безнең барлыгыбызның татлылыгы
Иң тирән тугрылык белән без Сиңа баш иябез
Әй, безнең йөрәкләребезнең Раббысы
Тормышыбызны мәхәббәтең белән тутыруыңны
сорыйбыз**

**Һәм үзеңне безгә күрсәтергә
Һәм барлык сезнең тарафдарларыгызга һәм
сөючеләрегезгә**

**Будда һәм аның яраткан кешесе: Остаз #
Парамханса**

Укытучының күбрәк лекцияләре

Парамханса Йогананда

Түбәндәге сылтамада:

www.swaidayogacom

**Һиндстанда Будда илаһи гәүдәләнеш дип
санала. Ул Гайсә Мәсихкә кадәр якынча биш йөз ел
элек яшәгән һәм Һиндстан патшасының улы
булган.**

**Гаутаманың әтисе (соңрак ул Будда буларак
билгеле булды, ягъни "мәгърифәтче") үзенең улын
туганнан бирле барлык зиннәтлелек һәм матурлык
белән уратып алды, аны чиксез ләززәт белән
сыйлады. Гаутаманың туге шулкадәр мәһабәт һәм
данлыклы булды ки, борынгы патшалыклар
мондыйны беркайчан да күрмәгәннәр иде.**

**Шулай итеп, Гаутама үсеп җитте һәм ирлеккә
иреште, ул үзен әйләндереп алган дөньяның**

**мәңгелек шатлыклы вакыйгалар һәм чиксез
бәхетле вакыйгалар урыны булуына ышанган.**

**Ләкин Гаутама принц сарай капкалары һәм
яшел бакчалар артындагы дөньяны ачарга бик
теләгән. Беркөнне ул үзенең арба йөртүчесе белән
дөньяны үзе күрергә чыгып киткән.**

**Чибәр егет гомерендә беренче тапкыр карт,
көчсез картны һәм соңгы сулышын алган тагын бер
кешене, шулай ук жансыз мәетне күргәч, тетрәнеп,
тирән тәэсирләнде.**

**Ул үзенең сәламәт, көчле гәүдәсенә карады
һәм пилоттан үзенең дә бер көнне картаер,
таркалыр һәм яшәү очкынын югалтырмы дип
сорады. Пилот теләмичә генә җавап бирде:**

**"Әй, Принц, барлык кеше тәннәре дә
авыруларга, көчсезлеккә һәм картаюга бирешүчән,
шуңа күрә аларның язмышы - үлем."**

**Моңы ишеткәч, яшь принц җирдәге тормыш
иллюзияләре турында җитди уйлана башлады. Бер
төнне, хатыны һәм бердәнбер улы йоклаганда,
Гаутама аларга соңгы караш ташлады һәм яшьле
күзләре белән сарайдан чыгып китте, ул
кешелекне кайгы һәм авыртудан мәңгегә азат
итәчәк һәм аларга тормыш һәм үлем серен чын
мәгънәсендә аңларга ярдәм итәчәк хакыйкәтне
эзләде.**

**Принц аскетизмның һәм үз-үзеннән баш
тартуның төрле формаларын кулланган.
Әйтүләренчә, ул җиде ел ураза тотып һәм башка
рухи гамәлләр кылып яшәгән. Ниһаять,
Һиндстанның Бодх Гая төбәгендә баньян (инжир)**

агачы астында медитация ясап, ул тулы яктылыкка ирешкән.

Аннары ул тәннен тукландыру өчен гадәти туклануын дәвам итте һәм Һиндстан буйлап барлык тере җан ияләренә - кешеләргә, кошларга һәм хайваннарга - шәфкатьлелек һәм тигез мәхәббәт принципларын таратты. Ул шулай ук нирванага, ягъни җанны реинкарнациядән азат итүче аерылу халәтенә ирешү өмете белән дөньяви әйберләргә бәйләнмәскә киңәш итте.

Соңрак аның шәкертләре аның тәгълиматларын Һиндстан, Япония, Кытай һәм дөньяның башка почмакларына таратканнар.

Нирвана халәте, яки икелекнең булмавы, еш кына үз-үзеңне юк итү дип аңлашылмый. Ләкин Будда чикләнгән шәхеснең яки ялган үз-үзеңне юк итүне күздә тоткан. Бу тар шәхесне юк итәргә кирәк, үлемсез җан кеше тәнненә кайту циклынан азатлыкка ирешә алсын өчен.

Юк итү турындагы будда тәгълиматы, аны тормыш максаты дип санаган, соңрак Һиндстанда Һиндстандагы Свами орденына нигез салучы Шанкараның Свами тәгълиматы белән алыштырылды, ул тормыш максаты - үз-үзеңне аңлауны юкка чыгармастан, гомумкешелек рухы белән бәхетле аңлы берлеккә ирешү дип өйрәтте.

Оста Будда һәм аның шәкертләре никахсыз иде. Һиндстанда сәяхәт иткәндә, Будда белән сәер вакыйга булды, ул аның шәкертләрен аптырашта калдырды һәм кайберләрен остазларының тәртибенә шикләндерде.

Бөөк Будда алар белән агач күлэгәсендә ял иткәндә, бер хатын-кыз аларга якынлашты һәм Будданың гажәеп нур чәчеп торган гәүдәсенә һәм йөзенә тартылды. Ул шунда ук аңа гашыйк булды. Дәрт белән тулып, ул кочаклап үбәргә ашыкты һәм: "Әй, тормыш шатлыгы һәм яктылыгы, йөрәгем сиңа мәхәббәт белән тибә!" - дип кычкырды.

Шәкертләр остазларының аздыручыга: "Кадерлем, мин дә сине яратам, ләкин хәзер миңа кагылма, чөнки вакыт әле җитмәде", - дип җавап бирүен ишеткәч, гажәпләнделәр.

Ул җавап бирде: "Син "мәхәббәтем" дисең, ә үзең миңа сиңа кагылырга тыясың!"

Бөөк Будда җавап бирде: "Ышан, мәхәббәтем, мин сиңа соңрак кагылырмын, ләкин хәзер түгел, һәм мин сине ничек яратуымны исбатлармын".

Хатынның үз сүзләренә ышанмавын күреп, ул өстәде: «Сөөклем, сүзләремә ышан, һәм аларга беркайчан да шикләнмә, соңрак, хәзер сиңа гашыйк булган сөйгәннәрең сине ташлап киткәч, мин сиңең яныңа килермен».

Аның укучылары остазларыннан бу романтик хикәяләргә ишеткәч аптырашта калдылар, һәм кайберләргә укучылары чыннан да аздыручы хатын тозагына эләккән дип уйладылар.

Бу вакыйгадан соң еллар үткәч, Будда шәкертләргә белән уйланганда, кинәт кычкырды: "Мин китәргә тиеш, чөнки минем аздыручы сөйгәнәм мине чакыра, аңа мин хәзер кирәк, һәм мин аңа биргән вәгъдәмне үтәргә тиеш".

Бу сүзләрне әйтү белән, ул торып йөгәрде, ә шәкертләре аны аздыручы хатынның азгыруыннан коткарырга тырышып, аның артыннан йөгәрделәр.

Ниһаять, бөөк остаз һәм аның шәкертләре ул еллар элек аздыручы белән очрашкан агач янына килеп җиттеләр. Алар бу агач астында нәрсә күргәннәр?

Алар шул ук хатынның җирдә ятканын күрделәр, аның матур гәүдәсе чәчәк белән тулган, сасы исле, эренле пустулалар белән тулы иде.

Шәкертләр калтырап, шунда ук аннан ераграк киттеләр, ләкин Будда, үзенең нечкә йөрәге һәм тирән мәхәббәте белән, аның янына утырды, аның черегән гәүдәсен күтәрде, тезенә куйды һәм колагына пышылдады:

"Мәхәббәтем, мин сине ничек яратуымны исбатларга һәм сиңа кагылам дигән вәгъдәмне үтәргә килдем. Мин сиңа чын күңелдән мәхәббәтемне исбатлау өчен озак көттем. Башкалар сине яратудан туктаганда мин сине яратам. Һәм дусларың - данлы көннәр - сиңа кагылырга теләмәгәндә мин сиңа кагылам."

Ул бу сүзләрне әйткәч, аны шунда ук аяныч хәленнән савыктырды һәм шәкертләре гаиләсенә кушылырга кушты, һәм ул үтенечкә ныклы тәвәккәллек һәм чиксез шатлык белән җавап бирде!

Исәнлек сезгә

Раслаулар Гомуми дэвалау өчен

**Һәр хиснең, һәр фикернең һәм ихтыярның
тәхетендә,**

**Әй Раббым, Син утырасың, һәм Син минем
барлыгымны саклайсың**

Син - фикер, ихтыяр һәм хис

**Син юл күрсәтәсең, һәр фикерне, ихтыярны һәм
хисне җитәклисең.**

**Шулай итеп, сез үзегезнең күрсәтмәләрегез
буенча эш итә аласыз**

Һәм сезнең күрсәтмәләрегезне үтәгез

Һәм сезнең үрнәк булыгыз

Аң гыйбадәтханәсендә яктылык бар

Синең яктылыгың - бөек дэвалаучы

Күзләрем элек күргәнне хәзер күрәм

**Минем гыйбадәтханәм хәзер яктыртылган, анда
караңгылык юк!**

**Мин йоклап киттем һәм гыйбадәтханәнең
җимерелүе турында төш күрдем**

**Курку һәм наданлык балталары, һәм борчылу
утлары белән**

**Син мине бары тик корылманың җимерек түгел,
ә бөтен килеш күренгәннен күреп уяттың!**

**Сиңа табынасым килә, сине күрәсем килә
Минем барлыгым эчендә, йолдызларда
Организм күзәнәкләрендә алар даими рәвештә
эшлиләр**

**Ул тәндәге һәр кимчелекне төзәтә һәм төзәтә
Әй, мин сиңа табынырга ничек телим**

**Мин сине үз тәнемдә, тирә-ягымда һәм барлык
жан ияләремдә күрәм**

Син бар нәрсәдә дә барсың

Сиңа булган мәхәббәтем, Ходаем, чиксез!

Ходай, Синең ихтыярың минем аша эшли

**Минем васыятем - синең яктылыгыңның
очкины**

**Эчемдә яктылык балкый, ә караңгылык кире
этәрә**

Мин ниятләячәкмен һәм телим

Мин эшләячәкмен һәм төзәячәкмен

Эгом мине җитәкләмәсен

Киресенчә, син җитәкчелек итүче

Ә син - мин тыңлый торган кеше

Мин моңа ихтыяр көче белән ирешәчәкмен

Тынгысыз актив

Шуңа күрә минем карарымны ныгыт, әй Ходаем

Синең бөөк теләгең белән

Әйдәгез, Ходай, безгә шулай булайк

Гөнаһсыз кечкенә балалар кебек

Күкләр Патшалыгыннан ләззәт алучылар кебек

Бездәге мәхәббәтең - камиллек

Һәм син камиллек кебек

**Менә шулай без физик һәм психик яктан
сәламәт булабыз**

**Син һәркайда барсың, һәм камиллек синең
кулыңда**

Синең нурың тән эчендә балкый

Аның күзәнәкләре сезнең яктылыктан сәламәт

**Син минем акылымда яшәвеңне аңларга рөхсәт
ит**

Жаным һәм барлыгым белән

Тәнемнең һәр атомы белән

Миңа аңлатырга рөхсәт итегез!

**Әй, гомеремнең иң изгесе, син камил, син бар
нәрсәне дә үз эченә алгансың**

Син минем йөрәгемдә һәм син минем акылымда

Күзләрем, йөзем һәм гәүдәм белән

**Син минем аякларымны хәрәкәтләндерүче, мин
йөри алсын өчен**

Алар икесе дә нык

**Синең көчең - синең терәгең; синең
эшчәнлегең - синең көчең**

Син мине яклаганга күрә мин егылмам

Мин егылмыйм, чөнки

Мин синең көчеңә таянам!

Син минем тамагымда

**Син минем карынымда һәм минем
кабыкчаларымда**

Һәр орган яктылык белән балкый

**Умыртка сөягемдә син җемелдәйсең,
балкыйсың**

Ул көчле энергиягә ия, тулысынча сәламәт

Син минем нервларым аша агасың, саф энергия

Ул бик яхшы

Веналарымдагы артерияләремдә ул ага

Син барлык пычракны яндыра торган ут

Ул организмны барлык авырулардан чистарта

**Син минем сөеклем булган кебек, мин дә синең
сөеклең**

Мин синең барлыгыңны аңымда сизәм

Ул тормыш агымы белән тибрәнә

Хыялым барлык чикләрдән дә артып китсен

**Аның һәр төбәктә киртәләрсез һәм
чикләүләрсез очып йөрүенә юл куй**

**Авырулар турында уйласам, үзем дә авырып
китәргә мөмкин**

**Сәламәтлек турында уйлаганда, мин үземне
савыккан кебек хис итәм**

Һәр мизгел, һәр сәгать, һәр көн

**Мин үземне көчле хис итәм, мин сәламәт хис
итәм**

**Мин үземне бәхетле, энергияле һәм шатлыклы
хис итәм**

Мин авырым дип төш күрдем

Мин уяндым һәм тапкач көлдем

Күз яшьләрем кабакларымнан ага

Бу шатлык яшьләре, кайгы яшьләре түгел

Мин бик сәламәт һәм сәламәт

Авыру турындагы хыялларга карамастан

И Ходаем, миңа шатлыгыңны тоярга рөхсәт ит

Һәм мин сине һәм синең барлыгыңны яратам

Мин тыңлаучанмы яки үжәтме

**Мин синең сөеклең булып калырым, Ходаем,
мәңгегә**

**Миңа һәрвакыт сәламәт икәнемне тоярга рөхсәт
итегез**

Һәм мин тормышымда бәхетле

Бәхетеңне миңа тутырырга рөхсәт ит

Бар нәрсәне дә белүче, миңа аңларга рөхсәт ит

Синең акыллы теләгең өчен!

Үз-үзеңне анализлау: бәхетле тормышның ачкычы

Парамханса Йогананда остасы

Тәржемә: Мәхмүт Аббас Масуд

Әйдәгез, эго чикләүләреннән баш тартып, рухи алгарышның киң, чиксез болыннары аша йөрик. Вакыт кәрваны тормыш сукмаклары буйлап гел йөргән кебек, жан кәрваны да илаһи рух бусагасына таба соңгы киңәю юллары буйлап барырга тиеш.

Тормышның иң мөһим бурычларын үтәү башлангычы еш кына кеше гадәтләренең жимерекләре һәм чүп-чарлары астында күмелеп кала. Кеше бу гадәтләрнең тоткарлаучы йогынтысыннан арынырга һәм үз тормышы туфрагына омтылган уңыш орлыкларын чәчә башларга тиеш. Тормыш иң мөһим һәм төп бурычны үтәгәндә, ягъни яшәвебезнең чын мәгънәсен һәм кыйммәтен ачыклаганда, кыйммәткә һәм әһәмияткә ия була.

Кешеләр тормышның бу динамик космик сурәтләре сәбәпсез күрсәтелмәвен аңларга тиеш. Һәр көнне без яңа күренешләр күрәбез һәм һәр көн яңа дәресләр алып килә, без аларны кеше тормышының төп максатына игътибар итеп өйрәнергә тиеш: тормыш пәрдәсе артында яшеренгән Югары Затны тану.

Миллионлаган кеше беркайчан да үз-үзен анализлау белән шөгыльләнми. Психологик яктан аларны үз мохитләренең автоматлаштырылган продуктлары белән чагыштырырга мөмкин. Алар

гомерлэрен иртэнге аш, төшке аш, кичке аш, эш, йокы һәм күңел ачу эзләп тегендә-монда йөрү белән мәшгуль үткэрэлэр. Алар нэрсэ эзлэгәннэрен, ни өчен аны эзлэгәннэрен яки ни өчен тулы бэхет һәм озакка сузылган канэгатьлек тапмаганнарын белмилэр. Үз-үзен анализламыйча, кешелэр автомат булып калалар, алар мохит шартлары белән идарэ ителэлэр. Дөрөс үз-үзен анализлау - кешенең алгарышы һәм потенциалын үстерүнең иң нәтижәле ысулы.

Үз-үзеңне анализлау намуслы һәм намуслы булырга тиеш. Моның иң яхшы ысулы - кешегә үз фикерлэрен һәм омтылышларын көн саен язып бару, бу аларга чын "мин"нэре белән бизэлмичә һәм ясалма рэвештә очрашырга мөмкинлек бирү. Күпчелек кешелэр үз кимчелеклэрен күрмэгәнгә, яхшы якка үзгәрмилэр.

Һәркем үз мохите һәм нәселдәнлегә нәтижәсә. Билгеле бер илдә туган кеше шул илнең үзенчәлекле үзенчәлеклэрен күрсәтәчэк. Кытайда яки Көнбатыш илендә туган кеше, мөгаен, шул иллэр белән бәйле сыйфатларны һәм сыйфатларны күрсәтәчэк. Кеше яшэгән мохит нәселдәнлек факторлары нәтижәсә: алдагы тормышларда алынган өстенлеклэр һәм теләклэр. Элеккеге тормыштан алынган үзенчәлеклэр кешенең гаиләсендә яки үзен тапкан мохиттә тууына китерә.

Мәшһүр гаилэлэр турында укыганда, без еш кына бөөк кешелэрнең балаларының эти-энилэре белән бер үк интеллектуаль дәрәжәдә булмавын күрәбез. Кешелэрдәге бу биологик һәм генетик уңышсызлык шик һәм сораулар тудыра: Ни өчен без үсемлеклэр һәм хайваннар патшалыгында

күзәткән нәтижәләрне кеше тормышында тапмыйбыз, анда яхшы токымнар гадәттә яхшы токымнар бирә? Жавап эзләп, без кеше тормышының эчке эшчәнлегенә тирәнтен чумарга тиешбез.

Әдәбият һәм фән өлкәсендә махсуслашкан гаиләдә әдәбият белән бөтенләй кызыксынмаган баланы табу гадәти хәл түгел. Дөрес, ул әдәбият сөючеләр арасында әдәби мохиттә туып үскән, ләкин ул шундый ук омтылышларны уртаклашмый. Ни өчен һәм ничек мондый парадокслар барлыкка килә? Мохит һәм нәселдәнлек бу күренеш өчен логик аңлатма бирми. Ләкин боларның барысы артында реинкарнация хакыйкәте ята. Без билгеле бер үзенчәлекләрдәге охшашлык аркасында билгеле бер гаиләдә туабыз. Ләкин гаиләнең һәр әгъзасы - мөстәкыйль шәхес, аның үзенчәлекләре үткән тормышларыннан алынган. Шуңа күрә, гаилә әгъзалары арасындагы кайбер биологик һәм генетик охшашлыкларга карамастан, һәр кеше башкалардан характеры һәм шәхесе белән аерылып тора.

Кеше билгеле бер гаиләдә һәм билгеле бер социаль яки милли мохиттә тууны, үткән гамәлләре белән билгеләнгән билгеле бер сәбәпләр аркасында сайлый. Бу яктан караганда, кеше үз язмышының архитекторы һәм үз язмышын планлаштыручы. Кеше бу тормыштагы теләкләрен һәм күренекле гадәтләрен анализлап, киләчәк тормышында нинди буласын билгеле бер дәрәжәдә фаразларга мөмкин.

Рухи үсеш өчен үз-үзеңне анализлауның мөһимлеге нәкъ менә монда ята. Кайбер кешеләр

фажигале романнарны укырга бәйле, аларны үзләренең яраткан жанры дип санылар һәм гомерләре буе алардан ләззәт алырбыз дип уйлыйлар. Эмма алар үзләрен анализласалар, бу төр әдәбиятны даими укудан еш кына депрессиягә бирелеп, ярсый башлаячакларын ачыклар иде. Бу депрессия аркасында алар бу гадәтне ташлап, фикерләрен рухландыра торган һәм хисләрен ныклы һәм бөек идеяләр белән тукландыра торган рухи китаплар уку гадәтен үстерергә теләрләр. Эгәр алар бу үзгәрешне ясасалар, аңлы зирәклек һәм ныклы тәвәккәллек аркасында тормышларының гажәеп яңа юнәлеш алганын күрерләр.

Дөрес, теләсәк, үзебезне бик тиз үзгәртә алабыз, ләкин еллар дәвамында үрнәкләрне һәм гадәтләрне үзгәртү өчен чын тырышык һәм нык ихтыяр кирәк.

Тирән тамырланган гадәтне бетерү өчен, начар гадәт нейтральләштерелгәнче һәм аның көче юкка чыкканчы, барлык тәвәккәллек көчләрен кире юнәлештә мобилизацияләргә кирәк. Күпчелек кешегә моның өчен кирәкле сабырлык һәм ныклык җитми. Ләкин, кеше үзе тудырган яки эшләгән нәрсәне юкка чыгарырга яки юкка чыгарырга мөмкин икәннен аңларга тиеш.

Үзеңне анализлаганда, көчсез якларыңны бетерергә һәм сиңа тиешле кеше булырга омтыл. Намуслы үз-үзеңне анализлау күрсәткән кимчелекләрне тапкач, күңел төшенкелегенә бирелмә; киресенчә, моны шәхесеңдә нәрсә эшләргә кирәклеген ачыклау өчен мөмкинлек дип сана.

Фикернең эчке секреция бизләре продукты булуын раслаучы теория барлыкка килде. Бу концепция нигезсез. Ит һәм сөяк фикер тудыра алмый. Акыл - гомуми һәм махсус эйберләрнең төп архитекторы. Су суыну аша бозга әйләнгән кебек, фикер конденсация аша физик формага керә. Галәмдәге бар нәрсә дә физик формаларда уйланыла. Хәтта эчке секреция органы да - фикерләүнең миниатюр моделенең физик күренеше.

Кешенең физик һәм психологик халәте тыгыз бәйләнгән. Мәсәлән, бавыр авыруы белән авыручылар еш кына ярсый һәм начар холыклы булалар. Кемдер артык үт бүленеп чыгудан яки бавыр функциясе бозылуыннан интегәндә, ул очраган һәркем белән елмаерга яки шат булырга теләмәс, киресенчә, алар ачулы һәм ярсый торган булырга мөмкин. Физик халәт уй-хисләргә һәм хисләргә тәэсир итә.

Органнар зыян күргәндә, бу акыл көченә тискәре йогынты ясый, бу үз чиратында көчсезләндерә. Күп ит ашаучылар еш кына ачуланырга һәм ярсый башларга мөмкин. Әгәр кеше бер атна дәвамында бары тик йөзем согыгына кулланса, ул үзен яңартылган һәм һәркем белән гармониядә хис итәр иде.

Яраксыз ризыкларны артык ашау һәм куллану организмда күп күләмдә токсиннар барлыкка китерә һәм саклый, бу, һичшиксез, акылга тискәре йогынты ясый, аны акрынайта, хәлсезләндерә һәм җиңел ярсыйта. Йөзем яки әфлисун согы белән вакытлыча ураза тоту организмны чистартырга ярдәм итә, бу үз чиратында мине яңартырга һәм

энергия жыярга ярдәм итә. Моннан тыш, атнага бер көн, кайвакыт өч көн дәвамында (ураза вакытында су һәм сок эчкәндә) терапевтик ураза тоту организмны жыелган токсиннардан һәм калдыклардан чистартырга ярдәм итә. Берьюлы өч көннән артык ураза тоту табиб яки ураза белгече күзәтүе астында башкарылырга тиеш.

Бервакыт мин җитмеш яшьлек бер ир белән очраштым, ул җиңел кием кигән, пальтосыз һәм оекбашсыз иде, хәтта бик салкын булса да. Ул миңа бөтенләй туңмаганын ышандырды! Ул гәүдәсен салкын һава торышына күнектергән иде. Акыл тәнгә акылга тәэсир иткәннән дә күбрәк тәэсир итә, хәтта тәннең химик элементлары акылга даими тәэсир итсә дә.

(Искәрмә: Парамханса бу күзәтүне ясаганчы, азык-төлек һәм туклануның психик сәламәтлеккә йогынтысын өйрәнү буенча җитди тикшеренүләр күп еллар дәвамында алып барылган иде. Ярлылыкта үскән һәм дәрәс тукланудан мәхрүм булган кешеләрнең, һичшиксез, психик үсеше бозылган һәм җаваплары акрынрак булган. Моннан тыш, фән күрсәткәнчә, кайбер акылдан язу төрләре (алар әле дә дөвалап булмый дип санала) витаминнарны гади куллану белән сизелерлек яхшырган. Шулай ук, депрессия, борчылу һәм башка хисләрнең кайбер төрләренен сәбәпләрен организмдагы химик элементларның дисбалансына китерергә мөмкин)

Акыл тәнгә зур йогынты ясаса да, тәнне игътибарсыз калдыру акылсызлык. Сәламәт ризыкка караганда сәламәт ризыкка өстенлек бирергә кирәк. Әгәр дә шартлар сезне ачуландыра

торган кешеләр белән яшәргә мәҗбүр итсә, вакыт-вакыт мохитегезне үзгәртеп тору киңәш ителә. Ләкин боларның барысыннан да яхшырак - башкаларның гамәлләре сезне борчымасын өчен психологик халәтегезне үзгәртү. Үзегезне үзгәртегез, һәм сез теләсә кайда тынычлыкта һәм бәхеттә яши алачаксыз.

Дөнья, гомумән алганда, психик хастаханә кебек. Кайбер кешеләр көнчелек һәм көнчелектән, икенчеләре ачу, нәфрәт һәм нәфестән интегә. Алар үз гадәтләре һәм хисләре корбаннары. Ләкин сез үзегезнең мохитегездә тынычлык урнаштыра аласыз. Үзегезне анализлагыз. Хисләренең акылга һәм тәнгә билгеле бер йогынтысы бар. Көнчелек һәм курку йөзгә аксыл күрсәтә, ә мәхәббәт аны нурландыра. Тыныч була алсагыз, сез һәрвакыт бәхетле булачаксыз.

Кеше нинди генә үзенчәлек үстерергә тырышмасын, үзенең чын табигатен анализларга һәм аның иң яхшы сыйфатларын үстерергә тырышырга тиеш. Кеше әхлакый, этик, патриотик, сәнгать яки эшкуарлык шәхесенә ия булырга мөмкин һ.б. Әгәр аның максаты иң югары әхлакый идеалларга туры килү булса, ул намуслы яшәргә һәм барысына да карата изге ниятләргә һәм игелекле ниятләргә тиеш. Бу - изге тәртипнең асылы. Үзләрен аклаучыларны тирә-юньдәгә көчсезләргә тәнкыйтьләргә һәм хөкем итәргә этәрүче нәрсә - горурлык. Әмма асыл холыклы һәм аңлаучан җанлы кешеләр башкаларны аңлыйлар һәм наданлык һәм ялгыш бәйләүдән килеп чыккан хаталар өчен аларны хөкем итмиләр.

Материалистик омтылышлы кешеләр еш кына кирәксездән газәпланалар. Мондый кешеләр үз-үзләрен контрольдә тотарга өйрәнергә тиеш, югыйсә алар физик дөньяның хәрәкәтләнүче кисәкләре кебек, көненә билгеле бер санда тәмәке тартырга һәм билгеле бер ризык ашарга мәжбүр. Алар кофе яки төшке ашны калдырсалар, башлары авырта һәм билгеле бер үзенчәлекле матрастагына йоклый алалар. Уңайлыklar яхшы булса да, аларга үзеңне кол итәргә юл куярга ярамый. Баланс мөһим, һәм кеше үзенең акыл, физик һәм рухи табигатенә тигезлек сакламаса, бәхетне белмәячәк. Материаль табигатьнең акыл һәм зирәклеке өстеннән хакимлек итүенә юл кую акылсызлык. Соңгы сүз һәм соңгы карар һәрвакыт вөҗдан һәм зирәклектә булырга тиеш.

Кешелекнең максаты гади тормыш һәм югары уйлар булырга тиеш. Без бәхетнең барлык элементларын үзебездә йөртәргә тиешбез. Бу медитация һәм аңыбызны гел яңарып торучы рухи шатлык белән туры китерү аша мөмкин. Аллаһ – ул гомуми бәхет, һәм Аның белән гармониядә без Аның шатлыгын тоябыз һәм Аның татлылыгын татыйбыз. Бәхетебезне беркайчан да тышкы йогынтыга бирмәскә тиешбез. Без нинди генә мохиттә яшәсәк тә, эчке тынычлыгыбызны аның йогынтысыннан сакларга тиешбез. Үзеңне анализла һәм кем булырга тиешлегеңә һәм кем булырга теләгәнеңә әйлән. Кешеләр сирәк кенә чын үз-үзеңне контрольдә тотарга өйрәнәләр; киресенчә, алар үз иминлегенә зыян китерә торган эшләр эшлиләр, ләкин шулай да үзләрен бәхетле дип саныйлар! Ләкин аларның бәхете иллюзия. Бәхет һәм уңышның чын ачкычы – эшләргә теләгән

эйберләрне эшләүдә, чөнки бу сезнең бурычыгыз, һәм зарарлы эшләрдән тыелу, чөнки алардан качу яхшырак.

Сез күпсанлы борчылулар һәм кызыксынулар белән мәшгуль булырга тиеш түгел. Аларның чыннан да мөһимлеген билгеләү өчен аларны бәяләгез. Вакыт кадерле һәм аны әрәм итәргә ярамый. Бер файдалы китап уку сезнең хәлегезне кино карауга караганда күпкә яхшырта ала. Мин еш кына: "Әгәр бер сәгать укысаң, ике сәгать яз. Әгәр ике сәгать язсаң, өч сәгать уйла. Әгәр өч сәгать уйласаң, бөтен вакытны медитациялә", - дим.

Кая гына барсам да, мин һәрвакыт рухи тынычлык һәм тынычлык саклыйм. Компас угы һәрвакыт төньякка күрсәтә. Шулай ук, акыл һәрвакыт рухи шатлык полюсына юнәлтеләргә тиеш; шул чакта беркем дә сезнең тынычлыгыгызны боза яки тигезлегегезне боза алмаячак.

Кеше һәр көнне узган көннән яхшырак булырга тырышырга тиеш, югыйсә ул сәламәтлек, эчке тынычлык һәм бәхет ягыннан кире кайтырга мөмкин. Ни өчен? Чөнки алар үз фикерләрен һәм гамәлләрен контрольдә тоту өчен җитәрлек тырышлык куймыйлар. Кешеләр үз гадәтләрен булдыралар, һәм алар аларны үзгәртә алалар. Әгәр дә сез үзегезне тискәре уйларга бирешкән дип тапсагыз, үзегезне яхшы кешеләр белән әйләндереп алыгыз, яхшы китаплар укыгыз һәм медитацияләгез. Кирәк булса, иптәшләрегезне алыштыру тормышыгызга уңай йогынты ясый ала.

Яхшы якка үзгәрергә карар кылганда, максатларыгызга ирешү өчен яхшы аралашу һәм уңай йогынты бик мөһим һәм кирәк икәннен онытмагыз. Әйләнә-тирә мохитнең йогынтысы - яхшы яки начар - ихтыяр көченнән көчләрәк, шуңа күрә башкалар белән эш иткәндә моны истә тотыгыз.

Үз-үзеңне анализлау да үз-үзеңне камилләштерү өчен бик мөһим. Әгәр дә сез үзегезне кыю һәм курыкмыйча анализлый алсагыз, башкаларның анализына түзә алачаксыз, һәм аларның тәнкыйте сезгә тәэсир итмәячәк.

Башкаларның кимчелекләре турында уйлаучылар - ерткычлар. Дөнья явызлык белән тулы, шуңа күрә начар сөйләшмәскә дә, начарлык уйламаска да, начарлык эшләмәскә дә кирәк. Киресенчә, роза кебек булырга, мәрхәмәт, саф ниятләр һәм туганлык мәхәббәте хуш исен таратырга кирәк. Кешеләргә сезнең чын дус икәнегезне - җимерүче түгел, ә төзүче икәнегезне тоярга мөмкинлек бирегез. Әгәр дә сез үзегездән яхшырак булырга телсез икән, үзегезне анализлагыз һәм үзегездәге асыл сыйфатларны үстерегез. Игелекле җан үз хужасы турында сүзләрдән дә остарак сөйли, чөнки ул башкалар сизә һәм хатасыз аңлый торган уникаль тибрәнү чыгара. Яктылык турында уйлагыз, һәм караңгылык юкка чыгачак. Башкаларга ярдәм итү өчен өйрәнегез, уйланыгыз һәм кулыгыздан килгәннең барысын да эшләгез һәм борчылу, авырту, курку һәм гаделсезлек йөген аларның җилкәләреннән төшерегез.

Күп кеше тормышта максатсыз йөри, ачык максаты юк. Үз максатыңны билгелә һәм аңа ирешү өчен тырыш. Үз-үзеңне тикшерү һәм шәхси дога кылу өчен вакыт бүлеп куй. Ачылырга тиешле күп илһамландыручы әйберләр бар, ләкин без еш кына вакытыбызны һәм көчебезне вак-төяк нәрсәләргә әрәм итәбез. Бөек шәхесләренең зирәклегенә игътибар итмәсәк һәм аларның яктылыгы белән җитәкчелек итмәсәк, бәхет килмәячәк. Аларның идеяләре безгә ярдәм итү һәм юл күрсәтү өчен башка рухи китапларда һәм язмаларда очрый.

Тормыш ләззәтләреннән ләззәт алу яхшы, ләкин эчке тормышны һәм үз-үзеңә игътибар итүне бернәрсә дә алыштыра алмый, чөнки бәхет уйлануга һәм бөек акыл ияләрен китапларда сакланган идеяләре аша танып белүгә бәйле, шулай ук үзеңне яхшы һәм затлы кешеләр белән әйләндереп алуга да бәйле.

Уйлануны яратучылар өчен ялгызлык рәхәт, ләкин бу кешеләрдән ераклашу яки үзеңне читләштерү дигәнне аңлатмый. Аралашырга теләсәгез, моны чын күңелдән, барлык мәхәббәтегез һәм дуслыгыгыз белән эшләгез, шулай итеп дусларыгыз сезнең яныгызда юаныч тапсыннар һәм һәрвакыт сезне күрергә һәм сезнең белән яхшы аралашудан ләззәтләнәргә өметләнсеннәр.

Исәнлек сезгә

Нәтиҗәле куркыныч

Парамханса Йогананда

**Мин зират эченә кердем һәм горурланып
укытучым Сирри Юкцуварга яшелчәләр белән тулы
кәрзин бүләк иттем һәм болай дидем:**

**"Бу сезгә бүләк, әфәндем! Мин үз кулларым
белән утырткан бу алты зур чәчәк кәбестәсен,
аларның үсеш чорында ана баласына карата назлы
итеп карадым."**

**Шри Юктисвар рәхмәтле елмаеп җавап бирде:
"Рәхмәт. Зинһар, аны бүлмәгездә саклагыз; миңа
иртәгә махсус кичке ашка кирәк булачак".**

**Мин Пури шәһәрәнә җәйге каникулны
укытучымның яр буенда үткәергә килгән идем. Бу
ике катлы, күңелле ял итү урыны Бенгал
култыгына карап тора һәм аны укытучы
шәкертләре ярдәмендә төзегән.**

**Икенче көнне иртән мин иртүк уяндым, тозлы
диңгез җиле һәм тыныч җирнең матурлыгы мине
яңартты. Укытучымның мине үзенең моңлы
тавышы белән чакырганын ишеттем, шуңа күрә
мәхәббәт һәм наз белән тулган чәчәк
кәбестәләренә карадым да, аларны караватым
астына җентекләп урнаштырдым.**

**Укытучы: "Әйдәгез, пляжга барыйк", - диде. Ул
алга китте, ә мин аның артыннан бер төркем яшь
укучылар белән бардым. Укытучы безгә шелтә
белән карады да:**

**"Зинһар, ике рәт булып барыгыз,
адымнарыгызны бер-берегезгә туры китереп."**

**Аннары ул безнең аңа буйсынуыбызны
тикшереп карады һәм нәрсәдер сөйли башлады:**

Әй, егетләр, көчле булыгыз һәм тәртипле сафларда атлагыз!

Укытучының яшь укучыларының нәфис адымнарына ияреп бара алуы мине сокландырды.

Укытучы күзләремә карады да: "Тукта! Син чиркәвнең арткы ишеген яптыңмы?" - диде.

Мин җавап бирдем: "Мин дә шулай уйлыйм, әфәндем"

Сери Юкцувар берничә минут тын калды, иреннәрендә җиңелчә, диярлек басылган елмаю уйнады, аннары ниһаять әйтте:

"Юк, мин Изге медитацияне физик ризыкларны ашаудан баш тарту өчен сәбәп итеп кулланырга ярамый икәннен оныттым."

Мин аны шаярта дип уйлаган идем, ләкин ул өстәде: "Синең алты чәчәк капустаң тиздән бишкә әйләнәчәк".

Без укытучы кушканча кире кайттык, һәм йола урынына якынлашканча, ул болай диде:

"Бераз көт әле, Мукунда (Парамханса), сул ягыңда, ишегалды аша, юлга таба. Тиздән кемдер килеп, синең җәзаңны алыр."

Мин бу аңлашылмаган сүзләргә ачуымны яшердем. Кинәт юлда бер авыл кешесенең сәер биюен һәм куллары белән мәгънәсез ишарәләр ясавын күрдем. Мин кызыксындан аптырап калдым һәм бу көлке күренешкә игътибар белән карадым. Бу кеше безнең күз алдыбыздан югалырга җыенганда, Шри Юктсвар: "Хәзер ул кире кайтачак", - диде.

Авыл кешесе шунда ук юнэлешен үзгэртте һәм зират артына таба юнэлде. Комлы сукмакны кичеп, ул бинага арткы ишек аша керде, мин аны бикләмэгән идем, нәкъ укытучым кушканча. Берездан ул минем кадерле чәчәк кәбестәләремнең берсен күтәреп чыкты, горурлыгы күренеп тора иде, ул хөрмәт һәм хөрмәт белән атлады.

Мин корбан буларак күренгән бу көлке күренеш мине каракны куып барудан туктатмады, аны мин бик тиз куып бардым. Юлның яртысына җитәргә дә өлгермәдем, Шри Юктисвар мине кычкырып җибәрде, башымнан аякка кадәр көлеп селкеп, кире кайтырга кушты. Шатлык арасында ул аңлатты:

"Теге мескен чәчәк кәбестәсенә бик теләгән иде. Шуңа күрә мин аңа синең дәрәс карамаган чәчәк кәбестәңнең берсен алу зыян итмәс дип уйладым!"

Мин бүлмәмә ашыктым һәм каракның яшелчә яратучы икәннән ачыкладым, чөнки ул минем алтын балдакларыма, сәгатемә яки акчама кагылмаган иде, алар барысы да юрганга сибелгән иде. Киресенчә, ул карават астына кереп, чәчәк кәбестәсә салынган яшерен кәрҗингә кереп, йөрәгенең теләген канәгатьләндерде.

Ул кичне мин Шри Юктвардан бу вакыйганы аңлатып бирүен сорадым, ул кайбер аптырашта калдырды. Укытучы әкрән генә башын чайкап әйтте:

"Сез бер көнне фәннең тиздән берничә билгесез канунны ачагын аңларсыз"

Берничә елдан соң, радио могҗизалары кинәт кенә дөньяны сокландыргач, укытучының пәйгамбәрлек сүzlәре искә төште. Киңлек һәм вакыт турындагы иске фикерләр мәңгегә юкка чыкты, чөнки хәзер бер генә йорт та юк, ул нинди генә кечкенә булмасын, аңа күп санлы глобаль радио (һәм юлдаш) каналлары барып җитмәде. Хәтта иң акылсыз акыллар да кешелекнең төп үзенчәлекләренең берсенең - барлыкның тулылыгының кире кагылгысыз дәлиле алдында ачылды һәм киңәйде.

Чәчәк капустаcы турындагы көлке хикәяне радио белән чагыштырып аңларга мөмкин. Минем укытучым тулысынча тапшыручы һәм кабул итүче иде. Фикерләр бары тик нечкә, эфир тибрәнешләреннән башка нәрсә түгел. Сизгер радио һәр җирдә таратыла торган меңләгән кеше фикере арасыннан билгеле бер программаны сайлап алган кебек, Шри Юктисвар да бу дөньяда таратыла торган сансыз кеше фикерләре арасыннан бер фикергә - чәчәк капустаcы белән мавыккан акылсыз фикергә - бик яхшы кабул итте. Без пляжга таба барганда, укытучы гади авыл кешесенең теләген сизде һәм шунда ук аны тормышка ашыру өчен эш итте. Укытучымның изге күзе укучылар алдыннан биюче кешене күрде. Мин гермитаж ишеген бикләргә онытканым укытучыга мине яраткан үсемлекләремнең берсен алудан мәхрүм итү өчен уңайлы сәбәп бирде. Шулай итеп, Шри Юктисвар, кабул итүче булып эшләгәннән соң, тапшыручы да булып эшләде. Бу рольдә укытучы авыл кешесенә адымнарын кире кайтарырга һәм бер чәчәк капустаcы алыр өчен билгеле бер бүлмәгә барырга ярдәм итә алды.

Аңлау - жан юл күрсәтүчесе һәм ул чыннан да тынычлык мизгелләрендә кешедә чагыла. Һәрбер кеше диярлек аңлатып булмый торган эчке интуиция кичергән яки үз фикерләрен башка кешегә нәтижәле итеп җиткерә алган.

Борчылуның игътибарны читкә юнәлтүче факторларыннан азат булган кеше акылы радионың барлык катлаулы функцияләрен дә башкара ала: фикерләрне тапшыру һәм кабул итү, һәм кирәкмәгән фикерләрне фильтрлау. Радиостанциянең тапшыру көче ул куллана торган электр энергиясе күләменә бәйле булган кебек, кеше акылының нәтижәлелеге, радио кебек үк, һәр кешенең ихтыяр көченә бәйле.

Барлык уйлар да Галәмдә мәңгегә адашып кала. Тирән игътибар аша, белемле укытучы теләсә нинди кешенең, тере яки үле кешенең фикерләрен тотып ала һәм укый ала. Фикерләргә гомуми, шәхси түгел. Хакыйкәтләргә булдырып булмый, ләкин ачып була. Ялган уйлар - кечкенә яки зур - аеру сәләтенең җитмәвеннән килеп чыга. Йоганың максаты - акылны тынычландыру, шуңа күрә ул эчке тавышның хатасыз җитәкчелеген бозылмай яки буталмыйча ишетә ала.

Радио һәм телевидение ерактагы кешеләрнең тавышларын һәм сурәтләрен бер үк вакытта миллионлаган кешеләрнең өйләренә алып килде. Бу кешелекнең гомум рух булуын күрсәтүче беренче фәнни күрсәткеч иде. Сукыр субъективлык барлык чаралар белән дә кешелекнең асылын яулап алырга һәм аны үзләштерергә тырышса да, ул билгеле бер ноктага чикләнгән тән түгел, ә гомум яшәү рухы.

Бу уңайдан, физиология буенча Нобель премиясе лауреаты Чарльз Роберт Рише түбәндәгеләрне язган:

"Чыннан да сәер һәм гажәеп, ихтимал булмаган табигать күренешләре әле дә була. Алар ачыклангач, алар безне узган гасырдагы фән кебек гажәпләндермәячәк. Хәзер без жиңел кабул иткән күренешләр безне гажәпләндерүдән туктаячак дип санала, чөнки алар аңлашыла башлады. Ләкин бу алай түгел. Әгәр алар безне гажәпләндермәсә, бу без аларны аңлаганга түгел, ә алар таныш булганга. Әгәр без аңлашылмаган һәрнәрсәгә гажәпләнергә телибез икән, без һәрнәрсәгә гажәпләнергә тиешбез: һавага ыргытылган ташка, зур имән агачына әйләнгән имәнгә, жылытылганда киңәюче терекөмешкә һәм тимернең магнит тарафыннан тартылуына".

"Бүгенге фән инде катлаулы түгел. Безнең токымнарыбыз чыгарачак гажәеп һәм көтелмәгән фактлар хәзер безгә якын һәм, әйтерсең лә, без аларны күрмәсәк тә, безгә текәлеп карыйлар. Ләкин без аларны күрмибез дип әйтү генә житми: без аларны күрергә теләмибез, чөнки көтелмәгән һәм таныш булмаган факт пәйда булу белән, без аны кабул ителгән белемнең гомуми кысаларына кертергә тырышабыз, һәм аннан соң кемдер эксперимент ясарга батырчылык итсә, без ачуланабыз!"

Чыганак: Йоги көндәлеге: Автобиография

Мин синең яшеренгәнеңне күрдем

Мин чәчәккә карадым һәм дога кылдым, һәм шунда ук сине күрдем, Илаһи Рух, аның эчендә

яшеренгән. Ул синең барлыгыңның хуш исен тарата иде, аның таж яфраклары синең алсу сафлыгың белән тулган иде, һәм йөрәге синең зирәклеген алтыны белән балкыды.

Һәм мин синең бөтен көчеңнең аның нечкә сабагын һәм яшел яфракларын тотып торуын күрдем. Тормыш һәм мәңгелек серләренә килгәндә, мин аларның чәчәк тузаны эчендә йоклап ятканнарын күрдем, һәм синең чиксез кагылуың бал кортларына илһам бирде һәм күкрәген ялкынландырды, шуңа күрә ул синең татлылыгыңны эчә башлады.

Миңа Үзеңнең ижатыңның могҗизалары турында белем бир һәм юл читендә үскән иң кечкенә үләннәр арасында да яшеренгән чиксез серләреңне ач.

Мәңгелектән пышылдап тора

Үз табигатен тыйнак тоту яки зарарлы сыйфатларны жиңү

Темпераментны билгеләү жиңел түгел, ләкин без аның нәрсә икәннен беләбез. Сез дулкынланган һәм ачуланган хәлдә булганда, сезнең тәртибегез гадәти түгел, һәм сез булырга тиешле кеше түгел. Нәтижәдә, сез үзегезне борчулы һәм читләшкән хис итәсез. Кешенең үз гамәлләре һәм реакцияләре белән үзенә бәхетсезлек китерүеннән дә акылсызрак нәрсә булырга мөмкин?

Беркем дә бәхетсезлекне яратмый. Кеше киләсе юлы моңсу кәефтә булганда үзен анализларга тиеш түгелме? Әгәр алар шулай эшләсәләр, алар үзләрен үзләре бәхетсез итүләрен күрерләр. Мондый моңсу хәлдә булганда, тирә-

юньдәгеләр аларның кайгысын сизәләр һәм алар белән аралашудан качалар.

Кеше кая гына барса да, ул сүзсез күп сөйли, чөнки аның гомуми кәефе күзләрендә чагыла, һәм аңа караган һәркем алардан чыккан негативны сизә. Күзләрендә чагылган караңгы, явыз хисләрне күреп, башкалар да кире кайталар, бу тынычсыз тибрәнүләрдән ераклашырга өстенлек бирәләр. Ачу күзләрдәге чагылышын бетерер алдыннан, аны акыл көзгесеннән куып чыгарырга кирәк.

Бу дөньяда кеше пыяла йортта яши, башкаларга ачык, үзен ялганлый яки ялганлай алмый. Шуңа күрә ул табигый тормыш белән яшәргә тиеш. Ни өчен аңа хөрмәт һәм соклану тудырырлык итеп эш итмәскә? Ни өчен аның күзләрендәге затлылыкны һәм йөзендәге шатлыкны күрмәскә? Кешенең барлык яхшы сыйфатлары һәм өстенлекләре эчендә, караңгылык һәм бәхетсезлек катламы астында яшеренгән.

Башкалар аның тәртибен генә түгел, ә ул да күзәтә. Ул тирә-юньдәгеләрне даими күзәтеп торып нәтижәсендә үзен башкалар белән чагыштырырга омтылганга күрә, психологик бәхетсезлеккә дучар була. Яки ул бу дөньяда очраган авырлыктар аркасында борчыла һәм борчыла ала. Темперамент еш кына әйләнә-тирә мохит йогынтысы нәтижәсе. Һәрберебез әйләнә-тирә дөньядан төрлечә тәэсирләнә. Ләкин без тышкы шартлар аркасында депрессиягә бирелмәскә тиеш. Ни өчен без әйләнә-тирә мохитнең борчулы йогынтысын күтәрергә тиеш?

Кайбер кешеләр проблема яки хәл белән очрашмас өчен тискәре хисләр күрсәтергә тырышалар. Ләкин бу тискәре гамәлләр котылу да,

эмоциональ куркынычсызлык челтәре дә түгел. Вакытлыча кайгы һәм меланхолиягә бирелү табигый хәл, ләкин бу хисләрнең сезне контрольдә тотуына юл куярга ярамый.

Һәр шәхес сыйфатының үзенчәлекле сәбәбе бар. Берәр сыйфатны бетерү өчен аның сәбәбен тикшерергә кирәк. Көн саен туктап уйланырга, шәхесеңне аңларга һәм зыянлы булса, аны ничек төзәтергә һәм ничек эш итәргә икәннен өйрәнергә кирәк. Сөз үзегезне апатия хәлендә табарга мөмкин, башкаларның тәкъдимнәрен карарга теләмисез. Бу очракта уңай һәм кызыклы тәҗрибәләр үстерү өчен аңлы тырышлык кую мөһим. Апатиядән сакланыгыз, ул алгарышка комачаулый һәм ихтыяр көчен парализлый.

Яки кеше авыру аркасында күңеле төшеп, сәламәтлеген кире кайтара алмавына ышанып, күңеле төшәргә мөмкин. Бу очракта, әхлакый һәм этик нигезләргә нигезләнгән сәламәт һәм нәтиҗәле тормыш булдыру өчен сәламәт яшәү принципларын кулланырга кирәк. Моннан тыш, Аллаһы Тәгаләгә дога кылып, Аның дөвалау көченә ныграк ышану өчен мөрәҗҗәгать итәргә кирәк.

Әгәр кеше үзен уңышсыз һәм бернәрсәдә дә уңышка ирешә алмавына ышандырган булса, проблеманы анализларга һәм аның барлык кирәкле тырышлыklarны куйганмы-юкмы икәннен ачыкларга кирәк.

Аллаһ бөтен галәмне, иң кечкенә һәм иң вак детальләргә кадәр, идарә итә, һәм кешелек Аның сурәтендә яратылган. Шуңа күрә без уңышсызлыklar өчен сәбәпләр яки акланулар таба алмыйбыз. Эштән курыкмагыз, ничек кенә авыр булмасын, чөнки эш тәнне "ныгыта" һәм беркемгә

дә зыян китерми. Шулай да, кеше эшлэргә һәм тыныч уйларга өйрәнергә тиеш. Сез энергияле һәм тыныч булганда, теләгән нәрсәгә ирешә аласыз, чөнки акылыгыз ачык.

Уңышка ирешү өчен кирәкле тырышлыкны куймаудан тыш, күпчелек кеше акыл ягыннан да актив түгел. Алар күп вакытны уйламыйча үткәрәләр. Кайберәүләр моны ял итү һәм релаксация дип санылар. Ләкин чын релаксациядә акыл актив та, тыныч та була. Бу тыныч мизгелләрдә кеше Аллаһы Тәгалә, матур күренеш яки ләззәтле тәжрибә турында уйларга мөмкин. Уңай, тыныч акыл эше яңартучы һәм көч бирүче. Шулай да, күп кеше ижади тырышлыкны стресс белән бутый һәм киеренке, нервлы хәлдә эшли.

Ижади фикерләү - сәламәт булмаган темпераментларга каршы иң яхшы дару. Бу темпераментлар кеше тискәре яки дулкынланган хәлдә булганда аңны биләп ала. Акыл уңай уйлардан мәхрүм булганда, аның хужасы депрессиягә бирелә һәм борчылулар белән йөкләнә. Ә депрессия һәм борчылу белән шайтан килә, ул кешенең уйларында урнаша һәм хужаны тулысынча контрольдә тотал!

Шуңа күрә, дуслым, ижади идеяләр үстерү өстендә эшлә. Физик эш белән мәшгуль булмаганда, зиһенегездә ижади нәрсә эшләгез. Стресс һәм борчылу турында уйланырга вакыт калмасын өчен, аны мәшгуль тотыгыз.

Ижади фикерләү гажәеп һәм гажәеп, башка дөньяда яшәү кебек. Һәркем бу сәләтне үстерергә тиеш. Мин лекцияләремне укыр алдыннан бер генә сүз дә уйлап карамыйм - һәм бу шуларның берсе - ләкин мин бу теманы тирәнтен өйрәнүгә, жаным

**миңа гажәеп нәрсәләр турында сөйли башлай.
Ижади фикер йөрткәндә, сез тәнне яки борчулы
хисләргә сизмисез, чөнки бу мизгелләрдә сез
илаһи рух белән гармониядә буласыз.**

**Безнең акылыбыз илаһи, ижади акыл образы
белән формалаша, аның ярдәмендә бар нәрсә дә
мөмкин. Әгәр без шул аңда яшәмәсәк, без
катлаулы сыйфатлар җыелмасына әйләнәбез.
Уңай, ижади фикерләү аша без бу сыйфатларны
җиңәбез. Моннан тыш, ижади фикерләү аша без
үзебезнең барлык сорауларыбызга һәм
башкаларның сорауларына һәм проблемаларына
җаваплар һәм чишелешләр табабыз.**

**Начар холык яман шеш кебек, ул эчке
тынычлыкны кимерә. Нәкъ менә шуңа күрә каты
холыклылар авырлыктардан һәм мәшәкәтләрдән
котыла алмыйлар.**

**Кешенең хәлләре нинди генә авыр булмасын,
ул өметсезлеккә бирелмәскә тиеш. Алар үз
уйларында җиңә алалар. Үзгәрүчән холыклы кеше
уңышсызлыкка очраганда, ул кулларын күтәрә һәм
җиңелүен таний. Ләкин акылын сынатмаган кеше -
тормыш көрәшендә чын җиңүче, хәтта дөнья
вулкан кебек дөрләп торса да.**

**Кеше төрмәдә утырылган яки иректә чыгарга
телиме? Үз темпераменты белән артык нык
чикләнгәндә, алар тормыш авырлыктарына каршы
тора алмый башлайлар. Тискәре кәефләргә
акылларын томаларга юл куйгач, ихтыяр көче
зәгыйфьләнә һәм ныклыгы какшай. Темперамент
тенденцияләре мине аптырау һәм аптырау томаны
белән каплап ала, дөрес фикер йөртүгә
комачаулай һәм барлык тырышлыктарны да
файдасыз итә.**

Кеше үзенен ачуын жиңа ала, ничек кенә каты һәм күңелсез тоелса да. Беренчедән, алар моңсу һәм ачулы булмаячакларына ныклы карар кабул итәргә тиеш. Әгәр дә аларның ныклыгына карамастан, кәеф үзгәрүе булса, алар моның ничек килеп чыкканын аңлау өчен анализларга һәм бу хакта конструктив эш итәргә тиеш.

Моннан тыш, бернәрсә дә ваемсызлык белән түгел, ә игътибарлы һәм тирән акыл туплап эшләргә кирәк. Без ижади эшчәнлек белән шөгыльләнәргә тиеш, чөнки Аллаһы Тәгалә безгә чиксез мөмкинлекләр биргән. Психологик уңышсызлыкка бирелү өчен нинди сәбәп бар? Кеше үзен чын алгарыш тәгәрмәчләрендә тормоз булып хезмәт итүче җимергеч психологик халәтләрдән азат итәргә тиеш. Әгәр тәгәрмәчләр тоткарлаучы тормозлардан азат ителмәсә, хәрәкәт һәм алгарыш мөмкин түгел. Һәр иртә үзегезгә Аллаһының сизнең белән икәннән һәм нинди генә авырлыктар кичермәсәгез дә, аларны җиңәргә көчегез барлыгын искә төшереgez. Сөз Югары Рух көчләренең хокукы варисы, шуңа күрә сөз шартлардан көчлерәк һәм вакыйгалардан бөекрәк.

Зирәк, акыллы малай җиңел проблемаларны чишәргә яратмый; ул авыр проблемаларны ярата. Ләкин күп кеше тормыш авырлыктарыннан курка. Мин беркайчан да алардан курыкмадым, чөнки мин һәрвакыт: "Ходаем, минем эчемдәге көчеңне арттыр, мине позитив фикер йөртүдә тот, Синен ярдәмең белән мин һәрвакыт авырлыктарны җиңә алырмын", - дип дога кылдым.

Проблема турында башка уйлы алмаганчыга кадәр конструктив фикер йөртеgez. Проблема белән очрашканда, мин аны чишү өчен барлык мөмкин булган адымнарны карап чыгам, чын

күңелдән һәм намус белән: "Мин кулымнан килгәннең барысын да эшләдем һәм мин бары тик шуны гына эшли алам", - дип әйтә алганчы. Аннары проблема турында онытам.

Проблемалар турында уйланган кеше ярсый һәм җиңел генә ачулана башлый. Моңа юл куймагыз. Проблема килеп чыкса, аңа игътибар итү урынына, аны чишүнең барлык мөмкин булган юлларын уйлагыз. Әгәр дә сез үзегезне ачык итеп уйлый алмыйсыз икән, борчылуларыгызны башкалар очрашкан охшаш проблемалар белән чагыштырыгыз һәм аларның тәҗрибәләреннән өйрәнә, уңышсызлыкка һәм уңышка илтүче юлларны билгеләгез. Иң логик һәм реалистик булып күренгән адымнарны сайлагыз һәм аларны гамәлгә ашырырга тырышыгыз. Галәмнең бөтен китапханәсе сезнең эчегездә саклана. Сез белергә теләгән бар нәрсә дә инде бар. Моңы ачыклау өчен сезгә ижади һәм инновацион фикер йөртүгә кирәк.

Каты холык аңлауны томалый һәм хисләрне катыландыра, бу кешенең башкалар белән татулашуын мөмкин итми. Өй тормышы изге урын булырга тиеш, ләкин каты холык аны фаҗигалә җәһәннәмгә әйләндерә. Ир өйгә кайткач, хатынын төшенкә кәефтә таба, аның белән аралашу мөмкин түгел. Яки ул начар кәефтә кайтырга мөмкин, бу аның белән фикер алышуны мөмкин итми. Каты холык аркасында кешеләргә күп бәлаләр килә. Гаилә эгъзасы ачу белән кайнап яки битараф булганда, сезгә аның холкы шунда ук тәэсир итә. Яки бәлки сез шатлык тулы берәр кешегә барасыз, ләкин аны бәхәсләшә һәм рәнҗетә, бәхетегезне шунда ук күз яшьләренә әйләндерә, сездә дә

шулай ук жавап бирергә теләк уята. Башкаларның холкы сезгә зыян китермәсен.

Үч алу жиңел, ләкин мәхәббәт тәкъдим итү - башкаларның ачуын басу һәм аларның зыянын булдырмауның иң яхшы ысулы. Мәхәббәт саф булырга тиеш, чөнки ул йөрәктән чыкканда, аның тылсымлы йогынтысы бар.

Мәхәббәтебезгә битарафлык белән каршы алынсак та, без нәтижәләр турында уйланырга тиеш түгел. Мәхәббәт нәфрәттән көчлерәк, һәм аның йогынтысы көчле һәм гажәеп.

Син беләсеңме, синең жаныңда гажәеп бакча ята? Мәхәббәт, мәрхәмәт, аңлау һәм тынычлык белән хуш исле гажәеп уйлар бакчасы - матурлыгы һәм ләззәте барлык жир чәчәкләреннән һәм хуш исле үләннәрдән дә өстен булган бакча. Кемдер сине ачу белән аңламаганда, син хуш исле чәчәк сыйсың һәм һәрвакыт мәхәббәт тәкъдим итәсең. Бу мәхәббәт һәм аңлауның хуш исе теләсә нинди табигый розадан да озак һәм саф түгелме? Шуңа күрә, һәрвакыт акылың бакча икәннен онытма һәм аны саф, изге уйлар белән матур һәм хуш исле тот. Аның нәфрәтнең начар сыйфатлары белән тулы пычрак сазлыкка әйләнүенә юл куйма. Әгәр син жәннәт хуш исе белән сугарылган тынычлык һәм мәхәббәт чәчәкләрен үстерсәң, рухи аң умарта кортлары синең бакчаңа тартылачак. Умарта кортлары иң татлы бал чыгара торган чәчәкләр генә эзләгән кебек, Аллаһы да синең тормышың татлы, алсу уйлар белән тулганда сиңа киләчәк. Яхшы рухи сыйфатларың бакчасында яманлык һәм ачуның зарарлы, черегән үләннәренең үсүенә юл куймаска карар кыл. Чәчәк аткан чәчәкләр кебек изге сыйфатларны күбрәк үстергән саен, Аллаһы

синең эчендә үзенең изге булуын шулкадәр күбрәк ачачак.

Көнчыгыш зирәклеке текстларында дус һәм дошман алдында тыныч һәм тыныч булган, жылылык һәм салкынлык, ләззәт һәм авырту икеләтәсенә дучар булмаган кеше Аллаһ өчен бик кадерле диелә. Каты һәм рәхимсез табигатьлә кешеләргә даими рәвештә мәхәббәт, курку һәм борчылу белән интегүчеләргә тынычлык, ачы холыклы кешеләргә татлылык, бәхетсезлек һәм бәхетсезлек белән интегүчеләргә шатлык бүләк итеп, хата һәм гөнаһ юлыннан адашканнарغا үрнәк күрсәтеп, сез тискәре сыйфатларны җиңәсез, акылыгызны файдалы һәм иҗади эшләр белән мәшгуль итәсез.

Мин еш кына: "Әгәр бер сәгать укысаң, ике сәгать яз; әгәр ике сәгать язсаң, өч сәгать уйла; әгәр өч сәгать уйласаң, гел медитациялә", - дип әйтәм.

Аллаһ - барлык бәхет чыганагы, һәм көндәлек тормышыбызда Аңа барып җитәргә мөмкин. Ләкин кеше еш кына бәхетсезлеккә китерә торган нәрсәләр белән мәшгуль. Медитация - начар гадәتلәрдән котылу һәм гажәеп дөньяда яшәүнең иң яхшы ысулы - бөек акыл иясенең: "Әй Раббым, мин Синең изге исеменә җырлый идем һәм Синең эчендә югалдым", - дигәндә аңлаган дөньясы кебек. Мин бу аңга кайткач, иске тәнемне ташлап, Син миңа биргән яңа тәндә калганымны аңладым!

Һиндстанда башка бер изге кеше турында охшаш хикәя бар. Бер яшь кеше үлгән иде, һәм аның гәүдәсен ут өстенә алып китәләр иде. Кайгыга батканнар ут кабызырга җыенганда, кинәт бер карт кеше пәйда булды, йөгереп килеп: "Тукта! Ут кабызмагыз! Мин бу гәүдәне кулланырмын!" -

дип кычкырды. Бу сүзләрне әйтүгә, карт кешенең гәүдәсе жиргә егылып төште, ә егет ут өеменнән торып, урманга таба ашыкты. Карт бөөк изге кеше иде һәм яңа туган баланың жансыз гәүдәсендә тормышка кайту белән гыйбадәтен өзәргә теләмәде, шуңа күрә ул яшь кешенең гәүдәсен рухи йолаларын дәвам итү өчен кулланырга булды.

Тормыш һәм үлем турында күп гажәеп нәрсәләр ачылырга тиеш. Медитация - безнең илаһи табигатебез белән гармониядә һәм Аллаһка туры китереп яшәргә тиешлегебез. Үлем кешелекне куркыта, чөнки ул Аллаһны безнең тормышыбызга кертмәде.

Барлык авыртулы әйберләр дә безне курку һәм курку белән тутыра, чөнки без дөньяны аның мәгънәсен һәм максатын аңламыйча яратабыз. Ләкин без һәрнәрсәдә Аллаһыны күрсәк, курку юкка чыга. Без һәрвакыт тормышта да, үлемдә дә "туабыз". Чынлыкта, үлем - ялгыш исем, чөнки үлем дигән нәрсә юк. Тормыш арыгач, без калын тән катламын салабыз һәм йомшак, эфир дөньясына кайтабыз.

Үлем - бетү. Ватык өлешләре булган арба - үле арба, чөнки ул беткән. Ләкин үлемсез жан юкка чыга алмый. Һәр төнне, без йоклаганда, жан эфир тәнендә яши, физик тән турында белми. Әгәр физик аңны югалту үлем дигән сүз булса, жан без йоклаганда үләр иде. Ләкин без йоклаганда да үлмибез, аңыбызны тулысынча югалтмыйбыз, чөнки уянгач, без йокыбызның тыныч яки уңайсыз булганын искә төшерәбез. Шулай ук, без үлемнән соң да үлмибез.

Акылларының катып калуына юл куйганнар чыннан да үле. Тормыш серен чишү өчен, сез көн саен яңадан туарга тиеш. Бу көн саен үзегезне

ниндидер юл белән камилләштерү өчен тырышу дигән сүз. Иң мөһиме, без Аллаһтан акыл бирүен сорап дога кылырга тиеш, чөнки акыл белән барысы да килә.

Үзебезне камилләштерү һәм башкаларга файда китерү өчен аңлау, ижади фикерләү һәм конструктив, файдалы гамәлләр үстерергә кирәк. Аллаһы Патшалыгына керергә омтылган һәркем көн саен башкаларга мөмкин кадәр ярдәм итәргә тиеш. Бу юлдан барганда, кеше теләмәгән сыйфатларны юкка чыгаручы якты шатлык кичерәчәк. Бу шатлык шулай ук психик, физик һәм рухи үсешнең төгәл күрсәткече. Югарырак дәрәжәләргә, һичшиксез, ирешеләчәк, чөнки бу Аллаһы Патшалыгына илтә торган юл.

Темпераментны җиңү өчен бар көчеңне куярга кирәк, чөнки кеше депрессиягә һәм ачуга бирелү белән, үз туфрагына хата орлыкларын чәчә.

Начар гадәтләргә бирелү - әкреләп үлем. Әмма һәр көнне күңелле һәм оптимистик хис итәргә тырышу, барлык борчулы һәм авыр сынауларга карамастан, данлы яңадан тууны аңлата. Әгәр бу кешелек яңадан туу бөек рухи яңадан тууга әйләнмәсә, кешенең яңаруы мөмкин түгел; ул туктап калачак.

Темперамент йогышлы. Борчулу һәм депрессия вакытында ул халыкның күпчелек өлешенә тискәре йогынты ясый ала. Тормыштагы бәхетсез вакыйгаларны артык җитди кабул итәргә ярамый. Юлыңа килгән һәр бәхетсезлек өчен кайгырып, үкенгәнче, берәз көлү яхшырак.

Оптимистик булу һәм һәрвакыт елмаеп йөрергә тырышу бик күңелле

**Кеше батырлык, шатлык яки башка уңай
сыйфатлар күрсәткәндә, ул яңадан туа, ягъни аның
аңы үзенең чын рухи табигатен күрсәтеп яңара.**

**Һәм бу безне Күкләр Патшалыгын күрергә һәм
аңа керергә хокуклы итә торган яңа рухи туу.**

Исәнлек сезгә

Дуслык: нигезләр һәм чыдамлык

Дуслык - Аллаһының кешелеккә мәхәббәтен
.күрсәтергә теләвенең иң югары кешелек чагылышы
Аллаһы Тәгалә яңа туган балага ата һәм ана аша
шәфкать һәм наз бирә. Аларның балага карата хисләре
тумыштан һәм инстинкттан килә, чөнки Аллаһы Тәгалә
эти-әниләребезнең безне яратмыйча кала алмавын
билгеләгән. Шулай итеп, дуслык безгә Аллаһының безгә
булган чиксез мәхәббәтенең саф чагылышы буларак
.килә

Ике таныш булмаган кеше очраша, һәм алар шунда
ук һәм чын күңелдән теләк белән бер-берсенә ярдәм
итәргә теләләр. Сөз бу күренешне анализладыгызмы? Бу
үзара дуслык теләге турыдан-туры изге тартылу
кануныннан килеп чыга. Элеккеге тормышлардан ике
жан арасындагы үзара һәм ныгыган дуслык гамәлләре
экренләп рухи бәйләнеш тудыра, бу аларны бу
тормышта - кайда гына булмасыннар - каршы
.торып булмаслык итеп берләштерә
Әгәр бу омтылыш эгоизм һәм каршы жөнәскә
тартылу белән пычранмаган булса, ул саф һәм
пычранмаган. Ләкин кызганычка каршы, ул еш кына
.пычрак фикерләр белән бозыла
Дуслык безнең эмоциональ хисләребез агачындагы
чыклы чәчәк кебек чәчәк ата һәм үсә, һәм ул бозык һәм
нәфрәтле теләкләр, эгоистик, монополь тәртип белән
.пычрана

Әгәр сез агач тамырларына башка төр ашлама куллансаңыз, жимешләр аз булачак һәм үсми калачак. Шулай ук, кемдер дуслык агачын эгоистик хисләр белән тукландырганда, аларның лаексыз ниятләре бу дуслык жимешләрен боза һәм боза. Кемгәдер бай яки йогынтылы булганга һәм безнең өчен нәрсәдер эшли алганга гына кызыксынуны дуслык дип атап булмый.

Шулай ук, кемгәдер аның матур йөзе аркасында тартылу дуслык түгел. Бу йөз үзенең яшъ, жәлеп итүче сөйкемлелеген югалткач, "дуслык" юкка чыгачак һәм .үткәндә калачак

Дуслыкны һәркайда табу кыен икәне дәрәс. Кайбер кешеләрне көн саен күрәсең, ләкин беркайчан да белмисең. Кайберләрен беркайчан да күрмәсәң дә, якыннан белгән кебек хис итәсең. Төгәл эчке .интуицияне өйрәнергә һәм үстерергә кирәк

Кайда гына булсаңыз да, күзләрегезне ачык тотыгыз, һәм әгәр сез кемгәдер чын күңелдән тартылу сизсәгез, бу кеше белән дуслыкны ныгытырга тиеш, чөнки ул сезнең элеккеге тормышыгыздагы дуслыгың .иде

Элеккеге тормышлардан белгән күп дусларыбыз бар, ләкин бу дуслыklar үсеп житмәгән яки тулы потенциалына ирешмәгән. Узып баручы танышлар комында казыну урынына, булган нигезләргә таянып кору яхшырак. Күп дусларың бар дип уйлау жиңел, алар сиңа авырту яки зыян китергәнче, сине ачы .күңелсезлеккә калдыра

һәм Акыллы кешеләр белән аралашыгыз)
дусларыгызны яхшы әхлаклы кешеләр арасынан
(сайлагыз

Күп кеше дуслар сайлауда хата ясый, чөнки алар өслек кыяфәтенә алданалар. Чын дусларны аеруның бердәнбер ысулы - уйлану һәм Аллаһыдан сезне алар белән берләштерүен сорау. Сез саф һәм изге юл белән

дуслар табарга тырышырга тиеш. Бу сизнең аңыгызны
физик матурлык яки башкаларга карата хисләрегезне
билгеләүче мөһим факторлар дип санаган башка
кыяфәтләр турындагы барлык уйлардан чистарту дигән
сүз. Әгәр сез моны эшләсәгез, бер көнне, Аллаһының
рәхмәте белән, сез кайда гына булсагыз да, тирә-юньдә
ихлас дуслар таба алачаксыз, һәм Аллаһы сезне, хәтта
рухи яктан гына булса да, ерактагы дуслар белән кабат
берләштерәчәк, чөнки саф хисләр матдә законнарына
буйсынмый һәм вакыт һәм киңлек белән чикләнми. Сез
Аллаһының мәхәббәтен Аңа каршы тормаган, ләкин
Аның мәхәббәтенең алар аша саф һәм ачык агып
чыгуына юл куйган тыйнак кеше чаралары аша
тоячаксыз. Саф йөрәкләрдән сезгә изге дуслык
.фатихалары килә һәм сезгә нур чәчә
Чын дусларны җәлеп итү мөмкин түгел, әгәр
кешенең характеры эгоизмнан һәм теләмәгән
сыйфатлардан чистартылмаса. Дуслык һәм дуслыкның
иң зур сәнгате - затлылык һәм хөрмәт белән эш итү. Бу
рухи, ниятләр һәм ниятләр саф, фидакарь,
иллюзияләрдән һәм алдаулардан азат булу һәм күптән
салынган нигезләрдә дуслыкның бөек бинасын төзүгә
.керешү дигән сүз
Тормышың белән ант итәм, тормышта бернәрсә дә

юк

Дустым ризалашса, күзләрем шатлана
һәм мәхәббәте Аллаһ ризалыгы өчен булмаган һәр

дус

Мин аның мәхәббәтенә ышанмыйм
Дуслык һәм мәхәббәт барлык кеше
мөнәсәбәтләрендә дә булырга тиеш: ата-аналар һәм
балалар арасында, ирләр һәм хатыннар арасында, ирләр
һәм ирләр, хатын-кызлар һәм хатын-кызлар арасында,
ирләр һәм хатын-кызлар арасында абыйлар һәм апалар
буларак. Бу саф һәм чикләүләрдән һәм шартлардан

азат. Башкалар белән бергә булырга теләк сизгәндә, сез
.Аллаһының барлыгын сизәсез
Дуслык - илаһи мотивация. Аллаһы үзенең кеше
балаларына ата-аналар һәм берничә туган аша гына
кайгыртмый; Ул шулай ук безгә йөрәкләребезнең
тирәнлегеннән саф һәм ихлас мәхәббәтне белдерергә
.мөмкинлек бирү өчен дуслар бирә
Кешенең кимчелекләре ни кадәр азрак һәм
сыйфатлары ни кадәр югарырак булса, аның дуслары
шулкадәр күбрәк булчак. Пәйгамбәрләр һәм бөек
шәхесләр барысы өчен дә дус булганнар, һәм алар кебек
булыр өчен, без мәхәббәтебезне эгоизм пычрагынан
.чистартырга тиеш
Башкаларны үзегезнең мәхәббәтебезгә ышандыра
алганда
һәм вакыт сынаулары һәм башка сынаулар аша без
ышанычлы булгач
Кемдер безне чын күңелдән ярата
һәм без бу кешегә карата да шулай хис итәбез
Шәхси файда өчен түгел, ә дуслыкның тибешен тою
өчен генә
Без Аллаһының чагылышын күрәбез һәм Аның
барлыгын тоябыз
һәм без шул бәхетле дуслыкта Аллаһының тавышын
ишетәбез
Без үзегезнең мәхәббәтебезне бер кеше белән генә
чикләргә тиеш түгел, ә бу изге мәхәббәтнең нигезен
.башка асыл идеалларда ныгытырга тиешбез
Әгәр дә син – Ходай сине сакласын – начар ниятле
кеше белән дуслык корырга тырышсаң, күңелең
төшәчәк. Башта яхшы кешеләр белән душлаш, аннары
башкаларга дуслык хисләрен тарат, һәркемгә карата
мәхәббәт хис иткәнче һәм "Мин һәркемнең дуслыгын" дип
.әйтә алганчы

Бөөк пәйгамбәрләр башкаларга карата мәхәббәт хис
иткәннәр, шуңа күрә алар матур итеп гафу иткәннәр
һәм кешеләрне рәнжәтүләрне кичерергә һәм шундый ук
.жавап кайтармаска өндәгәннәр

Чын дуслык - изге мәхәббәт, чөнки ул намуслы, саф,
.чын һәм озакка сузыла

Бер рухи фәлсәфәче дуслыкны бик матур итеп
:сурәтләгән

Дусларыбыз белән төзи алырлык иң бөөк килешү -
"хакыйкәт безнең арада мәңге булсын" дип әйтү. Фәлән
кеше турында әйтү нинди матур: миңа аның белән
дуслыгымны исбатлау өчен аның белән очрашу, сөйләшү
яки хат язу кирәк түгел, һәм дуслыгыбызны раслау һәм
бер-беребезне искә алу өчен бүләкләр җибәрергә кирәк
түгел, чөнки мин аңа ышанам һәм аңа таянам, ул кайда
гына булмасын һәм ничек кенә булмасын, үземә таянган
".кебек

Без дусларыбыз белән иркен һәм ачык сөйләшә
алабыз, алар безне дәрәс аңламыйлар. Ләкин дуслык
бер-берсеннән икенчесенә ниндидер ишарә, белдерү яки
.таләп булганда үсә һәм чәчәк ата алмый

Дуслык бары тик ирек һәм рухи тигезлек
нигезләренә генә корылырга мөмкин. Шуңа күрә без
һәркемгә шул бәхетле яктылыкка туры китереп
мөгамәлә итәргә тиеш, һәр кешенең Аллаһ сурәтендә
яратылганын танырга тиеш. Әгәр дә сез кемгәдер начар
мөгамәлә итсәгез, сез аның дуслыгының татлылыгын
.беркайчан да татымаячаксыз

Тормыш юлыннан дусларыз үтүчеләр күп, мин
аларның юлларын ничек дәвам итә алуларын күз
.алдыма да китерә алмыйм

Чын дуслар безне сирәк кенә дәрәс аңламыйлар.

Әгәр алар аңласалар, бу кыска вакытка гына. Әгәр
кемдер сезнең ышанычыгызга һәм тугрылыгыгызга
хыянәт итсә, башкалардан аңлау һәм мәхәббәт алырга

өметлэнгән кебек, бернәрсә дә булмагандай, аңа
.мәхәббәтегезне һәм аңлавыгызны бирүне дәвам итегез
Әмма әгәр ул кеше сезгә карата нәфрәт һәм нәфрәт
күрсәтүче тәртипне дәвам итсә, аңа сузылган дуслык
кулын сугуны дәвам итсә, ул үз тәртибен төзәткәнче һәм
дуслык хөрмәтенә лаек булганчы, кулыгызны алу
.яхшырак

Дуслык өйдән башланырга тиеш. Әгәр дә сез
гаиләгездә сезнең белән аеруча туры килә торган
кешене тапсагыз, башта шул бәйләнешне ныгытырга
тырышыгыз. Аннары, әгәр дә танышларыгыз арасында
охшаш кыйммәتلәргә ия булган кешегә тартылсагыз, бу
.дуслыкны ныгытырга тырышыгыз
Дуслар арасындагы барлык эгоистик теләкләр һәм
азгын хисләр юкка чыгарылырга тиеш. Яхшы кешеләр
белән дустанә мөнәсәбәتلәрне ныгытырга кирәк. Ни
кадәр күбрәк уйлансагыз, үткәндәге дусларыгызны
шулкадәр күбрәк танырсыз. Уйлану ерак үткәннәрдә
белгән һәм яраткан дусларыгызның йокыдагы
.истәлекләрен уята

Мин башта рухи күренештә күргән, аннары очраткан
.күп кешеләр бар

Дуслык – бөек космик көч. Дуслыкка омтылышыгыз
көчле булганда, хәтта Көнъяк полюста да сезнең белән
рухи яктан туры килә торган чит кеше булса да,
.дуслыкның магнит көче сезне ничектер якынайтачак
Үз-үзеңә генә ышану безнең эчендәге бердәмлек
.магнитын жимерергә сәләтле

Үзе турында гына уйлаган кеше дуслыкның нигезен
.какшата һәм аның изге кыйммәтләрен боза
Бу кешеләр дуслар җәлеп итә алмыйлар, чөнки алар
үз дөнья карашларын киңәйтә һәм тормыш
нигъмәтләрен кабул итә алмыйлар. Аллаһы Тәгалә сиңа
гаилә бүләк иткән, дуслык, син башта башкаларны

яратырга өйрәнерсең, аннары шул ук мәхәббәтне
.барысына да күрсәтерсең

Якыннарыбыз үлөм һәм башка шартлар аша бездән алына, шуңа күрә без кешеләрне кеше мөнәсәбәтләрендә генә түгел, ә мәхәббәтнең үзен дә яратырга өйрәнә алабыз - ул мәхәббәт, ул Ходай, барлык кеше битлекләре артында тора. Һәм илаһи мәхәббәт белән без һәркемне Галәм Хужасының төрле .күренешләре буларак ярата алачакбыз

Дуслык - мәхәббәтебезне үз мәнфәгатьләребезне исәпкә алмыйча урнаштыру дигән сүз. Никахта җенси бурыч бар, ә гаилә тормышында мирас итеп алынган инстинктлар бар. Әмма дуслыкта бернинди йөкләмә яки мәҗбүр итү юк, бернинди мәҗбүр итү яки көчләү өчен урын юк. Киресенчә, бу йөрәктән чыга торган һәм тугрылык шартыннан башка шартлар белән бәйләнмәгән, ә дуслык аннан башка яши алмый торган табигый мәхәббәт. Бу шарт ике дусның да !жаваплылыгы, чөнки танго өчен ике кеше кирәк

Әйдәгез, һәркемгә мәхәббәтебезне бирик. Әйдәгез, үткәндәге дусларыбыз белән очрашырга һәм алар белән дуслыгыбызны ныгытырга дога кылайк, шулай итеп без, ниһаять, Аллаһ дуслыгын аңлай һәм аңа лаек була .алабыз

Әгәр без Аллаһы балаларын мәхәббәт һәм татулык рухы аша яратмасак, кешелек Раббысының мәхәббәтен .тоя алмаячакбыз

Мин чит кешене белмим һәм нинди зур бәхет һәм
!шатлык

Үзен дошманым дип санаган кеше дә миңа аны
нәфрәт итү хисе бирә алмый
Ул уяну килгәч, син һәркемнең мәхәббәтен тоясың
Аллаһның мәхлукларына карата булган
мәхәббәтегез мәңгегә үлми, ләкин ул үсә һәм арта, сез

дусларыгызның мәхәббәтендә күктәге Аллаһ
йөрәгеннән чыккан илаһи мәхәббәтне сизгәнче

Исәнмесез, кадерле дусларыбыз
Хәтер үсеше

**Кешеләр - хәтер сәләте аркасында уникаль
жан ияләре, бу сәләт аларны башка барлык жан
ияләреннән аерып тора. Һәр жан үзенең илаһи
чыгышын изге чыганагын аңсыз рәвештә искә
төшерү аша үзеннән-үзе эзләргә омтыла. Бу
галәмдәге һәрнәрсәнең әкрәнләп эволюциясен
аңлата. Илаһи план нигезендә, һәр жан, кеше
тәнәнә, шул исәптән үсеш алган ми һәм нерв
системасына ия булгач, ниһаять, үзенең илаһи
белән төп бердәмлеген аңлы рәвештә искә төшерү
чараларына ия була.**

**Хәтер - ул безнең тәжрибәләребезне акылда
искә төшерү сәләтебез; ул булмаса, без тормышны
аңлавыбызны онытыр идек һәм һәр көнне яңадан
башларга тиеш булыр идек, кечкенә балалар
кебек. Акылын югалткан һәм нәтижәдә хәтере
бала кебек тоела.**

**Әгәр без имтиханнарны искә төшерә һәм
яңадан кичерә алмасак, аларның бернинди
кыйммәте дә, әһәмияте дә юк. Без үзебезнең
уйларыбызны, хисләребезне һәм
мотивацияләребезне тикшереп һәм үткән
гамәлләребезне анализлап өйрәнәбез. Кешенең
кыйммәте һәм әһәмияте ныклы хәтердә.**

**Мәсәлән, "Сами", һәр иртә уянгач, үзенең Сами
икәнән искә төшерә, һәм хәтерләү аша тормыш
тәжрибәсен Сами исеме белән бәйли.**

**Үткән тәжрибәне искә төшерергә теләсәк, яки
безгә кабат кирәк булганда, без аны аң асты аша**

кире кайтара алабыз. Элегрэк нәрсә эшлэгәнебезне яки безнең белән нәрсә булганын искә төшереп, без элек өйрәнгән яки күнекмәләрен таләп итә торган теләсә нинди эшне башкара алабыз. Шулай ук, вәзгыятькә карап, нәрсә эшләргә һәм нәрсәдән качарга кирәклеге аера алабыз.

Аң асты һәрвакыт уяу, көн дәвамында кешенең барлык кичерешләрен теркәп бара һәм хәтта йокы вакытында да эшен дәвам итә, төнге сакчы кебек тәнне күзәтә. Уянгач, кеше һәрвакыт йокысының тыныч һәм тыныч булганмы-юкмы икәннен белә. Аң асты хәтеренең көче - һәрвакыт уяу һәм бәрәкәтле илаһи аңның сәләтләренең берсе.

Бу аң орлыгы һәр җанга чәчелә, чөнки җан, үзенең табигате буенча, мәңгелек Аллаһта яшәвен аңлый. Хәтер - мәңгелек орлыгы; әгәр без аны тәрбияләсәк һәм үстерсәк, без бу тормышның барлык вакыйгаларын һәм үткән тормышыбызны да искә төшерә алабыз.

Кешеләр буларак, без бу тормышта очраган барлык сынауларны хәтерли алабыз. Ни өчен җаннарыбыз очраган барлык рухи сынауларны хәтерли алмыйбыз?

Хәтернең ике табигате бар: кеше хәтере, ул бу тормышның барлык тәҗрибәләрен искә төшерә, һәм изге хәтер, ул җанның барлык гәүдәләнешләре аша кичерешләрен искә төшерә. Күпчелек кешеләр кеше хәтере белән бары тик кеше хәтере генә таныш.

Ләкин ни өчен безнең изге хәтеребез йокыга талган һәм туктап калган, тирән йокыда югалган?

Кайбер кешеләр төрле тәҗрибәләрен искә төшерә ала: кешелекле һәм рухи. Башкалар хәтта соңгы тәҗрибәләрен дә ачык искә төшерә алмый.

Хәтер акылның аңлау сәләтенә карап дәрәжәләргә һәм дәрәжәләргә ия. Яхшы хәтер үстерү өчен белем алу, акылга игътибар, уйлану һәм барлык истә калырлык тәҗрибәләр бик мөһим. Хәтерне үстермичә, кеше бай һәм тулы аңлау ала алмый. Әгәр кемдер тест бирсә, аннары аны онытса, ул бу тестның кыйммәтен һәм әһәмиятен югалта.

Хәтеребезнең сыйфатын яхшырту аша без аны һәрнәрсәне, шул исәптән күктәге чыгышыбызны да искә төшерә алырлык дәрәжәдә ныгыта алабыз. Изге хәтеребезне уятып — үткәндәге барлык тәҗрибәләребезне, шулай ук үлемсез рухи табигатебезне искә төшереп — без үлемсезлеккә ирешәбез.

Дөрес торыш һәм тиешле физик күнегүләр хәтер көчен үстерү өчен файдалы. Бу чорда, төрле эшләрдә һәм тормышның төрле өлкәләрендә кул хезмәтен машиналар алыштырганлыктан, кешеләр аз хәрәкәтләнә башладылар һәм даими күнегүләргә мохтаж булдылар. Шуңа күрә өйләрдә һәм биналарда куллану өчен автоматлаштырылган күнегүләр чаралары эшләнә.

Физик күнегүләр ясаганда, иң зур файда алу өчен, зиһенегезне мөһим энергиягә туплау мөһим. Мускулларыгызны сузып һәм киеренкеләндереп кенә калмый; сез тәнегезгә көч һәм энергия бирә торган тормыш көчен уятырга һәм юнәлтергә тиеш.

Кайбер ризыклар ми өчен файдалы, кайберләре мускуллар һәм нервлар өчен, ә кайберләре физик үсеш һәм төрле органнарны һәм тән өлешләрен саклап калу өчен файдалы. Хәтерне яхшырту өчен, ми көчен арттыра торган ризыклар кулланырга кирәк. Мәсәлән, йоклар алдыннан берничә тамчы лайм яки эфлисун согы

белән кушылган вакланган грек чикләвеге һәм бадәм ашау хәтерне яхшыртырга мөмкин.

Йогилар шулай ук сөт һәм сырның мине көчәйтүче ризыклар булуын әйтәләр. Алар арыганлык һәм борчылу вакытында бер яки ике лайм согын бер стакан суда эчәргә, башны салкын су белән юарга, шулай ук аны чәчәкләргә, кашлар арасына, борын тишекләренә һәм колакларга коярга киңәш итәләр. Нәтижәдә, нервлар йомшара, акыл тынычлана һәм хәтер уяна.

Майлы ризыкларны артык кулланудан тыелырга кирәк, чөнки бу май утырмаларының ми өслегендәге кан тамырларында жыелуына китерергә мөмкин.

Һиндстан руханилары дуңгыз һәм сыер ите кеше сәламәтлеге өчен зарарлы диләр. Бу ике төр иттә сидек кислотасы күп. Моннан тыш, дуңгыз һәм сыер итенең хәтере начар диләр. Аларның итен ашау, чынлыкта, кешенең физик һәм акыл сәләтен яхшыртырга мөмкин, дип раслыйлар.

Хәтерне күнегүләр ярдәмендә яхшыртырга мөмкин. Тумыштан физик яктан зәгыйфь булган кеше беркайчан да көчле була алмый дип әйтү дөрес түгел. Тормышның барлык өлкәләрендә дә зур уңышларга ирешү өчен һәрвакыт мөмкинлекләр һәм потенциал бар.

Без дөрес юлны һәм дөрес юлны эзләргә белергә тиешбез

Кайбер табиблар нәселдәнлек психик тайпылышлы кеше гомер буе шулай калачак диләр. Ләкин күп кенә психик тайпылышларны психик концентрация күнегүләре ярдәмендә җиңеп була икәнлеге күрсәтелгән. Көнбатышта бу өлкәдәге тикшеренүләр чиклängән, шуңа күрә күп психологлар гасырлар элек бөек һинд йогилары

өйрәткән тирән концентрация ысулларын яхшы белмиләр.

Игътибарны туплауны үстерүнең дәрәҗәсе ысуллары күпчелек кешегә билгеле түгел. Акыл сәләтләре инде бар, ләкин үсеш алмаган. Акыл сәләтләрен һәм кабул итүчәнлеген үстермәү җитди проблемаларга китерә. Тән кебек үк, миңа да сәламәтлек, активлык һәм көч өчен тиешле күнегүләр кирәк.

Шуңа күрә яхшы хәтер үстерү өчен физик күнегүләр, сәламәт туклану һәм ныклы позитив фикерләү кирәк.

Конкрет әйберләргә иске төшерергә тырышыгыз һәм акыл белән күз алдына китерегез. Нәрсәгәдер, күренешкә яки матур күренешкә карагыз, аннары шул образны акылыгызда яңадан тудырырга тырышыгыз. Җырларның һәм гимннарның көйләрен иске төшерергә тырышу һәм аларны акыл белән җырлау да хәтерне үстерергә ярдәм итә.

Тирән һәм игътибарлы рәвештә эшләнгән теләсә нинди эш хәтерне яхшырта

Шигърият һәм музыка үзенчәлекле эмоциональ сыйфатка ия. Без барыбыз да тормышыбыздагы иң тирән кайгыларны һәм иң зур шатлыklarны җиңел генә иске төшерәбез. Ни өчен? Чөнки бу тәҗрибәләр артындагы хис көчле иде. Һәрбер хис хәтерне нык ныгыта. Моннан тыш, шигърьләр язучы һәм кушу һәм алу кебек акыл күнегүләре дә хәтерне һәм акыл игътибарын үстерү өчен бик яхшы ысуллар.

Хәтер сыйдырышлыгын яхшырту өчен, барысын да тирән акыл белән эшләргә кирәк. Күпчелек кеше үз эшләрен акылсызлык белән башкара, нәтиҗәдә, гамәлләре һәм фикерләре

арасында зур аерма барлыкка килә. Шуңа күрә алар бернәрсәне дә яхшы хәтерләмиләр. Әгәр кеше берәр нәрсәне искә төшерергә тели икән, ул аны тулы аң һәм аң белән эшләргә тиеш.

Аллаһыны яратучылар өчен, үз бурычларын үтәгәндә алар турында уйлау аларның бер үк вакытта Аллаһы турында уйлавына комачауламый. Ләкин, медитация вакытында кеше бары тик Аллаһы турында гына уйларга тиеш. Шунысын да билгеләп үтәргә кирәк, медитация ярдәмендә хәтер көчәя һәм аның аңлау сәләте киңәя.

Медитация нәрсә ул? Бу - кешелекнең барлык чикләүләрен узып, кеше рухы икәннен истә тотарга тырышу, һәм кешенең тән түгел, ә рух икәннен истә тотарга тырышу. Медитацияләүче бер генә гомер өчен яшәгән тәнненә түгел, ә үлемсез җанга тоташу өчен аңлы акыл көчен куллана башлагач, ул үзенең үткән тормыш тәҗрибәләренең күбесен искә төшерәчәк һәм, ниһаять, үзенең Аллаһ йөрәгеннән чыкканын искә төшерәчәк.

Аллаһта бөтен кеше тормышының һәм һәр кешенең тормышының хәтере ята. Кеше үзенең рухи "мин"е белән гармониядә булганда, үткән чорлар һәм онытылган көчләр аның аңында яңадан барлыкка киләчәк. Медитация - кешенең үлемле тән түгел, ә үлемсез җан икәннен истә тоту дигән сүз: Аллаһ белән бер.

Көндез без үзебезне чикләнгән кешеләр дип уйлыйбыз, ләкин төнлә, тирән, төшсез йокы вакытында, без үзебезнең кеше хәлебезне онытабыз.

Медитация аша без үз тырышлыгыбыз белән, вакытлыча гына булса да, җирдәге бәйләнешләрдән котыла алабыз. Без физик аңнан баш тарта алабыз һәм үзебезнең илаһи рухлар

икәнебезне истә тота алабыз. Бу гамәлдә нык торганнар үз-үзләренә хужа һәм чын юл күрсәтүче булалар.

Ходай безгә хәтерне бирде, без барлык яхшы һәм изге нәрсәләрне тудырып, истә калдырыр өчен. Хәтерне дәрәс кулланмау кешелеккә зур зыян китерә.

Элеккеге авырту аркасында башка кешегә карата үпкә һәм нәфрәт саклаган кеше хәтерен дәрәс кулланмый. Ләкин бәхетсез тәҗрибәләрне искә төшереп, алардан сабак алуда бернинди дә начарлык юк. Шулай итеп, кеше үзенең үткән гамәлләрен анализлый һәм ачы һәм авыр нәтиҗәләргә китергән шул ук хаталарны кабатлаудан кача.

Ялган уйларны кире кайтарырга ярамый, чөнки алар аңда озаграк сакланачак. Аллаһы безгә хәтер бирде, шуңа күрә без тормыш сабакларын һәм уңай тәҗрибәләрне исән саклый алабыз. Элеккеге ялган уйларны искә төшерүдән качу юлы белән аларны юкка чыгарырга кирәк. Әгәр алар акылга көчләп үтеп керсә, без аларны кабул итүдән яки каршы алудан баш тартырга тиеш.

Без кабатлыйбыз: начар тәҗрибәләр турында уйлану һәм аларны кабатлау - Аллаһ биргән хәтерне дәрәс кулланмау. Киресенчә, кеше үз хәтерен бары тик уңай уйлар һәм изге тәҗрибәләр өчен генә кулланырга, һәм барлык күңелсез һәм нәфрәтле истәлекләрен акылынан чыгарырга тиеш.

Без яхшы, файдалы, дәрәс һәм файдалы булган бар нәрсәне күрергә, ишетергә, татып карарга, тоярга, тоярга һәм теләргә тиешбез. Һәм без бәхетле тәҗрибәләрне һәм сынауларны хәтеребез хәзинәсендә сакларга тиешбез.

**Яхшы хисләр кичерә, изге уйлар уйлый,
табигатьтә бары тик яхшылыкны гына күрә,
кешеләр бары тик яхшы нәрсәләрне генә хәтерли.**

**Безгә изге бүләк буларак хәтер бирелгән, шуңа
күрә без иң зур яхшылыкны искә төшерә алганчы,
яхшы нәрсәләрне искә төшерергә күнегә алабыз:
Аллаһы Тәгалә.**

**Һәрнәрсәдә яхшылык һәм тәкъвалык
күзәткәндә, без бер көнне яшерен илаһи көчнең
барлык кечкенә фикерләрне, хисләрне һәм
хисләрне җимереп, таратып җибәрәчәген күрербез,
алар аша без бары тик яратылыштагы илаһи
матурлык һәм гармониянең чагылышларын гына
күрербез, һәм рухи аң тәрәзәсе аша без тулы
яхшылыкны һәм абсолют камиллекне күрербез.**

**Без Аллаһы Тәгаләдән изге хәтернең мәңгелек
ялкынын уятырга һәм яңадан кабызырга ярдәм
итүен сорыйбыз, ул онытучанлык һәм гафләт
караңгылыгын яндырганчы, без Аллаһының рухы
һәм Аның гомуми мәхәббәте белән бер
булганыбызны һәм әле дә бер икәнебезне искә
төшерер өчен.**

**Әгәр иртән Аллаһыны искә алсаң
Көндөз һәм кич белән
Сез үзегезне энергияле һәм
күңелле хис итәрсез
Күктә бөркет кебек оч
Сез вакытыгызны уңайлы
шартларда үткәрәчәксез
Һәм ул хуш ис кебек һавага
тарала
Яратучыга ышануың - иң үткен
корал**

**Үзеңне ышаныч һәм өмет белән
коралландыр**

**Әгәр син Аллаһыны, тәкъвалык
чыганагын эзләсәң**

**Ул байый, юк, ул байларның иң
байына әйләнә**

Расланган факт

Парамханса Йогананда остасы

Тәржемә: Мәхмүт Аббас Масуд

**Бу ысулны үзегез сынап караганчы, минем
сүзләремне шик белән кире какмагыз. Сөз
үзегезнең тормышыгызга бернинди дә катнашы
булмаган күп санлы теорияләргә ишетеп туйган
булырга мөмкин. Мин әйткәннәр теория түгел, ә
расланган факт, һәм мин сөзгә чынлыкта нәрсәгә
сынап карарга мөмкин булуы турында фикер
бирергә тырышармын.**

**Мин бу фәнни хакыйкәткә күп еллар элек
Һиндстанның бөек акыл ияләренең берсеннән
өйрәнергә насып булдым. Сөз ни өчен мин сөзгә
рухландырам һәм игътибарыгызны бу фактларга
юнәлтәм дип уйлыйсыздыр. Минем үз-үземгә
яратучы нияtlәр бармы? Минем җавабым -
бөтенләй юк. Мин сөзгә бу хакыйкәtlәргә
тәкъдим итәргә теләм, аларны кулланып һәм
аларның бәхетен кичереп бәхет табарга ярдәм
иткән өчен саф шатлык алырга өметләнәм.**

**Хәзер мин физиологиянең кайбер аспектларына
таянырга тиеш, ким дигәндә төп үзәкләргә яки
күчәрләрнең эшләвен һәм мидән - бу үзәкләр аша -
тышкы һәм эчке сизү органнарына агып, аларны**

тере һәм җанлы тотуын аңлатачак процессны гомуми аңлау өчен.

Яшәү көче, ягъни тереклек электр энергиясе, бөтен нерв системасына тапшырыла торган алты төп үзәк бар. Бу үзәкләр:

1 Медулла үзәге

2 Муен үзәге

3 Арка үзәге

4 Бел үзәге

5 нче Изге үзәк

6 Кокцигеаль үзәк

Баш мие - югары электр таратучы (югары үзәк), һәм барлык үзәкләр дә бер-берсе белән тоташкан һәм югары үзәк (баш мие күзәнәкләре) йогынтысында эшли. Баш мие күзәнәкләре бу үзәкләр яки умыртка аксоннары аша мөһим ток (яки электр) җибәрә, алар үз чиратында үзләренең электр зарядын сизү импульслары һәм тою һәм күрү тойгылары функцияләрен үз өстенә алучы афферент һәм тапшыручы нервларга чыгаралар.

Мидән чыгарылган бу электр тогы физик тәннең (шул исәптән аның эчке һәм тышкы органнарының) кан тамыры булып тора. Бу электр мохите аша сизү мәгълүматы мигә тапшырыла, фикерләргә эшкәртү процессын башлап җибәрә.

Әгәр җан тән хисләре турындагы борчулы хәбәрләр агымын туктатырга тели икән (алар үзара бәйләнгән фикер әйләнмәләренең барлыкка килүенә ярдәм итә), ул электр тогын контрольдә

тотарга һәм аның агымын бөтен нерв системасыннан җиде төп үзәккә (шул исәптән мигә) кире юнәлтергә тиеш, шулай итеп ул тышкы һәм эчке органнарга тулы ял бирә ала.

Йокы вакытында ми һәм сизү органнары арасындагы электр бәйләнешләре өлешчә өзәлә, бу ишетү һәм тою кебек гадәти хисләрнең мигә барып җитүенә комачаулый. Бу өзәлек тулы булмаганлыктан, теләсә нинди җитәрлек көчле тышкы стимул бу электр бәйләнешен торгыза ала, стимулның мигә барып җитүенә һәм кешене уятуына мөмкинлек бирә. Ләкин, йокы вакытында эчке органнарга - йөрәккә, үпкәләргә һәм башкаларга өзлексез электр тогы ага, аларны исән һәм эшләвен тәмин итә.

Йокы вакытында организмның электр активлыгы тулысынча контрольдә тотылмаганлыктан, уңайсызлык, авыру һәм көчле тышкы стимуллар кебек физик хисләр йоклаучыны борчый ала. Ләкин, фәнни яктан нигезләнгән ысул кулланып, без эчке һәм тышкы тән функцияләрен бер үк вакытта һәм тулысынча контрольдә тоталарбыз - бу практиканың иң югары ноктасы. Ләкин тулы контрольгә ирешү өчен күп еллар дәвамында махсус практика кирәк булырга мөмкин.

Йокыдан соң тышкы органнар яңарган кебек, бу тән өчен ял булган кебек, эчке органнар да бу фәнни ысулны куллану нәтижәсендә нык яңара, һәм аларның көче арта, бу исә гомерне озайта.

Без йокыдан курыкмаган кебек, хисләребез йокыга китмәсен һәм эшли алмасын өчен, аңлы үлем белән шөгыйльләнергә, ягъни эчке органнарыбызга ял бирергә икеләнмәскә тиешбез.

Шул чакта үлем безнең контрольдә булачак, шуңа күрә бу физик йортның тузган һәм яшәргә яраксыз хәлдә калганын күргәч, без аны теләп һәм тулы аң белән ташлап китә алабыз. "Җиңеләчәк соңгы дошман - үлем".

Бу ысулны түбәндәге мисал белән күрсәтә алабыз:

Әгәр шәһәрдәге төп телефон станциясе шәһәрнең төрле өлешләренә тоташтырылган булса, бу өлешләрдәге шалтыратучылар, станциянең идарәсенә яки контроленә карамастан, чыбыклар аша үтүче электр тогы аша үзәк станциягә өзлексез тоташа алалар. Ләкин, әгәр төп телефон станциясе төрле станцияләрне өзәргә теләсә, ул төп электр ачкычын сүндерә ала, шуның белән шәһәрнең төрле өлешләренә электр энергиясе агымын туктата ала.

Шулай ук, фәнни метод безгә тәннәребезгә таралган мөһим токны үзәк өлкәләребезгә, атап әйткәндә, умыртка баганасы һәм мигә тарту өчен кирәкле процессны тәэмин итә. Метод җиде төп энергия үзәген үз эченә алган умыртка баганасы һәм мине магнитлаштыру юлы белән эшли. Нәтижәдә, тән буйлап таралган тормыш көче тартыла һәм умыртка баганасы аша мигә тапшырыла. Мигә барып җиткәч, без аны яктылык буларак сизәбез һәм кичерәбез. Бу хәлдә рухи "мин" үзен физик һәм психик игътибарны читкә юнәлтүче факторлардан азат итә ала.

Рухи "мин" ике сыйныф "кеше"дән килгән телефон хәбәрләреннән - үз теләгенә каршы - борчыла: югары сыйныф (уйлар) һәм түбән сыйныф (физик хисләр). Бу ике сыйныф белән

бәйләнешне өзү өчен, ул тынычлык һәм иректән ләззәт алу өчен, электр ачкычын сүндереп (ягъни медитация белән шөгыйльләнеп) телефон чыбыклары аша агып торган электр энергиясен үзәк батареяга җәлеп итәргә тиеш.

Игътибар - энергиянең төп җитәкчесе һәм таратучысы, ул мидән сизү һәм хәрәкәт нервларына мөһим электр тогын тапшыру өчен җаваплы. Мәсәлән, без чебенне куып чыгарганда, без игътибар көчен хәрәкәт нервларына электр тогы җибәрү өчен кулланабыз, нәтижәдә кул хәрәкәте кирәкле була. Мин моны игътибар көче турында күзаллау бирү өчен әйтәм, аның ярдәмендә тән эчендәге электр тогы контрольдә тотылып, югарыда телгә алынган үзәкләргә юнәлдерелергә мөмкин.

Монда мин биоэлектрик токның тулысынча контрольдә тотылуын күзәтеп баручы халәтләрне тасвирларга теләм. Башта кеше умыртка баганасы магнитлашуы аркасында бик җәлеп итүчән хис кичерә. Ләкин өзлексез һәм озакка сузылган күнегүләр тән аңындагы кузгалышны юкка чыгаручы аңлы бәхет халәтенә китерәчәк.

Без бу бәхетле халәтне төп максатыбыз һәм гомуми заруриятебез дип сурәтләдек, чөнки анда без Аллаһ яки бәхет турында чын мәгънәсендә аңлау кичерәбез һәм аңыбызның киңәюен сизәбез. Бу халәтне күбрәк кичергән саен, безнең индивидуальегебез (кечкенә "мин" яки "эго") кими һәм юкка чыга, һәм без космик аңга тизрәк якынлашабыз һәм Аллаһ белән тыгыз һәм турыдан-туры бәйләнештә булабыз.

Чынлыкта, дин - ул безнең космик аңыбыз эчендәге шәхси "мин"ебезне юк итүдән башка нәрсә түгел. Шуңа күрә, бу бәхетле халәттә без иман баскычыннан күтәреләбез, хисләрнең тоткарлык атмосферасын һәм фикер чуалышын калдырабыз һәм илаһи бәхет дөньясына керәбез.

Бу ысул аша без космик хакыйкәтләрне аңлыйбыз, һәм бу бәхетле халәт чынга ашкач - өзлексез күнегүләр аша - без үзебезне һәрвакыт үзебездәге бәхетле Раббы каршында табабыз, һәм без эшебезнең жимешләренә карамыйча, үз бурычларыбызны яхшырак башкарабыз, шуңа күрә без үзебез (эго) һәм шул эго тудырган ләззәт һәм авырту хисләренә караганда, бурычлар турында күбрәк кайгыртабыз.

Барлык диннәрнең - христианлык, ислам һәм индуизмның - тәгълиматларында төп хакыйкәт бар: кеше үзенең асылын рух - бәхет чыганагы буларак танымаса, ул чикләнгән фикерләү белән бәйләнгән һәм табигатьнең нык һәм гафу ителмәслек законнарына буйсынган булачак. Аларның чын табигатен белү мәңгелек ирек бирә. Без Аллаһыны үзебезне белүдән башка белә алмыйбыз, чөнки безнең табигатебезнең асылы Аның асылына охшаган. Кешеләр Аллаһы сурәтендә яратылган. Чын фәнни медитациянең тырыш һәм ихлас практикасы аша сез үзегезне танырсыз, ягъни сез бәхетле рух икәнегезне аңларсыз - һәм сез Аллаһыны танырсыз.

Рухи медитация ысуллары Аллаһыны тану өчен кирәкле барлык чараларны үз эченә ала. Алар диннәрдәге һәм ышанулардагы аермаларга игътибар итмиләр, чөнки бу аермаларның

кайберләре кешеләрнең фикерләүләрендә буталчыклык тудыра.

Фәнни медитациянең башка ысуллардан өстенлеген аның безне чикләнгән "мин" белән бәйләүче нәрсә белән тыгыз бәйләнештә һәм турыдан-туры гамәлдә булуында: тормыш энергиясе. Бу энергияне кире юнәлтү, ягъни аны эчкә юнәлтү һәм рухның киңәюче һәм киңәюче көчләренә интеграцияләү урынына, ул тышка ага, тәнне һәм акылны даими хәрәкәттә тотар, рухи "мин"гә физик хисләр һәм тиз үтүче уйлар рәвешендә комагаулыктар китерә.

Тормыш энергиясе тышка агып торганлыктан, хисләр һәм уйлар саф, тыныч җан образын бозар. Бу ысул безгә тормыш энергиясен эчкә ничек юнәлтергә өйрәтә. Шуңа күрә бу туры һәм тиз арада кулланыла торган ысул, ул безне турыдан-туры җан аңына: башка бернинди чарага мохтаж булмыйча, Аллаһының бәхетле аңына алып бара.

Бу ысул - тормыш энергиясенең үзенә турыдан-туры бәйле булган билгеле күренешләрнең берсен көйләү һәм җайга салу юлы белән тормыш энергиясе агымын көйләү һәм юнәлтү.

Шунысын да билгеләп үтәргә кирәк, дөньядагы барлык дини юллар да тормыш энергиясе агымын контрольдә тоту һәм аның юнәлешен үзгәртү өчен туры яки туры булмаган ысул кулланырга киңәш итә, шуның белән без тән һәм акылдан өстен чыгабыз һәм җанның табигатен һәм асылын белеп, аны танийбыз.

Кешедә тормыш булу - исән калу, ә аның булмавы - юкка чыгу. Шуңа күрә тормышны

турыдан-туры контрольдә тотарга ярдәм итүче ысул - иң яхшы ысул.

Төрле буыннар һәм илләрдәге акыл ияләре үзләре яшәгән кешеләрнең акылына һәм шартларына туры килә торган ысуллар тәкъдим иткәннәр. Кайберәүләр догага, кайберләре хисләргә, кайберләре гамәлләргә, кайберләре мәхәббәткә, ә кайберләре акылга яки фикерләүгә басым ясаган. Ләкин аларның мотивацияләре бер үк булган.

Алар барысы да тормыш энергиясе агымын кирегә, ул эчкә агып төшсән өчен, физик аңны узып китү зарурлыгын расладылар. Алар шулай ук үз-үзеңне танып белү һәм аның пәрдәләр артыннан чыгу зарурлыгын расладылар, кояш сурәте тыныч, тыныч суда ачык һәм ачык күренгән кебек. Алар барысы да медитация ысулының дөрөсләгән һәм нәтижәлеләгән, башка арадашчы кирәк булмыйча, ассызыккладылар.

Шуны да билгеләп үтәргә кирәк, бу ысулны куллану акыл яки физик көчләрнең үсешенә комачауламый, шулай ук кешелеккә хезмәт итүгә багышланган иң нечкә һәм нечкә хисләр һәм иң изге нияtlәр белән юнәлтелгән файдалы социаль эшчәнлеккә киртә булып тормый.

Чынлыкта, без шәхеснең комплекслы үсешен яклайбыз һәм тәкъдим итәбез, чөнki бу үсеш, һичшиксез, бу юлны куллануга комачауламый, ә аны җиңеләйтә. Бердәнбер таләп - юлны аңлау һәм тырышып эшләү, һәм барлык гамәлләр һәм омтылышлар эзләүченең мәнфәгатьләренә туры киләчәк.

Бу ысулның төп максаты - кеше тәнен тәэмин итүче һәм аны җанлы һәм энергияле тотучы тормыш энергиясен дәрәс аңлау.

Дәвалануның кыскача раслаулары

И Ходаем, Синең мәбарәк нурың барлык диннәрнең пәйгамбәрләреннән, изгеләреннән һәм акыл ияләреннән, һәм миннән дә балкый. Бу изге нур минем тәнемнең һәр күзәнәгендә һәм тукумасында бар, һәм Синең рәхмәтең белән мин сәламәт һәм сау-сәламәт.

О аңлы космик эшчәнлек

Син минем эчемдә тере!

Каты, сыек һәм газсыман ризыклар Аллаһының көче белән тере энергиягә әйләнә.

Гәүдәмә ярдәм итү өчен

И Ходаем, минем тәнемнең күзәнәкләре нурдан ясалган

Бу синең асылың, чөнки син камиллек рухы

Ул вакытта ул куркынычсыз, чөнки син дәвалану чыганагы

Аның асылы - рух, ә син - киң галәмдәге рух

Һәм ул мәңгелек, чөнки син - тормышның чыганагы

Чөнки син мәңгелекнең мәгънәсе

Мин үземне яңартылган, көчле һәм энергияле хис итәм

Сезнең эшчәнлегегез тормыш белән тулы

Һәм минем тәнем аның аша ага

Рухның дэвалау көче

Мин яктылык итеп яратылдым

Аллаһының саф затыннан

Мин һәрвакыт үземне сәламәт хис итәм

Чөнки ул минем эчемдә

Аның көче шунда

Тәннең һәр өлешендә

Ашказаны көчле, чөнки анда Аның нуры бар

Барлык авыруларны дэвалаучы!

**Мин төгәл беләм, барлык авырулар да,
аларның төрле формаларында, сәбәпче була**

**Сәламәтлек кагыйдәләрен санга сукмауга
килгәндә, мин авыруны сәламәт ризык белән
бетерәчәкмен.**

**Дөрөс күнегүләр, дөрөс фикерләү һәм яхшы
ниятләр**

**И Ходаем, Синең нурың минем тәнемнең һәр
атомында бар**

Минем һәр күзәнәктә

Һәр кан күзәнәкендә,

Һәм тәнемдәге һәр нерв

Минем миёмдә һәм тукумаларда

Шуңа күрә мин сәламәт һәм хәллә

Чөнки син миндә яшисең, һәм син дэвалау көче

**Аллаһының яктылыгы һәм иминлеге минем
физик авыруларымның караңгы почмакларына
үтеп керә**

**Аның шифалы нуры минем тәнемнең һәр
күзәнәгендә балкый**

Димәк, ул дөрес, чөнки анда Аның нуры бар

Шулай ук, Аның камиллеге

Фикер көченә аерым басым

**Минем эшчәнлегем башлана дип уйлыйм һәм
беләм**

Мидән тәнгә

Яктылык сиптереп алга атылып чыга

Тукымаларымның тамырларыннан

Һәм ул минем миемнән ага

Күзәнәкләргә һәм нервларга

Һәм абзацларда ул башлый

Дэвалау көче агымы

Умыртка сөягеннән

Күбек яки спрей рәвешендә

Организм күзәнәкләрен тукландыру өчен

Чиста сәламәтлек!

Әй Раббым, мин Сиңа табынам

Һәрнәрсәдә яхшы

Һәм мин синең гаделлегеңне күрәм

Һәр якты фикердә

Синең тулы көчең - һәр авыруга дәва

**Ул минем эчемдә бар, шуңа күрә мин
арыганлык сизмим**

Шифа нурыгыз балкып торсын

Тирән наданлык караңгылыгынан

**Яктылык булган җирдә камиллек һәм сафлык
бар**

Хисләрдә, ихтыярда һәм фикердә

**Хисләремне ихтыярым һәм уйларым белән
бергә юнәлт**

**Шулай итеп, мин зирәклек һәм дәрәс фикер
белән җитәкчелек итә алырмын**

**Һәр көнне мин үземдә җан шатлыгын
эзләчәкмен**

Ләззәтләр аша түгел

**Аллаһы минем уйларымны күзәтеп тора һәм
аларны нәрсәгә юнәлдәрә**

**Иминлек дөньясы һәм тынычлык
перспективалары**

**Мин барлык куркулардан акылымны
чистартырмын**

**Аллаһының мине хуплавын һәм җитәкләвен
белү**

Ул минем юлымны җиңеләйтә

Һәм Ул минем өчен эшләрне жиңеләйтә

Һәрбер ситуациядә һәм өлкәдә

Аллаһка тулысынча ышануым - дәва

Һәм мин аннан файда һәм шифа алам

Исәнлек сезгә

Акыл һәм рухи карашлар

Кеше үз-үзенә хужа булырга һәм шуңа туры китереп
эш итәргә тиеш, гадәти гадәتلәр һәм теләкләр белән
.түгел, ә ирекле ихтыяр һәм зирәклек белән

Кешенең үз жәннәтен булдыру һәм аннан ләззәт алу
хокукы һәм сәләте, чөнки аның моңа ирешү өчен барлык
мөмкинлекләре дә бар, чөнки Аллаһы Тәгалә аңа үз
фикерен Аңа юнәлтергә һәм Аны танып белергә
.мөмкинлек биргән

Тормыштагы иң зур нәрсә - үзеңнең чиста һәм тыныч
.намусың ныгытмасында яшәү

Фикерен Аллаһка туплап һәм чын күңелдән дога
.кылып, Аның бәхетле булуын тоя ала

* * *

:басым ясау

Аллаһының нуры мине тутыра һәм минем аша
балкый, барлык авыруларны бетерә һәм миңа

сәламәтлек һәм иминлек бирә. Аның илаһи нуры
тәнемнең һәр күзәнәгендә балкый, шуңа күрә тәнем
.сәламәт һәм мин яхшы хәлдә

* * *

Күктәге чыгышыңны искә төшергән көнне, аңың
.Рухның бөек илаһи йортында яңадан туачак

Кеше акылы һәм ихтыяры наданлык туфрагы
астында күмелгән кебек тоела. Зирәклек алтыны [жан
шахтасыннан] чыгарылмаса, эретелмәсә һәм үткен
психологик коралларга әйләндерелмәсә, кеше аңы
бакчасында үскән явызлык үсемлеген кисеп һәм юк итеп
.булмый

Мәһабәт һәм гүзәл таулар, кеше тәненең гажәеп
механикасы, яңа һәм якты розалар һәм чәчәкләр, яшел
үлән келәме, асыл жаннарның бөеклегенә һәм нечкә
.уйларның югарылыгы
һәм мәхәббәт тирәнлегенә, боларның барысы да безгә
барлык затлылык, бөеклек һәм матурлык чыганагы
.булган Аллаһны искә төшерә

* * *

Акылны туплау - кеше эчендәге яшерен көчне уяту
һәм активлаштыруның ачкычы. Игътибарны туплау -
фикерне бер ноктага туплау дигән сүз. Күп
уңышсызлыklarның төп сәбәбе - игътибар җитмәү.
Игътибарны фонарь белән чагыштырырга мөмкин; аның
нуры киң мәйданга таралганда, аның интенсивлыгы
кими. Ләкин бу нур билгеле бер ноктага юнәлтелгәндә
көчле һәм ачык була. Гадәттән тыш акылга ия булганнар
бик игътибарлы, алар барлык акыл энергияләрен
.берьюлы бер нәрсәгә туплый ала

* * *

Чын мәхәббәт — йөрәк һәм жан мәхәббәте — ул
илаһи мәхәббәт. Бу илаһи мәхәббәт кешелекнең
.йөрәкләре һәм жаннары аша күренергә омтыла

Океан өслегендә шулкадәр ерак дулкыннар бар ки,
алар яр буена беркайчан да бәрелмиләр, Ә тынлык изге
.урынында йөрәк әйтерлек тирән уйлар бар

Аңлау - тыныч акыл һәм ачык вәждән арасындагы
баланс

Дөрес эшләү сәнгате эчке тынычлыкны югалтмыйча,
.әкрән яки тиз эшли алуда

Без белмәгән нәрсәне, аны чагыштырырлык башка
нәрсәбез булмаса, өйрәнә алмыйбыз. Шулай итеп,
Аллаһы Тәгалә кешелеккә илаһи мәхәббәтне камил кеше
.мәхәббәте аша өйрәтә

Игътибарыгызның компас энәсен һәрвакыт рухи
шатлыкның магнит төньягына юнәлтегез, шул чакта
беркем дә сезнең тигезлегегезне боза алмаячак

Аллаһка иманыгызны ныгытыгыз һәм сезне
Барлыкка Китерүченең сезне тәәмин итәчәгенә һәм
.яклавына ышаныгыз

Туры йөргән кеше Аллаһыны ярата һәм Аллаһы
тарафыннан яратыла, ул табигый джунглидамы яки
заманча цивилизация джунглиындамы эшләвенә

карамастан, чөнки икесендә дә проблемалар,
кыенлыклар, сынаулар һәм газаплар бар. Беренчесендә
ерткыч хайваннар бар, ә икенчесендә куркулар бар,
алар тыелгысыз теләкләргә һәм ярсу хисләргә каршы
көчле көрәштә чагыла. Кеше үз теләкләрен үз
.ихтыярына буйсындырганда гына чын бәхетне татый

Кайвакыт сездә дуслыгызның кунакка киләчәген
сизәргә мөмкин, хәтта аның килүе турында бернинди
билгә булмаса да. Алар сезгә киләчәген әйтмәгәннәр,
ләкин сез аларны күрерсез дип көчле хис итәсез, аннары
кич житкәч, алар сезнең ишегегезне шакыйлар! Яки
кайвакыт сез көне буге яхшы яки начар нәрсә булачагын
сизәсез, һәм ул булгач, сез интуициягезнең дөрес
булуын күреп гажәпләнәсез. Бу интуициянең (эчке
сиземләүнең) һәм аның дәлилләрдән һәм билгеләрдән
.бәйсез эшләвенең берничә мисалы

Аллаһ безгә җан, акыл һәм тән бирде, һәм без бу
бүләкләрне гармонияле һәм тигез рәвештә үстерергә
тиешбез. Без үзебезне әйләнә-тирә мохит колларына яки
гадәтләр тоткыннарына әйләнергә рөхсәт итмәскә
тиешбез. Рухи яктан үсешкән ата-аналар дөньяга рухи
сыйфатлары булган балаларны тәрбияләп һәм уйланы
һәм үз-үзеңне тәрбияләү белән характерланган уртача
.яшәү рәвеше алып барып ярдәм итә алалар

Эчегездә уянган һәр изге фикер сезне Аллаһыга
якынайта. Бу фикерләр илаһи рух диңгезенә агып
.торган елга кебек

Һәр көн кояш нуры, су, яхшы яшелчәләр һәм җиләк-
җимешләрдән килгән тормыш нигъмәтләре өчен рәхмәт
һәм рәхмәт көне булырга тиеш, бу - Иң Бөек Бирүчедән
.туры булмаган бүләкләр

Саф мәхәббәт, илаһи мәхәббәт, кеше белән аның
Яратучысы арасындагы киртәләрне бетерә

Дуслыklar бозыла, кешеләр арасындагы мәхәббәт
мөлкәткә омтылу, эгоизм, механик гаилә мөнәсәбәтләре,
җенси мавыгу, матди бәйләнешләр, эмоциональ
киеренкелек һәм файда китерүче алмашулар кебек
агулы элементлар аркасында юкка чыга, чөнки
вакытлыча бәйләнешләр кинәт нәфрәт белән килә, бу
исә кеше мәхәббәтенең үлеменә китерә. Ләкин һәр
кешенең йөрәгендә мәңгелек, илаһи мәхәббәт ята, ул
вакытлыча йокыда калырга мөмкин, ләкин ул беркайчан
.да чын мәгънәсендә үлми

Йөрәгек туфрагында мәхәббәт орлыклары үсә, Шул
орлыкларны үстер һәм аларга шәфкать һәм бар нәрсәне
.үз эченә алган мәхәббәт белән сугар

Аллаһы - мәхәббәт, һәм мәхәббәт безне Аллаһы
белән берләштерә Әгәр без Аллаһыны яратырга телибез
икән, мәхәббәтебезне аерып яки чикләп торырга тиеш
.түгел, ә аны илаһи мәхәббәт белән бәйләргә тиеш

Галәмдәге барлык көч һәм һәрнәрсә илаһи акылның
нәтижәсе, төштә күргән әйберләр сезнең акылыгыз
.тарафыннан ясалган кебек үк

Ялгыш гамәлдән качуның бердәнбер ысулы - ялгыш
гамәлне тану өчен акыллы фикер йөртү һәм аны
.эшләмәскә карар кылу

Бер ялгыш икенчесенә каршы көрәшү дәрәслеккә
китерми. Наданлык - кешелекнең чын дошманы һәм аны
.бу дөньядан куып чыгарырга кирәк

Бу дөньяда безгә чәчәк ату, бәхет һәм камил
гаделлек чорын башлап җибәрү өчен кирәкле бар нәрсә
дә бар. Бердәнбер киртә - кеше үз-үзен яратуы, ул моны
мөмкин түгел итә. Коточкыч һәм акланмаслык газаплар
кеше комсызлыгы һәм үз мәнфәгатьләреннән,
башкаларны исәпкә алмыйча килеп чыга. Мохтаҗларны
ашату һәм киендерү өчен кулланылырга мөмкин булган
.акча җимерү һәм җимерү өчен кулланыла

Глобаль проблемаларның төп сәбәбе - наданлыктан
туган бу эгоизм. һәркем үзен дәрәс эшлим дип уйлый,
ләкин алар бары тик үзләренең шәхси максатларына
гына омытылганда, сәбәп һәм нәтиҗә карма законын
хәрәкәткә китерәләр, бу исә һичшиксез үзләренең һәм
.башкаларның бәхетен юк итәчәк

Кешелек наданлыгы аркасында дөньядагы
фажигаләрне күбрәк күргән саен, бәхетнең тиз үтеп
китүен аңлыйм, хәтта урамнар алтын белән түшәлгән
булса да. Чын бәхет башкаларны бәхетле итүдә. Әгәр
һәркем моны эшләсә, һәркем бәхетле булыр иде, һәм
.һәркем җир байлыгыннан үз өлешен алыр иде

Аның күктәге шатлыklары һәм чиксез ләззәтләре
турында илаһи аңлау, гади матди тормышның арзан
металлын шунда ук мәңгелек рухи бәхетнең нурлы
.алтынына әйләндерә торган тылсымлы таяк кебек

Дуслык - жаннарны илаһи мәхәббәт бәйләнеше
.белән берләштерә торган гомуми рухи жәлеп итү көче

* * *

жан зонтигы яки жан тынычлыгы
Борчылулар янганда жылылыкларын югалталар
Тынычлык барлыкка килә, тынычлык һәм тынычлык
китерә

Бу тормыш көймәсенең ак мачтасы
Ул мәңгелек бәхет җиле белән тулы, дулкынланудан
азат

Шуңа күрә ул көймәне әкрән генә Әл-Рида күле
өстеннән этә

Тынычлык – канәгатьлек елгасы
Тынычлык диңгезенә таба әкрән генә агып
Борчылулар дулкыныннан изоляцияләнгән
Бу жанның зонтигы
Кеше акылы һәм йөрәге өстеннән таралу
Тормышының кечкенә һәм зур шатлыкларын яклау
өчен

Курку һәм борчылу яңгырларыннан
Бу күктәге аваз
Тормыш лирасыннан чыгып
Бу изге тоз
Тормыш өстәлендә
һәм казаныш шарлавыкларыннан очкан сиптергеч
Бу гажәеп, тыныч кәеф
Жан патшалыгы шуның белән идарә ителә
Гармония һәм килешү белән
Тынычлык ялгыз урыннарга гына хас түгел
Шау-шу һәм шау-шудан котылу да юк
Киресенчә, ул йөрәкләр аны каршы алган урынга
килә

Һәм ул жаннар анда юаныч тапкан урында кала
Вакыт һәм урынга карамастан
Бу нечкә, сынучан чәчәк
Ул тупас кагылуларны күтәрә алмый
Киресенчә, ул яши, чәчәк ата һәм чәчәк ата
Әгәр ул чиста, яңа су белән сугарылса
Тынычлык - тын гына хис күле
Кайгы жыерчыкларыннан азат
Куркудан күз яшьләре түккән хатын
Борчылу һәм кайгының кечкенә генә билгесе өчен

дә

Тыныч жан бите капланганда
:Саф, якты ак кар катламы
Тынычлык һәм күңел тынычлыгы кары
Курку давыллары һәм борчылу давыллары жиңә
алмаячак

Тынычлыкны һәм тынычлыкны бозу
Бу каты, ялтыравыклы катлам астында
Бу бәхетле, нурлы балкыш өчен

* * *

Илаһи Мәхәббәт Каласы
Тирә-ягыңда нәфрәт кабыклары яңгыр яуганда
Мәхәббәт калыгасенә сыен
Әгәр аңлашылмаучанлык шартлаулары дәвам итсә
Мәхәббәт мөгарәләрендә ныклы булып кал
Кызгану һәм теләктәшлек бүлмәләре астында
Әгәр алдауның агулы парлары тырышса
Акылыңның гомерен бастыру өчен
Үзеңә саф мәхәббәт битлегә кидер
Илаһи мәхәббәт калыгасе - имин сыену урыны
Обсессияләр һәм азгырулар армияләренең
һөжүмнәреннән
Тугрылык һәм ныклык окопын казыгыз

Аны мәхәббәт сулары белән тутыр
Шулай итеп, ул эгоизм аның аша йөзеп үтә алмый
Жаныңның зирәклеген юк итәргә
* * *

Медитацияләүчеләр гажәеп эчке тынычлык хисе
кичерәләр. Медитациядә өйрәнгәннәребезне көндәлек
эшчәнлегезгә һәм сөйләшүләребезгә кулланырга
кирәк, һәм без беркемгә дә тынычлыгыбызны урларга
.яки тынычлыгыбызны бозарга юл куймаска тиешбез
Гадел фикерләү - ул ачык, ялтыратылган көзгә
.кебек, ул нык һәм ашыгыч карарлардан какшамый
Илаһи мәхәббәт - жәннәт розасы һәм базилик, һәм
нурлы, яңа уйлар бакчасы. Ул - ихлас йөрәкләрдә тибүче
.барлык саф мәхәббәт чыганагы

Мөмкин кадәр гади булыгыз, һәм тормышыгызның
.ничек бәхетле һәм гади булачагына гажәпләнерсез

Чын гаилә бәхете аңлауга һәм жылы сүzlәргә
нигезләнгән

Тирән уйлану белән чуму белән, уянуның яңа таңы
атар. Бар нәрсә өстендә эленеп торган тынлык һәм сер
томаны рухи уяну яктылыгы һәм Аллаһыга карата үсә
.барган омтылыш алдында таралып юкка чыгар
Башкалар белән мөнәсәбәтләребездә, аларның
тәҗрибәләреннән чыгып формалашкан һәм үзләренең
тормышларыннан чыгып формалашкан үзенчәлекле
сыйфатларын һәм асыл сыйфатларын тану, һәм бу
.сыйфатларны кадерләү бик мөһим
Әгәр без ачык фикерле кешеләрне өйрәнсәк, без
аларны аңлый һәм алар белән уңайлы эш итә алачакбыз,

һәм без эш иткән кешенең табигатен шунда ук белә
.алачакбыз

Ат чабышлары турында фәлсәфәче белән
сөйләшмәгез, галим белән хужалык эшләре турында
бәхәсләшмәгез. Кешене нәрсә кызыксындыра һәм аның
игътибарын нәрсә җәлеп итә икәннен белегез һәм аның
белән шул хакта сөйләшегез, сезне кызыксындырган
.әйберләр турында түгел

Әгәр без башкаларны аңларга телибез икән, аларны
тәнкыйтьләүдән һәм хөкем итүдән тыелырга тиешбез,
киресенчә, нәрсәне төзәтергә һәм яхшыртырга
кирәклеген күрер өчен үзебезнең аңлау көзгесенә
карарга тиешбез. Бу эчке көзгә без һәр иртә караган
таныш көзгедән бик нык аерылып тора. Һәр көнне мин
бу эчке көзгегә карыйм, һәм әгәр миңа ошамаган нәрсә
тапсам, үземне шелтәлим һәм аны төзәтергә тырышам.
Шулай итеп, кеше үзенең чын чагылышын җан
көзгесендә күрә һәм көннән-көн бәхет һәм эчке
.тынычлык юлында алга бара

* * *

И Ходаем, Син миңа үз йөрәгем тибешеннән дә
якынаксың, һәм мин аңым чигендә Синең барлыгыңны
.тоям

Кеше океан дулкыннарына бик озак игътибар
иткәндә, ул океанның үзенә игътибар итми. Шулай ук,
кеше үз гомеренең кечкенә дулкынына игътибар
иткәндә һәм аңа тулысынча бәйләнгәндә, ул җанның зур
океанын оныта, аның тормышы аның йөрәгенең
.киңлегендәге дулкыннар гына

Төрле урыннарда урнаштырылган электр лампалары
бергенә электр генераторы белән яктыртылган кебек,

кешеләрнең лампалары да акылга акыл өстерә торган
һәм тәннәрне тере энергия белән тутыра торган бер
.генә космик генератор белән яктыртыла

Суның һәр тамчысы океанның яшәшенә өлеш
кертә. Кешенең гомере кешелек океанындагы кечкенә
генә тамчы кебек тоелса да, бу тормышның йогынтысы
.гаять мөһим һәм аны киметергә ярамый

көчле океан дулкыннары
Кояш системасы виртлары
һәм космик көчләр агымнары
һәм космоста йөзүче планеталар
Диңгезләр уртасындагы айсберглар кебек
Алар барысы да мәңгелек хәрәкәт күкрәгендә
бииләр
Нәзеклек һәм наз белән тулы ана - илаһи шәфкать
символы

Ходай үзенең назлылыгын чәчәкләрдә күрсәтә
Үзеңдә матурлык һәм тынычлык гыйбадәтханәсен
булдыр, анда син Аллаһыны җаныңның изге урынында
.таба аласың

Барлык гармонияле мөнәсәбәтләребездә дә,
мәхәббәт һәм гармония белән типкән һәр мәрхәмәтле
йөрәк артында Аллаһ мәхәббәте ята икәннен истә
.тотарга тиешбез

* * *

Тормыш тупас җирдә йокыга китә, чәчәкләрдә
матурлык турында хыяллана, хайваннарда көчле уяна,
.һәм кеше аңында үзенең чиксез мөмкинлекләрен аңлый
Бөтен галәмнең илаһи иҗатның бер чагылышы
икәннен күргәч, эзләүче Аллаһының барлыгы һәм
якынлыгы турында акылга һичшиксез киләчәк. Һәрнәрсә
күренмәгәннән барлыкка килә, бу җирдә кыска вакыт

кала, аннары жирдәге тормышы тәмамлангач,
.күренмәгән хәлгә кайта
Бу гажәеп галәмнең һәр атомында Ходай даими
.рәвештә могҗизалар һәм могҗизалар тудыра
Жиңү, күпме вакыт кирәк булса да, ахыр чиктә
.һәрвакыт хакыйкәт һәм изгелекнеке булачак
Газаплар һәм югалтулар сизнең тәвәккәллегебезне
какшатырга һәм рухыгызны какшатырга юл куймагыз.
Беркөнне сез рух дөньясына керәчәксез һәм тасвирлап
та бетергесез һәм көтелгәннән дә артык шатлык
кичерәчәксез. Авырту аша без башкаларның хисләрен
аңларга, аларның хисләрен аңларга һәм аларга ярдәм
итү өчен кулдан килгәннең барысын да эшләргә
.өйрәнергә тиешбез
Физик дөньядагы һәрнәрсә хәрәкәтне, үзгәрешне
һәм тотрыксызлыкны күрсәтә, ләкин Аллаһының
.табигате - тынычлык, тынычлык һәм тынлык
Рухи юлда тирән ихласлык кирәк, чөнки йөрәк
.сафлыгында һәм ният ачыклыгында жан таңы туа
Тормыш бакчаларында мин шатлык белән бер
агачтан икенчесенә күченәм, һәм ахыр чиктә, Ходай,
.мине каршы алучы сузылган кулыңа куначакмын

* * *

:Үз-үзеңне үстерү

Кеше үз тормышын оештырырга һәм вакытын очраклы, мәгънәсез укуларга әрәм итү урынына, кеше акылы тарафыннан тудырылган иң яхшы китапларны укырга, тормышта үзенә туры килә торган эш табарга һәм эшен нәтижәле һәм нәтижәле башкарырга .тырышырга тиеш

Күп кеше төрле өлкәләрдә зур тырышлык куя, ләкин уңышсыз. Үзләрен үстерергә теләүчеләр күп нәрсәләр турында барысын да аңлый алмыйлар, ләкин алар һәрнәрсә турында аз гына белә алалар, һәм бер нәрсә .турында барысын да беләләр

Белем – зур океан, ә рухи зирәклек чиксез. Жир
Галәмдә кечкенә нокта булса да, ул безнең күз
алдыбызда бик зур
Шуңа да карамастан, кешелек алгарышы аркасында,
заманча транспорт һәм [элементә] чаралары аркасында
дөньябыз кечерәя бара, һәм тиздән без башка
!планеталарга сәяхәт итү турында уйлый башлаячакбыз
Балансны сакларга кирәк. Рухи якка гына игътибар
биреп, матди тормышны санга сукмаучылар психик
тигезлеген югалту белән җәзаланалар
Матди бурычлар бик зур әһәмияткә ия һәм социаль,
милли һәм халыкара бурычлар белән бәйле. Акыл
бурычы матди бурычтан өстенрәк, һәм рухи һәм әхлакий
бурычларга өстенлек бирелергә тиеш. Акыл кешене
матди мәсьәләләр белән артык борчылырга мәҗбүр итә
торган вак гадәтләрдән азат ителергә тиеш
Үзеңнең генийлыгың һәм яшерен көчләреңнең
чыганаclarын ач һәм беркем дә синнән тартып ала
алмаган эчке канәгатьлек елмаюын күрсәт
Бу дөнья ике көч белән идарә ителә: яхшылык көче
һәм явызлык көче. Яхшылыкны үзенең юл күрсәтүчесе
һәм остазы итеп алган кеше яхшы көннәр һәм бәхетле
тормыш кичерәчәк, ә явызлыкка үз юлын күрсәтергә һәм
импульсларын контрольдә тотарга рөхсәт иткән кеше
газаплар һәм бәхетсезлек кичерәчәк
Күпчелек кешеләр өчен төп сүз - "мин", ләкин рухи
кешеләр башкалар турында үзләре турында уйлаган
кебек уйлыйлар
Үзләре турында гына уйлаганнар үзләренә
башкаларның дошманлыгын һәм дошманлыгын китерә,
ә башкалар турында уйлаган һәм аларның хисләрен
сизгән кешеләр башкаларның да алар турында
уйлаганнарын һәм аларга теләктәшлек белдергәннәрен
күрәләр

Бу дөньяга кеше булып килүнең сәбәбен белмичә
 .туу, яшәү һәм үлү - үзең карата хурлык
Яратучыны оныту - яшәү максатын аңламау дигән
 сүз, ә Аның турында уйлау һәм чын күңелдән Аның
 барлыгын тою теләге вакыт узу белән күп рухи
 .казанышлар һәм фатихалар китерә
Матди байлык һәм байлык туплау депрессия һәм
 кайгыдан саклану гарантиясе түгел. Кеше үзен
ярдәмсез һәм көчсез, язмыш кулындагы уенчык итеп хис
 иткән көн киләчәк; шул вакытта ул бары тик Аллаһның
гына аларның таянычы, яклавы һәм сыену урыны икәннен
 .аңлаячак

Һәрвакыт гажәеп күренеш яки сәер җан иясенә
 гажәпләнгән саен, күзләрегезне йомыгыз, эчегезгә
 борылыгыз һәм аның илаһи чыганагы турында
 .уйланыгыз

Кеше бары тик яратылыш артында яшеренгән илаһи
фабрикадан чыккан тыгыз продуктларны гына күрә, һәм
 әгәр ул заводның үзенә керә алса, бу дөньядагы
һәрнәрсәнең нинди гажәеп юл белән барлыкка килүен
 .күрер иде

* * *

Мин сезгә гариза бирдем
Һәр иртә мин тәнемне, акылымны һәм булган бар
 сәләтемне Сиңа, Чиксез Барлыкка Китерүчегә, син
 теләгәнчә кулланыр өчен тәкъдим итәм, син үзеңне
 .минем аша күрсәтә алсын өчен
Сине сагынуның тын көйләрем йөрәк тибешем
 ритмына кушылып җырлар
Мин аңлайм, барлык эш тә сезнең эшегездән тора,
һәм бернинди эш тә авыр яки җиңел түгел, әгәр ул сезгә
 .дустанә хезмәт күрсәтелсә

Рухи яктан мин Синең барлыгыңны белүне сорыйм

Син барлык жан ияләренең чыганагы һәм асылы Син

миңа Сине барлыгымның һәр атомында күрергә һәм

.Сине һәр уйымда тоярга рөхсәт ит

Әй Ходаем, шатлык агымнарыбызны юнәлт, алар

үзләрен кыска вакытлы хисси ләззәтләр комында

.югалмасын өчен

Шәфкатьлелегебезнең кечкенә агымнары

эгоизмның чүлләрендә кибең бетмәсен иде

Хисләребезнең ялгыз, читләшкән каналлары синең

мәхәббәтеңнең чиксез күле белән кушылсын

Тормышыбызның тар елгалары Сезнең

нигъмәтләрегезнең мул яңгырлары белән киңәйсен,

алар тыйнаклыкның, фидакарьлекнең һәм башкаларның

хисләрен исәпкә алуның киң, киң тигезлекләрен

кичсеннәр, һәм алар, ниһаять, сафлык белән Сезнең

.бөек океаныгызга керсеннәр

Илаһи аң, үзенең күктәге бәхете белән, жир

тормышының тыгыз юлын шунда ук гел яңарып торучы

бәхетнең нурлы алтынына әйләндерә торган тылсымлы

.алхимия

Борчылучан уйлар пычрагы басыла башлагач,

Аллаһының көче аңның чиста, саф суларында чагыла

.башлай

* * *

Мәңгелек тавыш миңа йомшак, тыныч тавыш белән

:мөрәжәгать итеп болай диде

Мин синең колагыңа гомер буе йокы сызганда"

пышылдадым: 'Уян!' Хәзер син йокыңнан арындың; Мин

сиңа әйтәм: туганнарыңны уят, Минем белән бергә эшлә,

".барысы да минем сүземне ишетсен өчен

:Шуңа күрә мин вәгъдә бирдем

Мин синең чакыруыңны һәм хәбәреңне тарату өчен"

бар көчемне куярмын, һәм мин жирдәге кыяфәтемнән

киткәч, гармонияле йөрәкләргә пышылдау өчен синең
:барлык тавышыңны алырмын
Аның рухи юаныч турындагы илаһи гимннарын
тыңлагыз, чөнки ул һәрвакыт сезне чакыра
Мин сансыз кардәшләремне һәм апаларымны көтеп
алырмын; алар үз-үзеңне тануның изге максатына таба
озын, озын йөрештә әкрән генә атлаганда, һәм мин
:аларга пышылдармын (Мәңгелектән пышылдаулар)
Уяныгыз, туганнарым, һәм безне туктаусыз"
чакыручы Аның тавышына иярик, һәм бергәләп күктәге
"йортка әйләнеп кайтыйк
Без йөрәкләребездә Аллаһ исемен сагыну һәм илаһи
мәхәббәт тәсбихенә пышылдарга тиеш, һәм бу Аллаһ
.йөрәгенә тәэсир итә торган чын гыйбадәт
Аллаһының исемен салкын йөрәк һәм адашкан акыл
белән әйтү - көферлек һәм хөрмәтсезлек. Дога
кылганда, кешенең йөрәге һәм акылы Аллаһының
.мәхәббәте белән тулырга тиеш

* * *

Дөньяның жәлеп итүчәнлегеннән баш тарту һәм
дөньяви теләкләрдән баш тарту - тискәре халәт түгел, ә
уңай халәт. Бу бәхетсезлектән баш тарту һәм
.бәхетсезлектән баш тарту гына
Аскетизмны корбан итү юлы дип санарга ярамай.
Киресенчә, бу - бәрәкәтле инвестиция, шуңа күрә үз-
үзеңне тәрбияләүгә сарыф иткән аз гына акчабыз
миллионлаган рухи доллар китерәчәк. Үтеп баручы
көннәребезнең алтын тәңкәләрен мәңгелек бәхет
?патшалыгын сатып алу өчен тоту акыллы түгелме
Без Аллаһының могҗизаларына караганда, эчебездә
уяна торган саф, тирән хискә чумарга тиешбез. Бу -
.Аллаһыны матурлык күзлегенә аша белү юлы
Яхшы эшләр кылучы кеше, хәтта үрнәк итеп кенә
булса да, яхшылыкның яңартучы һәм жәлеп итүче хуш
исен сулау мөмкинлегенә ия, бу аны күбрәк эшләргә

этәрә. Әмма башкаларны үрнәк итеп аңлы рәвештә яман
эшләр кылучы кеше, һичшиксез, яманлыкның күңелсез
.һәм жирәнгеч исләре белән бәйлә булачак

* * *

Синең кебек шәхес беркемдә дә юк Беркемнең дә
йөзә бер үк түгел Беркемнең дә синең кебек рухы юк
Ходай сине үзенчәлекле итеп яраткан, һәм беркем дә
сиңа охшамаган

Кеше укыган материалдан төп мәгънәсен чыгарырга
.һәм шул материалдан гамәли файда алырга тиеш
Тынычлык продуктын көндәлек тормышта куллану
өчен тормыш тәҗрибәсе заводларында житештерергә
.мөмкин

Тынычлык - барлык психологик авырулардан дәва.
Ашау, үз-үзеңне тоту яки никах мөнәсәбәтләрендә үз-
үзеңне контрольдә тота белгән, намуслы, ышанычлы
.һәм сакчыл кешеләр чын тынычлыктан ләззәт алалар
Тынычлыкны Аллаһы кануннары һәм Галәм
кануннары белән гармониядә табарга мөмкин.
Аллаһыны яратучылар, тынычлыктан ләззәтләнүчеләр,
яхшылык эшләүдән ләззәтләнүчеләр, Аның турында
.уйлаучылар һәм уйланучылар тынычлык табалар
Нәфис хатын-кыз хисләре белән тулы ана - илаһи
мәрхәмәт символы

Илаһи тынычлык һәм эчке рухи казанышларның
чәчәк атуы - көндәлек медитациянең табигый җимеше
һәм дөнья хәзинәләреннән һәм байлыктарыннан да
.тирәнрәк һәм тирәнрәк бәхет
Илаһи булудан татлырак һәм күңеллерәк бернәрсә
дә юк. Бу хакыйкәтне аңлагач, сез бәхетлеләрнең иң
бәхетлесе һәм байларның иң байы булачаксыз. Матди
байлыкны бу җирдә генә кулланырга мөмкин; аны
киләсе дөньяда кулланып булмый. Ләкин уйлану
шахталарыннан чыгарылган илаһи бәхет алтыны -

бәхетле һәм һәрвакыт яңарып торучы металл, ике
.дөньяда да файдалы һәм мәңгегә бозылмый

* * *

Жан уянганда төсләр яктырак була, тавыш татлырак
яңгыраш ала, хис нечкәрәк була, жан үзенең киңлеген
сизә, акыл башкалардан чыккан тибрәнүләрне сизә
.башлый, һәм тормыштан ләззәт алу сәләте арта

* * *

Кешеләр тормыштагы кайбер әйберләрдән баш
тарту идеясеннән зарланалар, ләкин чынлыкта алар күп
кенә кыйммәтле әйберләрдән баш тарталар, шуларның
иң мөһиме - күңел тынычлыгы. Алар кайвакыт хәтта
үзләрен акча өчен корбан итәләр, ул тиз үтеп китә
торган һәм юкка чыга торган. Кешедән байлык тартып
алынырга мөмкин, яки ул бу дөньядан киткәч һәм аны
үзе белән алып китә алмаганда, аннан тартып алынырга
мөмкин. Акчаның чын кыйммәте - аны файдалы эшләргә
тотуда, Аллаһыга һәм кешенең вәжданына туры килә
.торган юл белән үзенә һәм башкаларга бәхет китерүдә
Дөнья табигый һәм кешелек давыллары белән тулы,
һәм Аллаһы Тәгалә - бу дөньяның давылларыннан,
давылларыннан һәм явызлыкларыннан нык калкан һәм
.сыену урыны

Аллаһ кайда гына булса да, курку да, кайгы да юк.

Чын мөэмин тормыш көрәшендә һәм вакыйгалар
көрәшендә нык тора һәм горурлана, Аллаһ аның белән
булуына, аны зыяннан саклавына һәм бер мизгелгә дә
ташламавына ышана. Шулай итеп, курку аның
йөрәгеннән юкка чыга һәм ышаныч урнаша, бу көчлөп
.куеп булмый торган яклау

* * *

:Аның җавабын белүегезне телисез икән
Ул җавап бирдеме, юкмы
Аңа шалтыратуны дәвам итегез

Өзлексез догалар гыйбадәтханәсендә
догаларыгызны дәвам итегез
Ул килсә дә, килмәсә дә
Аның сезгә якынлаша баруына ышаныгыз
Йөрәгеңнең һәр теләге белән
Ул сезнең үтенечегезне үтәсә дә, үтәмәсә дә
Аңа карата мәхәббәт күрсәтүне дәвам итегез
Хәтта ул җавап бирмәсә дә
Син көткәнчә
Аның нечкә генә җавап биреренә ышаныгыз
Һәм иң тирән караңгылыкта, сезнең догаларыгыз
Тормыш, үлем һәм авырту бие уртасында
Әгәр дә син аңа мөрәҗғәгать итүеңне дәвам итсәң
Аның тынлыгы сезне кайгыртмыйча
Аның җавабын алырсыз

* * *

Әйдәгез, һәр милләт файдалы әгъза булган, Аллаһы
Тәгалә тарафыннан уяу кеше вәҗданы аша җитәкчелек
.ителгән бердәм дөнья төзү өчен тырышыйк
Йөрәкләребездә без барыбыз да үзебезне эгоизмнан
һәм нәфрәттән азат итә алабыз
Әйдәгез, барлык халыklar арасында татулык өчен
дога кылайк, алар кулга-кул тотынышып яңа, бөек
.цивилизация капкалары аша үтсеннәр
Ихлас, чын күңелдән әйтелгән һәм татлы сүzlәр
сусаган жаннар өчен яңартучы нектар кебек. Мондый
.сүzlәр һәркайда һәм һәрвакыт кирәк һәм телә
Ә каты, рәнҗетүче һәм рәнҗетүче сүzlәргә
килгәндә, алар башкаларның жаннары өчен үлемечле
һәм эчке тынычлыгына җимергеч. Алар дуслык коруда
җимергеч шар һәм имин һәм ышанычлы йортларны
.яндырып бетерә торган ут
Кеше авыр сүzlәрне авызыннан мәңгегә ерак
тотарга һәм тормышын бәла-казалардан һәм кинәт
.аерылышудан сакларга тиеш

Яхшы сүзләр дусларның да, дошманнарның да
йөрәгендә, жәмгыятьләрдә, гыйбадәт кылу
урыннарында, офисларда, эш урыннарында һәм башка
һәркайда бәхет тудыра. Кешеләр авыр, моңсу кеше
аларны ташлап киткәч, эчке шатлык кичерәләр һәм
ихлас, сүзгә оста, мәрхәмәтле һәм йомшак дустан күрә
.шатланалар

Кирәкле әйберләргә ирешү өчен тырышсаң һәм
Аллаһның жиңеләйткәннәренә канәгать булсаң, дөньяга
омтылучылар һәм аның табышына комсыз булучыларга
.караганда, рухың байрак һәм канәгатьрәк булырсың
Аллаһы Тәгалә төрле цивилизацияләр,
менталитетлар һәм милләتلәр катнашмасы аша Үзен
хакыйкатен ачып, дәрәҗә яшәү сәнгате үстерү өстендә
.эшләр

Бернинди милләт тә үзе камил түгел, һәм барлык
милләتلәрнең иң яхшы сыйфатлары безгә тигез яшәү
һәм уңышлы тормыш сәнгате турында иң яхшы
фикерләр бирәчәк. Барлык бөек шәхесләрнең дә
цивилизация казанышларының иң югары ноктасына
жеткәннән һәм үз тормышларында иң югары кешелек
идеалларын һәм принципларын гәүдәләндергәннән
.билгеләп үтәргә кирәк

Аллаһы гыйбадәтханәсе җан эчендә. Шул
гыйбадәтханәнең тынычлыгына керегез һәм уйланып
утырыгыз, анда рух корбан китерү урынына зирәкләк
нуры балкый. Кеше кулы тимәгән, борчылу һәм курку
.булмаган гыйбадәтханәгә керегез

Рухи ялгызлык тынычлыгына килегез, һәм сез
Аллаһының тавышын тынлык телендә сезнең белән
сөйләшкән ишетерсез, һәм күренмәгәннең күренгән
һәм чынбарлыкка туры килмәгән нәрсәнең чынбарлыкка
.әйләнгән аңларсыз

Баланс матур һәм ул безнең хисләребезнең,
уйларыбызның һәм гамәлләребезнең нигезе, һәм
.тормышыбыз әйләнә торган күчәр булырга тиеш
Бөек җаннар үзләренең тынычлыгын һәм
тынычлыгын саклайлар, бу аларга тормыш сынауларын
һәм авырлыкларын акылларын яки тигезлекләрен
.югалтмыйча җиңәргә ярдәм итә
Аллаһ һәркайда бар, дөньяларны идарә итә һәм
галактикаларны чиксез орбиталарда җитәкли. Һәм Аның
сурәтендә яратылган кеше үз тормышын идарә итү һәм
эшчәнлеген борчылмыйча һәм комачауламастан
.координацияләү сәләтенә ия
Без һәрвакыт башкаларга мәхәббәт, изге ният һәм
.тынычлык идеяләрен җибәрергә тиешбез
Медитация структурасында, җан табынына
тирәнтен аңлау нуры даими рәвештә балкып торганда,
борчулу, стресс, киеренкелек, нервлану юк, ә тынычлык,
.тынычлык, үз-үзеңә ышаныч һәм чын бәхет бар
Ходаем, кешеләр арасында бүленеш һәм низаг
тудыра торган, җаннарның яхшылык һәм татулыкны
яратуда берләшүенә комачаулый торган эгоизм
.җеннәрен җиңәргә ярдәм ит
Барлык изге гамәлләр дә, рухи аң белән
башкарылган очракта, Аллаһ тарафыннан кабул ителә.
Материаль гамәлләр - бу саф үз-үзеңә яратучы
фикерләр белән этәрелгән гамәлләр. Матди һәм рухи эш
арасындагы киртә җиммерелергә тиеш. Сау ният белән
башкарылган барлык гамәлләр дә саф һәм җанны
.пычрак һәм пычрактан чистартырга ярдәм итә
Иптәшләрәгезне игътибар белән һәм уйлап
сайлагыз. Алар белән ихлас дус булыгыз, ләкин
һәрвакыт дистанция саклагыз, һәм үзара хөрмәт сезнең
белән алар арасындагы бәйләнеш булсын. Алар белән
.әдәп чикләрен бозмагыз

Башкалар белән тату яшәү жиңел, ләкин аларның
сезгә карата мөхәббәтен һәм хөрмәтен саклап калырга
.телисез икән, бу киңәшкә колак салырга кирәк

* * *

Дога, медитация һәм иман аша кеше рухи
житәкчелек ала, һәм бу эчке гармониядән башка беркем
дә тынычлыкта һәм тынычлыкта яши алмый. Ләкин,
теләкләрдән, капризлардан яки гадәтләрдән килеп
чыккан аклануларга таянмыйча, турыдан-туры
Аллаһыдан житәкчелек алу өчен интуитив белем һәм
.тирән аңлау кирәк
Син теләгән һәрнәрсәнең, һәм аннан да күбрәкнең
.сине Аллаһта көткән бел
Бер кичне укытучы Парамаханса укучыларга болай
:диде

Милек минем өчен бернәрсә дә аңлатмый, ләкин"
дуслык бик кадерле. Чын туганлыкта дусларның
."дустының чын нурын күрәсең: Ходай
Аннары ул өстәде: «Дустыңны алдаудан яки кешегә
хыянәт итүдән саклан, чөнки бу илаһи гаделлек кануны
.«буенча иң зур гөнаһларның берсе

* * *

Зуррак рухи көч үстерегез. Нәрсә генә булмасын,
тормыш көрәшендә батырлар кебек нык тора алуыгыз
һәм барлык сынауларны жиңә алуыгыз өчен, шул көчне
.үстерегез

Әгәр сез Аллаһыны яратасыз икән, сездә иман
булырга һәм бәла-казалар, бәхетсезлекләр һәм
сынаулар килгәндә түземлек күрсәтергә әзер булырга
.кирәк

Өметсезлеккә бирелмәгез һәм авыртудан
курыкмагыз, ә фикерегезне уңай һәм көчле тоту өстендә
эшләгез

Рухи экстазның чын дозасын татыгач, башка
бернинди тәҗрибә дә аның белән чагыштырып булмый
.икәнән күрерсез

Ата-аналар һәрвакыт балаларына рухи аң
тәрбияләргә тырышырга тиеш, аларга медитация һәм
аңлы фикер йөртүне өйрәтергә, шулай итеп алар
алдаучан һәм ялган ләззәтләр уты белән уйнау
.азгырыгына бирелмәсләр

Илаһи шатлык иңгәч, сулышым тынычлана, рухым
күтәрелә, берьюлы мең йокы бәхетен кичерәм, шулай да
мин гадәти хисләремне югалтмыйм. Бу космик тәҗрибә
аңның иң югары дәрәжәсенә ирешү юлын тирәнтен
.өйрәнүчеләр өчен генә

* * *

:Йөрәк күзе

Һәр кеше төрле дәрәжәдә эчке күз яки аңлау көчен
күрсәтә. Ул тынычлык һәм тынычлык офыгыннан чыга,
нәтиҗәләргә яки сизү дәлилләренә мохтаж булмыйча,
әйберләр һәм кешеләр турында төгәл һәм ышанычлы
.белем бирә; моны без үз тәҗрибәбездән беләбез

Чын аңлау тыныч һәм ихлас хис буларак килә,
эмоциональ борчылулардан һәм тынычсыз шикләрдән
аерылып тора. Бу аңлау эчке тавыш яки йөрәк
пышылдый буларак чагыла, һәм чын эчке җитәкчелек
.белән аң астының ялгыш тавышларын аеру бик мөһим

Чын аңлау (интуиция) - ул катгый ышану түгел, ә
хакыйкәтне турыдан-туры аңлау һәм ижади фикерләү -
гадәти булмаган темпераментларга каршы иң яхшы
.дару

Кеше тискәре яки дулкынланган хәлдә булганда,
темперамент тенденцияләре аңны биләп ала. Акыл уңай
уйлардан мәхрүм булганда, аның хужасы депрессиягә
бирелә һәм борчылулар белән йөкләнә. Ә депрессия һәм
борчылу белән шайтан кешенең уйларында кунак була,
!хужаны тулысынча контрольдә тоталар

Шуңа күрә, дустым, ижади идеяләр үстерү өстендә
эшлә. Кул эше белән шөгыльләнмәгәндә, күңелендә
ижади нәрсә эшлә. Стресс һәм борчылуга чумарга вакыт
.калмасын өчен, аны мәшгуль тот
Дуслыклар, әгәр алар Аллаһыга карата уртак
мәхәббәткә нигезләнмәгән булса, җаннарыбызны
канәгатьләндерми. Башкалардан аңлашу һәм дуслык
теләгебез, чынлыкта, җанның үз чыганагы - Аллаһ белән
.берләшү теләге

Без бу теләкне тышкы нәрсәләр аша
канәгатьләндерергә тырышкан саен, югарырак юлдаш
.табу ихтималы азрак

Әгәр дә сизнең көчле акылыгыз һәм ныклы ихтыяр
көчегез булса, сез язмышыгызны контрольдә тот
аласыз. Башта вак-төяк мәсьәләләрдә акыл көчегезне
сынап карагыз һәм күп зур уңышларга ирешү өчен аны
ныгыту өстендә эшләгез. Мин моны тормышымда
.кичердем, һәм мин ышаныч белән сөйлим

Ялгыш гамәлдән качуның бердәнбер ысулы - ялгыш
гамәлне тану өчен акыллы фикер йөртү һәм аны
.эшләмәскә карар кылу

Бер ялгыш икенчесенә каршы көрәшү дәрәслеккә
китерми. Наданлык - кешелекнең чын дошманы һәм аны
.бу дөньядан куып чыгарырга кирәк

Бу дөньяда безгә чәчәк ату, бәхет һәм камил
гаделлек чорын башлап җибәрү өчен кирәк булган бар
нәрсә дә бар. Бердәнбер киртә - кеше үз-үзен яратуы, ул
моны мөмкин түгел итә. Коточкыч һәм акланмаслык
газаплар кеше үз-үзен яратуыннан һәм башкаларны
исәпкә алмыйча үз мәнфәгатьләрен эзләүдән килеп
.чыга

* * *

Архивлардан: Нәфрәт уңышы

Наси һәм Закир бер-берсен нәфрәт итәләр иде. Алар
арасындагы сугыш мәктәптә укыган яшь чакларында
башланган, ә үскәч, дошманлык та көчәя, һәм алар аяк
.киеме сату бизнесында көндәшләргә әйләнгәннәр
Бервакыт алар бер кызның кулы өчен көрәшкәннәр,
һәм Наси Закирдан берәз көчлерәк булганлыктан, аны
каты кыйнаган һәм аңын югалткан. Закир аңына килгәч,
үзе белән булган хәлгә оят, үкенү һәм җирәнү хисе
.белән тулган

Еллар узгач, Закир эшләргә һәм яшәргә шәһәргә
.күченергә карар кылды

Наси нәрсә булганын оныткан иде, ләкин Закир
Наси китергән хурлыкны һәм оятны хәтереннән сызып
ташлый алмады. Шулай да ул үзенә-үзе кабатлый һәм
раслый бирде: "Мин Насины кичерәчәкмен һәм аның
."миңа карата кылган үпкәсен искә төшермәячәкмен
Ләкин берничә айдан соң Закир көндәлек гафу итү
вәгъдәләре вакытында, йөрәгенең тирәнлегендә үч
алырга теләгәнән һәм үч алу сусавын басу өчен шундый
.ук сугу ясарга мөмкинлекләр көткәнән аңлады

Берникадәр вакыттан соң, Наси үзен сәер бер
тартылу хис итте, ул аны иске көндәше Закир күченгән
шәһәргә тартты. Ул нәрсәдер булачагына шикләнмәде.

Ләкин Закир Насиның шәһәрдә булуын белә иде һәм
.аның хәрәкәтләрен җентекләп күзәтә башлады
Бер кичне, һава торышы караңгы һәм яңгырлы булса
да, Наси йөрергә һәм "саф һава исен иснәп карарга"
.чыкты

Ул ялгыз гына аулак юлдан барганда, ачык һавадагы
склад каршынан үтеп китте, ә Закир аның артыннан
яшерен һәм сак кына иярде, һәм мөмкинлек тугач, ул
.хисапны катлаулы процент белән түләргә булды
Шатлыгыннан ул склад диварларының берсеннән
ныклы черепица төшкәнән күрдә, шуңа күрә аны
эләктереп алды һәм элеккеге көндәшенең башына көч

белән суга, аны җиргә егып ташлады һәм Наси аның
.барлыгын сизмичә, килгән юлыннан кире йөгәрде
Берничә сәгатътән соң яңгыр туктады, болытлар
таралды, һәм дивар өске ягындагы тишек аша ай нуры
күренде. Наси уянгач, үзен җирдә ятканын, үзен бик
.хәлсез хис иткәннен күрде

Ул нәрсә булганын белергә тырышты һәм
янәшәсендә плитә һәм аның өстендәге стенада тишек
күргәч, склад буйлап барганда, бәхетсезлек аркасында
плитә стена өстеннән төшеп, башына төшкән дигән
.нәтиҗәгә килде

Бу хикәянең мәгънәсе шунда: кешеләр башкаларга
китергән зыянны онытырга омтылалар, хәтта
гамәлләренең нәтиҗәләре онытылмаслык булса да, һәм
бу гамәлләрнең нәтиҗәләре аларны наданлык
караңгылыгында тыныч кына эзәрлекли. Сыер меңләгән
башкалар арасыннан үз бозауларын таба алган кебек,
безнең гамәлләребезнең нәтиҗәләре дә, хәтта озак
вакыт узгач та, безне эзли һәм урнашу урынын билгели
.ала

Әгәр Наси акыллы булып, үзе белән көндәше Закир
арасындагы бәхәсне хәл итәргә һәм бу вакыйгадан соң
аңардан гафу үтенергә тырышса, бәлки, ул көндәшенең
.ачуын киметер иде һәм хәлләр аннан ары бармас иде
Ләкин хәлләр үзгәрешсез калды, һәм куркыныч
нәтиҗәләр орлыклары караңгы киләчәк карынында
үсеп, чәчәк атты, бу һәлакәтле туу белән тәмамланды.

Күңелсез көтелмәгән хәлләрдән саклану өчен, акыл
туфрагында яшеренгән явыз омтылышлар орлыкларын
яндырырга кирәк, һәм гамәлләр алдыннан алдан
күрүчәнлек булырга тиеш, чөнки галәм законы буенча,
кеше үз гамәлләренең җимешләрен җыя, яхшымы яки
.яманмы, татлымы яки ачымы

Истә тотыйк, һәр гамәл аңда омтылышлар һәм
ымлыклар буларак саклана торган эз калдыра. Әгәр

алар белән акыллы һәм зирәкле белән эш ителмәсә,
алар куркыныч нәтижәләргә китерәчәк. Ләкин яман
гамәлләрнең орлыклары зирәкле уты белән яндырылса,
.алар яңадан үсә алмаячак

Иртәгәге көн картасы, яки: Бер таләп тырышлыкка
лаек

Укытучының өйрәтүләреннән

Парамханса Йогананда

**Әгәр дә сез тормышыгызда максатсыз гына
уңышка ирешү өчен мөмкинлекләр көтеп йөрсәгез,
бу мөмкинлекләр, мөгаен, килеп житмәячәк, һәм
сез уңышка ирешә алмаячасыз. Әмма әгәр дә сез
үзегезнең киләчәгегезне үзегез проектлаучы һәм
иртәгәге көнөгезнең картасын үз кулларыгыз белән
сызучы булсагыз, максатыгызга ирешүегезгә
шатланыгыз, чөнки сез теләгән максатыгызга бик
якын.**

**Уңышлы карта төзү өчен, сез, иң беренче
чиратта, максатыгызны билгеләргә тиеш. Уңыш
сезнең өчен нәрсә аңлата? Сез уңыштан нәрсә
телисез? Әгәр сезнең җавабыгыз дан, байлык яки
эгоистик матди теләкләрнең канәгатьләндерелүе
булса, сез коточкыч күңелсезлеккә һәм тулысынча
уңышсызлыкка дучар буласыз.**

**Иң уңышсыз кешеләр - исемнәре һәркемнең
телендә булган кешеләр, алар теләгән һәм
мөлкәткә ия булган әйберләренә - матди
стандартлар буенча - җаннары теләгән бар нәрсәне
сатып ала алалар, ләкин аларда бәхет юк! Ни өчен
шул ук тупикка эләгү юлыннан барырга?**

Дан һәм бәхет чын уңышның жимешләре булырга мөмкин, ләкин алар уңышның асылы түгел, һәм алар иң мөһим сыйфатлар да түгел. Чынлыкта, алар уңышка ирешү өчен бөтенләй кирәк түгел.

Димәк, максат нәрсә? Тормыштан нәрсә эзләргә кирәк? Бер максатка омтылырга һәм аңа ирешергә кирәк: бәхет. Бу эзләү осталыгы булган һәм бу хәзинәләрнең кайда ятканын белгән кешеләр өчен һәр мизгелдән тормышның яшерен хәзинәләрен чыгаруны таләп итә.

Һәм бел, әй бәхет эзләүче, әгәр син игътибарыңны көнеңә генә чикләсәң

Әгәр дә сез көнегезне яхшы сүзләрегез, файдалы гамәлләрегез һәм яхшы уйларыгыз белән баетсагыз

Көнегез сезнең тугры дуслыгыз һәм алтын мөмкинлегегез булчак

Паспортыгыз һәм визагыз сезнең өметле һәм якты киләчәккә юлыгыз булчак, бу сезнең уңышларга тулы

Шуңа күрә, киләчәгегезне планлаштыруның киләсе адымы - тормышыгызның һәр көнеңә эчтәлеген игътибар белән күзәтү һәм файдалы һәм уңай якларын саклап калу. Әгәр дә сез моны эшләүдә житешсезлек кичерсәгез, туктап, нәтижәләр ясарга тиеш.

Уңышка ирешү өчен түбәндәге мөһим элементларны исәпкә алырга кирәк, аларсыз уңышка ирешеп булмый:

**Иртән уянгач, шунда ук урыннан сикереп
тормагыз һәм көнлек эшләр белән шөгыльләнә
башламагыз**

**Көчегезне әкрәнләп кайтару өчен бөтен
тәнегезне берничә тапкыр киеренкелеккә бирегез
һәм йомшартыгыз. Көндәлек эшләрегезне башлар
алдыннан, бу сезнең тормышыгыздагы иң яхшы
көн булачагына үзегезне ышандырырга вакыт
бүлегез. Нәрсә генә булмасын, көнегез шулай
булачагына үзегезне ышандырыгыз. Дога һәм
медитация белән башлау сезнең ышанычыгызны
ныгытачак һәм сезгә кирәкле көч бирәчәк.**

Тормышыгызны гадиләштерегез

**Тормыштан ләззәт алу өчен кеше уйлап
табуларына таянмагыз Әгәр дә сез үзегезне
вакытлыча ләззәтләр белән чикләсәгез, сез
ярсыячаксыз, аптыраячаксыз һәм кәефсез
булачаксыз. Телевизорга, төнге очрашуларга һәм
банкетларга даими бәйләнергә кирәк түгел - болар
инде ныклы социаль гореф-гадәтләргә әйләнгән.
Берәрсә әйткәнчә - һәм аның сүзләре ничек дәрәс -
безне эшебез түгел, ә буш вакытыбызны ничек
үткәрүебез үтерә! Әгәр дә сез аны
гадиләштерсәгез һәм үзегезне жәмгыятькә
бәйләмәсәгез, сез озаграк яшәрсез һәм тормыштан
күбрәк ләззәт алырсыз. Вак-төяк әйберләрдән
табылган шатлыкларны эзләгез.**

**Кулыгыздагы эшне мөмкин кадәр яхшырак
башкарырга тырышыгыз**

**Әгәр дә сез хәзерге эшегездән канәгать түгел
икән, борчылу һәм тәртипсез эш нәтижәләре
бернәрсәне дә үзгәртмәячәк. Нинди генә булмасын,**

хэлгэ уңай караш белэн карарга тырышыгыз, һәм ике нәрсәнең берсе булачак: я сез кыйммәтле мөмкинлекне кулдан ычкындырганыгызны аңларсыз, яисә кинәт кенә яңа ишек ачылып, сезгә ихтыяжларыгызга туры килә торган һәм теләкләрегезгә туры килә торган эш табарга мөмкинлек бирәчәк.

Тормыш - бирү һәм алуның өзлексез процессы

Биргәнегездән күбрәк алмас өчен, тигез булыгыз һәм үзегезне алмыйча бирү белән чикләмәгез.

Карашыгызны киңәйтегез

Башкаларның тормышы һәм эшчәнлеге белән кызыксыныгыз. Үзегездән читтәрәк - гаиләгезгә, гаиләгездән читтә дусларыгызга һәм дусларыгыздан читтәрәк барлык кешеләргә карагыз. Фән сезнең бер бөтеннең бер өлеше икәнлегезне раслый, шуңа күрә үзегезнең зуррак "мин"егезне онытмагыз.

Тормышыңны тигезлә

Һәр көн эш, ял, күңел ачу, уку һәм уйлануны үз эченә алырга тиеш. Сез - тән, акыл һәм рух белән тулы зат. Сәламәтлек, көч һәм белемгә ирешү өчен бу мөһим элементларны тигез һәм гармонияле рәвештә үстерегез.

Елмаерга тиз, жыерырга ашыкма, ярдәм итәргә әзер бул, көтәргә һәм үзгәрергә әзер бул, мөмкинлекләргә игътибарлы бул.

Көн ахырында хисапны тикшерегез

**Үзегезнең уңышларыгыз белән котлагыз.
Барысы да бер төн эчендә үзгәрмәячәк, шуңа күрә
иртәгә яхшырак эшләргә тәвәккәллек белән
хаталар белән очрашырга курыкмагыз. Йокларга
ятар алдыннан, эшләрегезне Аллаһка тапшырыгыз,
Ул сезне ялгыз калдырмайчак, ә сезгә
мөмкинлекләр бирәчәк һәм тырышлык куйсагыз,
Аның ярдәмен һәм җитәкчелеген сорасагыз, сезгә
ишәкләр ачачак.**

**Йокымсырау сезне биләп алганда һәм йоклап
китәр алдыннан, Аллаһы ярдәме белән иртәгәгә
көн бүгенгедән яхшырак булачагына ышаныгыз.**

**Әгәр дә сез җентекле планлаштыручы һәм оста
төзүче булсагыз**

**Әгәр дә сез картагызның детальләренә туры
килсәгез**

Уңышсызлык мөмкин түгел!

Алга һәм тынычлык сезгә!

**Чыганак: Үз-үзеңне белү журналы
Тирән тетрәүләр**

Тәрҗемә: Мәхмүт Аббас Масуд

**Әй Ходаем, Син безнең кан тамырларыбызда
агып торган һәм тәнебезнең катлаулы
механизмнарын, бөтен ите, сөяге, нервлары һәм
мускулларын эшләтеп җибәрүче серле күк
электры.**

**Синең тормыш энергияң безнең эчебездә,
һәрбер сулышыбызда һәм һәр йөрәгебезнең
тибешендә бар. Әй, юмартлык чыганагы һәм
барлык яхшылыкның, көчнең һәм бәрәкәтнең**

**чыганагы, барлык көчнөң, яхшылыкның һәм
бәрәкәтнөң Синнән килүен танийк.**

*** * ***

*** Таң бакчасыннан мин синең өчен яктылык
чәчәкләрен җыям, аякларың астына тыйнак корбан
итеп куяр өчен**

**Сиңа булган мәхәббәтемнөң үткен йолдызы
җаным атмосферасы аша атылып чыксын, гафлэт
томанын һәм битарафлык караңгылыгын таратсын.
Мине онытма, Ходаем, хәтта мин Сине онытсам да.**

Мин сине искә алмасам да, мине искә ал

*** * ***

**Ходай, безгә шатлык һәм оптимизм белән
яшәргә насыйп итсен**

**Әйдәгез, җирдәге бурычларыбыздан һәм
чиксез һәм бетмәс-төкәнмәс яратылыштан ләззәт
алыйк**

**Гажәеп табигатьне татып, ләззәтләнер өчен,
хисләребезне камилләштерергә ярдәм ит.**

**Һәм безгә тормышның барлык гаепсез
ләззәтләрен синең бәрәкәтле тәмен белән
тәмләтергә рөхсәт ит**

**Без яшәү шатлыгын һәм тормыш ләззәтләрен
акланмыйча үтерә торган тискәре һәм пессимистик
караштан котылдык.**

*** * ***

**Мин күптән инде дөньяви әйберләренң караңгы
күренешләреннән интегәм. Сине күрү урынына, әй,
галәм рухы, күзләрем материянң аксыл, җансыз
мәетен күрә.**

**Миңа фатиха бир, зирәклең белән мин һәр
нәрсәдә Синең бәхетле булуыңны күрә алсын өчен**

*** * ***

**Күктәге Алхимик, металлыбызны чистарт!
Көчсезлегебезне көчкә, ә ялгыш фикерләребезне**

**хакыйкатыне чынбарлыкка аңлауга әйләндер. Үз-
үзеңә ышанучан амбицияләребезнең явыз
җеннәрен биек, канатлы омтылышларга, авыртулы
наданлыгыбызны изге акылга, ә ялкаулыгыбызның
төп чималын бөөк рухи казанышларның саф
алтынына әйләндер.**

*** * ***

**И Ходаем, мин тыйнак куллар белән Сиңа
якынлашам, бөтен барлыгымны Сиңа тәкъдим итәр
өчен, ялваруларымны илаһи мәхәббәт хуш исе
белән сугарам!**

**Синдә гаепсез балаларның ышанычын һәм
Сиңа тулы тугрылыкны бир.**

**Догаларым сүzlәре артында Синең
барлыгыңны тояр өчен миңа фатиха бир**

**Барлык хисләремдә дә синең барлыгыңны
тоярга илһамландыр**

**Һәм мин аңлар өчен, Синең якты зирәклегең
минем аңлавымны арттыра һәм белемемне
изгеләштерә.**

**Һәм шуны бел: минем тормышым - синең
уникаль һәм бердәнбер тормышыңның бер
чагылышы.**

*** * ***

**И Ходаем, Сиңа булган мәхәббәтемне сүzlәр
яки пышылдап әйтелгән серләр белән яшереп
булмый, чөнки изге, әйтелмәгән телдә мин Сиңа
ташып торган мәхәббәтемне һәм Синең белән
очрашуга булган зур омтылышымны белдерермен.**

**Синең тавышың - тынлык, һәм җанымның
тынычлыгында мин синең йомшак тавышыңны
ишетермен**

**Син мине һәрвакыт яратканыңны тоярга рөхсәт
ит, хәтта мин моны элек аңламасам да**

*** * ***

**Ходаем, безгә кошларны, хайваннарны, нечкә
чәчәкләрне һәм еш кына ваемсыз аякларыбыз
астында изелгән тын үләннәрне яратырга өйрәт.**

**Табигатьнең сансыз төрлелеге - сезнең
күпкырлы генийлыгыгызының чагылышы: сезнең
кулыгыздан ясалган, даими хәрәкәттә һәм
тибрәнүдә булган чын шедеврлар.**

**Әйдәгез, барлык ижатыңда да сезнең
кабатланмаслык уникаль эшегезне күрик!**

*** * ***

**Ходаем, миңа яхшылык һәм сафлыктан башка
бернәрсә дә күрмәсен өчен рәхмәт әйт.**

**Шулай итеп, мин илаһи мәхәббәтнең
илһамландыручы сүзләрен һәм гимннарын гына
ишетә алсын өчен**

**Әй, күк хуш исле Рух, миңа Үзеңнең
рәхмәтеңне бир, мин сине искә төшерә торган
рәхәт исләрне генә сулый алсын өчен.**

**Миңа гади, туклыклы ризыкларны гына татып
карарга рөхсәт итегез**

**Һәм мин кагылган һәр нәрсә миңа синең саф
һәм бәрәкәтле кагылуыңны искә төшерсен**

*** * ***

**Вакыт-вакыт өметсезлек ком бураннары аның
алга баруына комачауларга тырышса да, догалар
кәрваным сиңа таба юл тота.**

**Изге йөрештә алга барган саен, мин ерактан
синең миңа тын гына дәртләндерүеңне күрәм, һәм
көчем яңара, рухым яңара, шуңа күрә мин сиңа
барып житү өчен тырышлыгымны икеләтә
арттырам.**

**Мин изгелек оазисына барып житкәч, сусаган
иман иреннәремне синең бәхет чишмәңә манып,
канганчы эчәрмен.**

*** * ***

**Изге тавышыңның көчле дулкыннары эфир
аша күтәрелә**

**Шәхес ләззәтләреннән игътибарны читкә
юнәлткән колактар синең фәрештә вәгазьләрен
тыңлый алмый.**

**Әй Илаһи Таратучы, хәзер Синең белән
гармониядә булмаган акыл коралларыбыз рухи
аеруның төгәл күрсәткеченең тулы
концентрациясенә туры килсен.**

**Жан эфирында дулкынланган күктәге
көйләрне һәм рухи музыканы ничек тотарга өйрәт
безгә**

*** * ***

**Әй Ходай, минем рухи аңлавымны ач, ул
һәрвакыт адымнарыма юл күрсәтсен һәм мине
эгоизмның тупикка төшү юлларыннан сакласын.**

**Аңның борылышлары һәм борылышлары, аның
борылышлары буйлап барганда, мин тупас
юлбасарларны күрермен һәм алардан
котылырмын: комсызлык, эгоизм һәм әхлак
кануннарын санга сукмау.**

**Әй, барысын да белүче Эчке Яктылык, миңа
тормышның барлык проблемаларына
чишелешләрне күрсәт**

*** * ***

Мин үземә изге ант бирәм:

**Мәхәббәтем кояшы синең турындагы даими
уйларым күгеннән беркайчан да баемас, Ходаем**

**Күзләремне синнән башка бернәрсәгә дә
бормаячакмын**

**Сине искә төшермәгән бернәрсә дә
эшләмәячәкмен**

**Наданлык һәм ахмаклыктан килеп чыккан
гамәлләр кошмарлы төшләргә һәм куркыныч
төшләргә китерә**

**Миңа асыл казанышлар турында татлы төшләр
генә күрергә рөхсәт ит, чөнки алар Синең илһамың
һәм җитәкчелегеңнән, әй Ходаем!**

*** * ***

**И Ходаем, әгәр матдә пәрдәләре Сине миннән
яшерсә, Син күпме вакыт лилияләр, розалар, алтын
төсендә балкып торган болытлар һәм яктылык һәм
йолдызлар белән тулы тын төннәрнең тылсымлы
пәрдәләре артында яшеренерсең?**

**Ул сине яшерсә дә, мин аны яратам, чөнки ул
нечкә генә синең барлыгыңны күрсәтә.**

**Шулай да, мин сине нәкъ шулай, яратылган
битлекләрсез күрәсем килә!**

*** * ***

**Әй, барысын да күрүче, сине йокы да, аптырау
да биләп алмаган!**

**Син мине кояшның һәм гел үзгәрәп торучы
айдан күрәсең, һәм тулы караш белән мине сансыз
галәм тишекләреннән һәм уяу йолдызларның
җемелдәвек утларыннан күзәтәсең.**

**Җилнең кагылуы белән син мине сыйпыйсың,
һәм синең һәм колларың турындагы дустанә
уйларым аша миңа рәхим-шәфкатеңнең бәрәкәтле
яңгырын яудырасың.**

*** * ***

**Әй, космик тавыш Әй, чиксезлек тавышы!
Синең изге резонансың аша миңа рухи аңга
ирешергә рөхсәт ит**

**Ул минем аша яңгырады, минем кабул
итүләремне тәннән чиксез галәмгә киңәйтте**

**Һәм миңа синең аша мәңгелек иҗат пульсын
тоярга илһам бир**

*** * ***

**Син аякларымны хәрәкәтләндерәсең Син минем
кулларымда эшлисең Син йөрәгемдә тибәсең Син**

**минем сулышым белән агасың һәм уйларымны
минем башымда үрәсең**

**Синең үтеп керүче ихтыярың көн саен метеор
кебек минем кешелек ихтыярым күгенә ташлана**

**Миңа гомеремнең бер тамчысын синең галәм
диңгезеңә кушарга рөхсәт ит, шул рәвешле мин
үземнең кечкенә "минем" күбегенең синең киң
күкрәгеңдә йөзеп йөрүен күрәм.**

*** * ***

**Ятимнәр һәм жәрәхәтле балалар Синең
мәрхәмәтең һәм шәфкатьлелегең турында
ишеттеләр, менә алар Синең ишегеңә килделәр,
Син аларны күңелсез һәм юанычсыз кире
кайтарысыңмы?**

**Их, әгәр синең күренми торган кулың
йөрәкләре ватык һәм җаннары газәпланган
кешеләрнең күзләреннән янып торган яшьләрен
сөртеп ала алса иде**

**Иллюзия һәм алдау юлында адашканнар,
Синең юмарт ишегеңнән башка кемгә мөрәҗғәгать
итәрләр һәм кемне эзләрләр?**

**Синең барлыгың таңы белән аларның
авырлыклары юкка чыгар, һәм авырлыклары юкка
чыгар.**

**Әй Раббым, пәрдеңне күтәр, без Синең
мәрхәмәтле һәм рәхимле йөзеңне күрә алайк**

*** * ***

**Әй, иң изге илаһи тавыш, җаным ярларында
шаула һәм материалистик фикерләү киртәләрен
җимер, шулай итеп мин тән төрмәсеннән азат
ителермен.**

**Сезнең йомшак океан резонансын медитациядә
ишетергә рөхсәт итегез, тәнемдә, акылымда,
рухымда һәм тышкы тирә-ягымда ишетергә һәм
аның барлык кечкенә һәм зур шәһәрләргә, җиргә,**

**кояш системасына һәм бөтен Галәмгә таралуын
тоярга рөхсәт итегез.**

**Һәм табигатьнең бөек гәүдәсендә киң
яшәвемне тулысынча аңлау өчен!**

*** * ***

**Әй, мәңгелек илаһи ялкын, син кеше
жаннарына һәм акылына илаһи нурыңның кечкенә
очкыннарын сиптең, чикләнгән, кечкенә һәм
кисәкчә булып күренсәң дә, Син барлыктагы һәр
ялкын һәм яктылыкның бердәнбер, чиксез
чыганагы булып каласың.**

*** * ***

**Әй, Мәңгелек Жинүче! Үземдә асыл сыйфатлар
үстерергә ярдәм ит: иң куркыныч дошманнарга:
ачуга, ялганга һәм рәхмәтсезлеккә каршы сугышта
жиңәр өчен тынычлык һәм үз-үзеңне контрольдә
тоту гаскәрләре.**

**Шуңа күрә мин гомеремнең почмаклары
өстендә Синең хокукың байрагын күтәрермен, ул
иң югары һәм аннан да өстенрәк түгел.**

*** * ***

**Әй Илаһи Рух, Сине белү изге бурычыннан да
мөһимрәк бурыч дип санамыйк, чөнки һәр гамәл,
нинди генә характерда булмасын, бары тик Син
безгә биргән казанышлар көче белән генә
башкарыла ала.**

**Шуңа күрә, әйдәгез, сезне барыннан да күбрәк
яратыйк, чөнки сезнең тормышыгыз һәм
мәхәббәтегездән башка без яши дә, ярата да
алмыйбыз.**

*** * ***

**Әй, мәңгелек Төньяк Йолдызы! Мин кая гына
барсам да, акылымның магнит компас энәсе сиңа
төбәлгән килеш кала.**

**Көтелмэгән вакыйгалар җиле мине борчыса да,
яисә бәла-каза яңгырлары мине сугарса да,
акылымны мәңгегә Сиңа таба борырга юнәлт.**

**Минем мәхәббәтем, аптырау болытлары һәм
аптырау давыллары арасында канатларын кагып
очкан кош кебек, һичшиксез сиңа юл табар.**

*** * ***

**Әй, Иң Бөек Илаһи Уенчы, барлык диннәрнең
флейтасына Синен гажәеп бердәмлегенен
көйләрен өр, һәм изге музыка Синен рухыңның
оригинальлеккә һәм иҗатка бай чын көйләрен
алып барсын.**

**Әйдәгез, сезнең белән гармонияләшик һәм
йөрәкләребезнең көйләрен сезгә күтәргән бер
гимнга берләштерик! Аллаһыдан башка илаһ юк!**

*** * ***

**Әй Раббым, Сиңа мин бу доганы укыйм:
Милекләрем күпме яки азмы, миңа көн саен
кирәкле бар нәрсәне дә алырга ихтыяр көче бир.**

*** * ***

**Мин мәхәббәт тәсбихенә, аның энҗеләрен
сагыну җебе белән бәйләнгән изге исемнәргә чын
күңелдән ялваруларымны кабатлыйм: Аллаһы
Тәгалә, Галәм Рухы, Брахма, Күк Атасы, Илаһи Ана
- болар барысы да Синен изге исемнәрен.**

**Гасырлар сәхнәләрендәге космик
чагылышыңда син миллионлаган кыяфәт һәм
образлар алгансың, күп исемнәр алган кебек,
ләкин синен табигатен бер һәм үзгәрешсез кала,
бу мәңгелек бәхет!**

*** * ***

**Әй, галәм кануннарының Ходае, миңа бәла-
казалардан һәм сынаулардан туган яраларымны
һәм җәрәхәтләремне, Синен илаһи гаделлеген
кулы белән бирелгән, бернинди дә яклылыкны**

**белмәгән медальләр һәм тәртип билгеләре итеп
кияргә ярдәм ит.**

**Көндәлек авырлыкларым иллюзия һәм алдауга
каршы дару булып хезмәт итсен, һәм дөнья
бәхетенә булган ялган өметләрдән арынсын.**

**Башкаларның тупаслыгы аркасында түккән күз
яшьләрем акылымдагы яшерен тапларны һәм
кимчелекләрне юып төшерсә иде**

**Һәм борчу балтасыннан килгән һәр кискен сугу
минем эчемдә яңа зирәклек һәм аңлау
тирәнлекләрен ачсын.**

**Гади тормышның изге булмаган караңгылыгы
мине куркытса иде, шул рәвешле мин Синең
сафлыгыңның офыкларын һәм Синең шифалы
яктылыгыңны эзләп йөгәрсәм иде.**

**Тормышның ачы сызлаулары һәм кинәт
бәрелүләре мине ярдәм сорап кычкырырга мәжбүр
итә**

**Һәм тормышым туфрагындагы авыр хәлләрне
казу юлы синең юанычыңның мул, гел агып торучы
чишмәләрен ачсын.**

**Башкалардагы тупаслыкның ямьсезлеге мине
үземне йомшаклык һәм мәрхәмәт белән бизәргә
мәжбүр итсә иде, ә дусларымның рәнжетүче
сүзләре миңа бары тик татлы сүзләр генә
кулланырга кирәклеген искә төшерсә иде.**

**Әгәр явыз акыллар миңа ташлар атса, мин
аларга яхшы ниятләрдән торган дустанә снарядлар
белән каршы торырман.**

**Балтаны кәүсәсенә төшергән кулга хуш исле
чәчәкләрен сибүче ясмин агачы кебек, миңа
салкын һәм дошманлык белән мөгамәлә итүче
һәркемгә гафу итү роза тажларын сибәргә рөхсәт
итегез.**

Рухи фикерләр

Парамханса Йоганда өчен

**Медитациядә илаһи булу хисе акылны
тынычлык белән тутыра һәм тәнне яшәү өчен
кирәкле энергия белән тулыландыра.**

**Тыныч рухи аралашу аша һәм фикер һәм
хисләрне Аллаһыга юнәлтү аша, эзләүче шатлыкны
арттыра, һәм бу шатлык Аллаһы белән
аралашуның һәм Аның бәхетле булуына
кагылуның чагылышлы дәлиле.**

**Мин синең жаным туфрагын сынаулар һәм
авырлыктар белән сугаруыңны, зирәклеген
орлыктарын аның жыерчыктарына сипкәнеңне
күрдем. Мин шул орлыктарга су сибүне дәвам
иттем, һәм Синең мәрхәмәтең кояшы аларга
балкыгач, алар үсеп, чәчәк аттылар, канәгатьлек
һәм канәгатьлекнең бәрәкәтле уңышын бирделәр.**

**Кеше Аллаһыны белгәч, башкаларның үзеннән
аерылып торуын сизми.**

**Акыллы кешеләр, нинди генә төрле булмасын,
үзгәрүчән шартларга һәм шартларга карамастан,
тигезлек һәм тынычлыкны саклыйлар.**

**Аллаһ - иң югары галәм бүләге һәм
тормыштагы иң зур казаныш.**

**И Раббым, бүгеннән башлап мин Сине тану
өчен, Сиңа якынаю һәм Синең мәхәббәтеңне тою
өчен бар көчемне куярмын, дөньяви
бурычларымны онытмыйча яки игътибарсыз
калдырмыйча, һәм мин барлык бурычларымны
Сиңа саф корбан итеп үтәрмен, һәм шулай итеп
Синең рәхмәтеңне алырмын.**

**Ходай - зирәклеке һәм нурлы илһам чыганагы.
Ул - барлык яхшы йөрәкләрдән чыккан бәхетле
хуш ис. Ул - күк розасы һәм фикер чәчәкләре
бакчасы. Ул - безнең мәхәббәтебезне
рухландыручы һәм тукландыручы иң бөек
мәхәббәт.**

**Ходай миңа тынычлык офыкларында Үзен
ачты, һәм мин Аның бәхетен үз тормышымның
чыганакларында татыдым, һәм мин Аның тавышын
уянган вәждәнемдә ишеттем, һәм тулы аң белән
мин Аның яктылыгын кабул итәм, ул миңа даими
үтеп керә.**

**Фикер - иң сыгылмалы көч, чөнки ул аңның иң
нечкә һәм үтә күренмәле тибрәнүе. Сөз уйларны
чиксөз кечкенә берәмлекләргә бүлсәң мөмкин,
ләкин сөз беркайчан да ахырына ирешә алмыйсың.**

**Көше үзен эгоизмның тар төрмәсенә генә
кысып куярга тиеш түгел, ә башкаларны аларның
казанышларына һәм бәхетенә җәлеп итсәң,
Аллаһы ихтыяры эшә өчен коралга әйләнергә
тиеш. Үзсөз турында уйлаганда, башкалар
турында да уйлаыйк; тынычлык эзләгәндә, аны
башкалар өчен дә эзләйк. Башкаларга бәхет
китерү өчен эшләүчеләр Аллаһы тарафыннан
фатихалана чак һәм бүләкләнәчәк.**

**Син минем бердәнбер уем булганчы, сине
уйларга рөхсәт ит**

**Без күргән галәм - төш эчендәгә төш. Материя -
"туңган" энергия генә түгел, ә "туңган" космик аң
да.**

Раббым, миңа ярдәм ит һәм минем аңлавымны һәм көчемне юнәлт, шулай итеп мин караңгы акылларга Синең яктылыгыңны китерермен, алар Синең зирәклеген нурлары белән яктыртылсыннар һәм балксыннар. Шәфкәтьле гафу итү көче белән, бәхетсезлек юлында абынган барлык кардәшләр белән бергә Синең яныңа килергә рөхсәт ит.

Аллаһыны белергә теләгән кешенең йөрәгендә мәхәббәтнең иң югары дәрәжәсе булырга тиеш, акча яратучы саран, сөйгәнән сагынучы гашыйк һәм һава суларга омтылучы батып баручы кебек.

Матди әйберләрнең ләззәте кими һәм югала, ләкин тасвирлап бетергесез илаһи шатлык беркайчан да кимеми һәм югалмый.

Илаһи мәхәббәт җиле сезнең якты елмаюларыгызны таратсын, шул чакта аларның яктылыгы башкаларның йөрәгеннән караңгылыкны куып чыгарсын һәм куып чыгарсын.

Гомумән алганда, мәхәббәт нәфрәткә караганда күпкә зуррак психологик көч таләп итә, ләкин акыллы кешеләр мәхәббәтне нәфрәткә караганда җиңелрәк табалар, чөнки алар барлык җан ияләрен югары "мин"нең бер өлеше һәм космик аң белән тыгыз бәйләнгән дип саныйлар.

Тынычлык - һәр авырудан дәва, һәм йөрәкләре мәхәббәт белән тулы, тынычлыктан ләззәт алучы һәм изге эшләр кылудан ләззәт алучы кешеләр тынычлыкның төмен беләләр, бу исә һәр бәхетле тормышның кирәкле шарты һәм төп терәге.

Каты йөрәклеләргә мэхәббәт, борчылу һәм депрессия корбаннарына тынычлык, ачы холыклыларга татлылык, бәхетсезлек һәм авырту белән интегүчеләргә шатлык бир, һәм ялгыш юлдан баручыларга яхшы үрнәк бул.

Башкалар белән мөгамәләдә намуслылыктан һәм ихласлыктан да бөөк нәрсә юк. Ихласлыксыз дуслар табу жиңел, ләкин ихласлыксыз дусларны саклап калу мөмкин түгел.

Игътибарны туплауның искиткеч халәтләре бар, һәм медитация ясаучы шул халәтләргә житкәч, ул рухи шатлыкның һәм данлы күренешләренең гадәттән тыш халәтләрен кичерә һәм болай дип кычкыра:

"Һәркайда эзләгәнемне мин үзем белән һәм эчемнән таптым, һәм мин аның яктылыгын караңгылык диварлары артында күрәм һәм тынлык тирәнлегендә аның барлыгын тоям."

Илаһи мэхәббәт - күктәге розалар һәм нурлы, чәчәк аткан уйлар бакчасы. Ул безнең мэхәббәтебезне тукландыра, хисләребезгә илһам бирә һәм бәхетле хыялларыбызны тормышка ашыра.

Ходаем, нинди генә шартлар белән очрашсам да, мин аларның рухи үсешемдәге киләсе адым икәннен аңлыйм. Мин барлык сынауларны да каршы алырмын, чөнки миндә акыл, аңлау һәм көч барлыгын беләм [юлымда очрый торган киртәләрне һәм кыенлыкларны] жиңеп чыгарга.

Табигать галимнәре хәзер материянең бары тик тоткынлыктагы энергиядән башка нәрсә түгел икәннен аңласалар да, белемле укытучылар материяне контрольдә тоту өлкәсендә теоретик белемнәрдән гамәли куллануга уңышлы күчтеләр.

Әгәр дә сез тормышыгызда бәхетле булырга тәвәккәл булсагыз, бернәрсә дә сезнең бәхетегезне тартып ала алмаячак

Саф илаһи мәхәббәт гашыйкның җанын матурлык белән тутыра, Галәм Хужасының игътибарын җәлеп итә һәм Аның мәңгелек мәхәббәтен җәлеп итә.

Мин күп кенә күренекле, акыллы бизнесменнарны беләм, алар, йөрәгенең тирәнлегендә, Аллаһыны белергә һәм зирәклеккә омтылалар, ләкин шуңа да карамастан, эшләре һәм күп кенә социаль йөкләмәләре белән бәйле, һәм шуның белән алар иң мөһим бурычларын - Аллаһы алдындагы бурычларын, аспирантурада укуларын һәм өй тормышын - акча һәм аз кыйммәтле һәм мөһим йөкләмәләр корбаны итеп куялар.

Безне Барлыкка Китерүче безнең Аны саф, көтелмәгән мәхәббәт белән яратуыбызны тели, һәм без мәхәббәтебезне Аллаһыга бирмәсәк, бәхетнең төмен белмәячәкбез.

Мин горурлыкны тыйнаклык белән, ачуны мәхәббәт белән, дулкынлануны тынычлык белән, эгоизмны альтруизм белән, яманлыкны яхшылык белән, наданлыкны зирәклеке белән, ә борчулуны тынычлык һәм тынычлык белән җиңәрмен.

**Безнең йөрәкләребездә башкаларның
яраларын тынычландыра торган, аларның
йөрәкләреннән кайгы һәм авыртуны бетерә торган
шәфкатьле йөрәк булырга тиеш.**

**Укытучы Парамаханса бер укучыга болай диде:
"Сезнең яхшы гадәтләрегез сезгә гадәти һәм
таныш шартларда ярдәм итә, ләкин проблемалар
туганда һәм тумыштан ук аңлауга мохтажлык
туганда, алар сезнең тормыш юлыгызны житәр
өчен житәрлек булмаса мөмкин. Тирән уйлану
белән сез һәрвакыт дәрәс белән ялгышны аера
аласыз һәм гадәти булмаган шартлар белән
очрашсагыз да, һәрнәрсәдә дәрәс карар кабул итә
аласыз."**

**Без Аллаһсыз бер секунд та яши алмыйбыз. Ул
безне йомшак җилләрдә сыйпый, кояш
нурларыннан көч бирә һәм ашаган ризык белән
тәмин итә. Ул безнең тирә-юньдәге кешеләрнең
йөрәгендә, һәм Ул безнең сөекле һәм үзебезнеке
дип саны алырлык бердәнбер зат.**

**Тыйнаклыкның татлы, җәлеп итүчән хуш исе
бар, ул тыйнак кешене һәркемнең сөекле итә.**

**Без үзебезне мәңгелек һәм чиксезлек кебек
бөек нәрсәләр турында уйларга өйрәтергә тиешбез**

**Аллаһ Үзенең өстен эшләрен яратылыш
матурлыгында күрсәтә, ләкин Ул үзенең шул
гаҗәеп матурлыктар эчендә яшеренгән һәм
яшеренгән күрсәтми.**

**Әгәр дә сезнең көчле акылыңыз булса һәм аны
ныклы тәвәккәллек туфрагына чәчсәгез, һәм
иманыңыз тирән булса, сез үз идеяләрегезне
тормышка ашыра һәм җирдә зур казанышларга
ирешә аласыз.**

**Тормыш гадиләштерелергә тиеш, һәм
әйберләрне җиңел һәм уңайлы итеп хәл итәргә
кирәк. Бәхет - уйлану һәм үз-үзеңне тикшерү өчен
вакыт булуда. Тынычлык һәм тынычлыктан килгән
эчке тынычлыктан ләззәт алып, вакыт-вакыт ялгыз
калырга тырышыңыз.**

**Явызлыкның үз көче бар; әгәр син аның
юлларыннан барсаң, ул сине җиңәр, әгәр тайсаң,
син шунда ук тәкъвалык һәм тәкъвалык юлына
кайтырга тиеш.**

**И Ходаем, кабул ит, җанымның сагышын һәм
йөрәгем хәзинәсендә Сиңа яшергән гасырлар
мәхәббәтемне.**

**Тынычлыгымның изге урынында, мин синең
өчен бакча утырттым һәм аны мәхәббәтем розалар
белән бизәдем**

**Сагынучан йөрәк, дәртле акыл һәм омтылышлы
җан белән мин рухи теләкләремнең һәм илаһи
мәхәббәтемнең барлык чәчәкләрен Синең бар
нәрсәне дә үз эченә алган Затың аякларына куям.**

**Мин һәр көнне Аллаһы Тәгалә турында уйлап
һәм Аның турында уйланып каршы алырмын**

**Күктәге һәрбер җемелдәгән йолдыз, һәрбер
саф уй, һәрбер изге эш - мин сиңа караган тәрәзә,
Ходаем**

Ходаем, Синенң тавышыңны ишеттер, мин медитация мәгарәсендә үземдә мәңгелек жәннәт бәхетен табармын; шул чакта тынычлыкта да, эшчәнлектә дә йөрәгемне һәм барлыгымны тынычлык тутырыр.

Бу дөньяда тынычлык һәм татулыкта яшәргә телисез икән, тынычлык һәм тынычлыкка басым ясагыз, мәхәббәт һәм изге ниятләр турында уйлар жиһәреgez.

Күпчелек кешеләр башкаларның күчермәләре, башкаларның әйткәннәрен һәм эшләгәннәрен кабатлыйлар. Кеше үзенчәлекле булырга һәм үзенең уникаль табигатенең иң яхшы якларын күрсәтергә тиеш.

Әгәр дә сез бәхеткә ирешүдән өметегезне өзгәнсез икән, шатланыгыз һәм өметегезне югалтмагыз, чөнки сезнең жаныгыз - мәңге шат Бөек Рухның чагылышы, һәм аның асылы - бәхет чыганагы.

Әгәр дә сез зиһенегезнең күзләрен йомсагыз, тормышыгызның офыгында бәхетнең якты кояшын күрә алмаячаксыз. Ләкин сез зиһенегезнең кабакларын ничек кенә тыгыз йомсагыз да, бәхет кояшы барыбер зиһенегезнең ябык бүлмәләренә үтеп керергә тырышчак.

Тынычлык тәрәзәләрен ачыгыз, һәм сез үзегездә кинәт бәхет нурын күрерсез, чөнки шатлыклы рух нурларын, әгәр сез уйларыгызны эчкә борсагыз, сизелергә мөмкин.

Үз-үзеңне аңлау югарырак дәрәжәләргә һәм яшәү офыкларына күтәрелә башлагач, медитация галәми томанны бетерә.

Һәр уйлап табучы матди ихтыяж белән хәрәкәтләнә; кирәклек - уйлап табуның анасы. Шулай ук, акыллы кешеләр дә - кирәклектән - рухи яктан ялкынлы эзләүчеләргә әйләнделәр. Алар эчке канәгатьлек булмаганда, бернинди тышкы бәхет тә мәңгелек бәхет китерә алмаячагын ачыкладылар.

Бер генә ай төн караңгылыгын тарата. Шулай ук, Аллаһының яктылыгы һәм белеме белән яктыртылган, илаһи мәхәббәткә нигезләнгән жан, башка кешеләрнең жаннары караңгылыгын кая гына барса да тарата, мәхәббәт, аңлау һәм тынычлык нурын тарата.

Дуслар табу өчен, без башкаларга чын күңелдән мәхәббәт күрсәтергә тиешбез. Дуслыкка магнит ишеген ачкан кешеләр охшаш тибрәнүләргә [мәйлелекләргә һәм темпераментларга] ия жаннарны җәлеп итәчәк.

Бәхет - барлык җирдәге сынаулар һәм икеләтә табигать тәҗрибәләре аша психологик ачыклыкны саклап калуда.

Йөрәк кем беләндер булганда, ул шул кешенең барлык сыйфатларын үзенә җәлеп итә. Кем яхшы кешеләр турында уйлый, аның яхшылыгы аңа күчә, һәм кем кешеләргә илһам бирүгә игътибар итә, аңа илһам килә, һәм кем, хәтта фикердә дә, тере вөҗданлы, югары әхлаклы һәм намуслы ниятле кешеләр белән аралаша, аларның югары сыйфатын һәм әхлакын уртаклаша, чөнки акыл

**магнит кебек тарта [һәм шундыйларны да жәлеп
итә]**

**Аллаһка карата гаять зур мәхәббәт ташкыны
омтылган жанның йөрәген каплаганда, сүзләр бу
кичерешне тасвирлап бетерә алмый. Бу мәхәббәт -
жанның сере, Аллаһ белән тирән бәйләнеш, изге ут
кебек, үз-үзеңнең караңгылыгын яндырып,
эзләүчегә Аллаһ яктылыгын күрергә һәм Аның
якынлыгын тоярга мөмкинлек бирә.**

**Кечкенә чынаяк эчендәге океанны сыйдыра
алмый. Шулай ук, кеше аңы, матди кабул итүнең
физик һәм психик чикләүләре белән чикләнгән,
теләк нинди генә көчле булмасын, космик аңны
сыйдыра алмый. Ләкин, тирән һәм эзлекле
медитация аша кеше аңы күтәрелергә һәм аның
кабул итүе космик аңга кагылу ноктасына кадәр
киңәйтелергә мөмкин.**

**Бервакыт Нью-Йоркта бер ир миңа
[лекцияләремнең берсен тәмамлагач шунда ук]
килеп, физик тәннен ташлап, астраль тәннеңдә
сәяхәт итә алуын әйтте. Мин аңа: "Мин синең
мондый сәләткә ия булуыңны күз алдына да
китермим", - дидем. Ләкин ул мине сынап карарга
нык торды, шуңа күрә мин ризалаштым: "Ярар,
астраль тәнең белән аска төш һәм ресторанда
нәрсә барлыгын әйт", - дидем. Ул бер мизгел
тынып калды, аннары: "Уң як почмакта зур рояль
бар", - диде. Мин аның моны күз алдына китерүен
белдем, чөнки аның сулышы һәм пульсы нормаль
иде, шуңа күрә мин: "Киресенчә, әгәр син анда
барсаң, өстәл тирәсендә утырган ике ханым
табарсың дип уйлыйм", - дидем. Ул минем**

тәкъдимемне мыскыл итте, шуңа күрә мин: "Хәзер бергә ресторанга барыйк", - дидем. Без килеп җиткәч, ул әйткән почмакка бардык, ләкин анда рояль юк иде; киресенчә, без өстәл тирәсендә утырган ике ханымны таптык. Ниһаять, дустаныбыз үзенәң алдаулары белән алданганын аңлады.

Аллаһыга ышану һәм эчке гармония - кешегә тормыш авырлыкларын күтәрүдә иң зур ярдәм һәм терәк.

Без Аллаһының тавышын тыңларга тиешбез, ул дәрәҗә фикерләрдә яңгырый. Яхшы фикерләр - Аллаһыдан һәм фәрештәләр рухларыннан безгә юл күрсәтү һәм ярдәм итү өчен килгән өндәүләр кебек. Шайтан да кешелекне үзенәң шайтани пышылдаулары аша буйсындырырга тырыша, алар явыз уйлар, явыз нияتلәр һәм пычрак мотивлар рәвешендә чагыла, аларны фикерләү өлкәсен биләп алырга һәм аң кичкәргән пычратырга рөхсәт итәргә ярамай.

Эзләүченәң догасы йөрәгенәң тирәнлегеннән чыккач, аның сүзләре Аллаһыга мәхәббәт белән сугарыла, һәм башкалар аның рухи йогынтысын сизәләр һәм алар янында илаһи мәхәббәтне кичерәләр. Ләкин, әгәр бу эзләүченәң көчә җитмәсә, тирә-юньдәгеләр бу мәхәббәтне аннан урларга мөмкин. Бу алар үзләренәң рухилыгын мактый һәм соклана башлагач була. Әгәр алар башкаларны рухландыра алганнары өчен үзләренәң бөек булулары хисе белән мавыгып китсәләр, көчсезлек барлыкка килә, горурлык аларның йөрәген биләп ала, һәм нәтижәдә алар Аллаһыга мәхәббәтләрен югалталар.

Кеше акылы авырулар белән көрәшү һәм авырлыкларны жиңү аша көчәя. Акылны көчсезләндергән нәрсә дошман, ә аны көчәйткән нәрсә тынычлык оясы. Тормыш вакыйгаларына батырлык һәм ныклык белән кара. Ходай миңа бу тормышның галәми төш икәннен күрсәтте. Рухи аңыбыз уянгач, без тормыш тәҗрибәләрен шатлык һәм кайгының тиз үтеп баручы төше буларак искә алабыз, һәм без Ходайда үлемсез икәнбезне аңлыйбыз.

Акыллы кеше Парамаханса үзенең бер шәкертенә болай дигән:

Мәхәббәт патшалыгыгыз чикләрен киңәйтегез, гаиләгезне, күршеләрегезне, җәмгыятегезне, илегезне, барлык илләрне һәм барлык тере җан ияләрен әкрәнләп үз эченә алыгыз. Аллаһының мәхлукларына карата йөрәге шәфкатьлелек һәм мәрхәмәт белән тулган универсаль дус булыгыз һәм һәркайда мәхәббәт таратыгыз.

Йөрәкләрне тикшерүче бездән, йөрәкләребездән башка бер нәрсә дә теләми

Аллаһыны шәхси файда өчен түгел, ә Аны сагыну, Аңа омтылу һәм саф, ныклы һәм юнәлтелгән мәхәббәт белән ялвару аша эзләргә кирәк.

Кешенең Аллаһка мәхәббәте үзенең үлемле физик тәнненә бәйләнешенә тиң булганда, Аллаһ аның янына киләчәк

Бер яки ике тапкыр чумып энҗе тотмаган кеше диңгезне түгел, ә аның чуму ысулын һәм тирәнлек җитмәвен гаепләр иде.

Аң диңгезенә тирән чумган кеше илаһи хозурлык энҗесен табар.

**Тынычлык - тынлык кувшиннарыннан коелган
жәннәт эчемлеге**

**Вакытлыча күңелсезлекләр һәм
күңелсезлекләрнең соры болытлары артында
казанышлар нурлары гел балкый**

**Бәхет, уңыш һәм күңел тынычлыгы, Аллаһы
ихтыяры белән медитация һәм ялвару аша
гармонияләшергә тырышудан килә, бу көч тормыш
тукымасын космик көчләр белән гармониядә үрә.**

**Тормыштагы мотивация изге эшләр кылу һәм
мәхәббәт һәм тынычлык аурасын тарату булырга
тиеш.**

**Сезнең табигате мәңгелек, шуңа күрә үзегезне
матди һәм дөньяви чикләүләр белән йөгегез белән
йөгегез белән капламагыз. Кулдан ычкындырылган
мөмкинлекләр өчен һәрбер үкенүне сезгә
канәгатьлек һәм шатлык китерәчәк яңа
казанышларга өметләнүгә әйләндерегез.**

**Тормышның кечкенә ләззәтләреннән ләззәт
алу өчен җитәрлек вакыт булсын өчен,
тормышыңны гадиләштер**

**Бу гажәеп һәм гажәеп галәмнең һәр атомында
Аллаһ мөҗизаларны туктаусыз күрсәтә.**

**Аллаһ - наданлык караңгылыгын даими
рәвештә юкка чыгаручы яктылык Ул - җаннарыбыз
туфрагын тукландыручы тормыш елгасы**

Гармонияле фикерләү төрле диссонанс һәм каршылыктар белән тулы булган бу дөньяда гармония һәм килешү тудыра.

Мөмкинлекләребез чикләрендә изге һәм матур эшләр башкару теләге - һәр лаеклы казанышның ижади көче. Без камиллеккә омтылабыз, чөнки жаннарыбыз үзләренең рухи табигате белән яңадан бәйләнешкә һәм илаһи чыганактары белән төп бердәмлеккә омтыла.

Без бүген монда, ә иртәгә китәбез, галәми төштәгә күләгәләр генә. Ләкин бу тиз үтеп баручы сурәтләрнең чынбарлыгы артында жанның мәңгелек хакыйкәте ята.

Акыллы кешеләр сезнең аларга буйсынуыгызны теләмиләр, ләкин сез аларның житәкчелеген кабул итәргә теләп барсагыз, алар сезгә дәрәсә һәм сезнең өчен иң яхшысын тулысынча намуслылык һәм гаделлек белән сөйләшчәкләр.

Яңа кәүсәләр һәм ботаклар чыгара торган тере агач бул. Көчле йөрәклеләр болай ди:

"Тормышыбызда кояш нурлары бар, һәм безнең эшләргә, өметләргә һәм казанышларның тармактарын ачарга мөмкинлекләребез бар"

Башкалар белән мөгамәләдә намуслылыктан һәм ихласлыктан да бөекрәк нәрсә юк

Кулыңнан килгәннең барысын да эшлә, аннары ял ит һәм барысын да көч кулланып үзгәртәргә тырышу урынына, табигый юлына бар.

**Оста Парамаханса, бер шәкертен
дәртләндереп, болай диде:**

**Әгәр догаларыгыз Аллаһыга барып җитсә,
гөнаһларыгыз караңгылык океаныннан тирәнрәк
һәм Гималай тауларыннан биекрәк булу мөһим
түгел; Аллаһы аларны кичерәчәк һәм беркайчан да
булмаган кебек бетерәчәк, әгәр сез аларны
кабатламаска тәвәккәл булсагыз. Сиз караңгылык
катламнары астында берникадәр вакыт батып
китәргә мөмкин, ләкин сиз илаһи ут очкыны - мәңге
сүнми торган һәм сүнми торган мәңгелек факелдан
чыккан ялкын. Сиз ялкынны капларга мөмкин,
ләкин аны сүндерә алмыйсыз.**

**Үз ихтыярыңны даими, тыныч һәм көчле
куллану космик көчләрне хәрәкәткә китерәчәк һәм
Галәмнәр Раббысыннан җавап китерәчәк.**

**Күп кеше мәхәббәтнең табигатен анализлау
кирәк дип санамый. Алар моны туганнарына,
дусларына һәм башкаларга карата хисләре дип
билгелиләр, алар белән көчле тартылу хисе
кичерәләр. Ләкин мәхәббәт аннан күпкә артыграк.
Чын мәхәббәтне сезгә тасвирлауның бердәнбер
ысулы - аның җанга йогынтысын сурәтләү. Илаһи
мәхәббәтнең кечкенә генә очкынын тою да кешене
шулкадәр зур шатлык белән тутыра ки, аны тыю
авыр. Мәхәббәт китергән канәгатьлек мәхәббәт
хисендә түгел, ә ул китергән шатлыкта. Чын
мәхәббәт безгә тасвирлап бетергесез бәхет бирә.**

**Тәннең яшәү көчен баланслы туклану,
оптимизм һәм елмаю аша сакларга кирәк.
Үзләрендә шатлык тапкан кешеләр үз тәннәренең**

тормыш энергиясеннән килеп чыккан электр тогы белән зарядланганлыгын, илаһи ихтыяр һәм гомум акыл белән тыгыз бәйләнгәнлеген ачыклайлар. Елмаю сәламәтлек өчен бик файдалы. Ул уңай тибрәнүләрне җәлеп итә, оптимизм офыкларын ача, эчке тынычлык һәм психологик уңайлык китерә.

Бөтен дөнья "мәхәббәт" сүзенең чын мәгънәсен онытты, һәм кызганычка каршы, ул дәрәҗә аңлашылмады һәм дәрәҗә кулланылмады. Зәйтүн агачының һәр өлешендә май булган кебек, мәхәббәт тә бөтен мәхлукка үтәп керә. Ләкин мәхәббәтне билгеләү бик авыр, әфлисунның төмөн һәм төмөн тасвирларга тырышу кебек. Әфлисунның төмөн чыннан да аңлау өчен, аны үзгә татып карарга кирәк, һәм шул ук нәрсә мәхәббәткә дә кагыла.

Һәркем үз йөрәгендә ниндидер формада мәхәббәт кичергән, шуңа күрә аның табигатен аңлай, ләкин аны ничек үстерергә, чистартырга һәм илаһи мәхәббәткә әйләндерергә белми. Илаһи мәхәббәт очкыны күпчелек йөрәкләрдә яшәтән үк бар, ләкин ул еш кына югала, чөнки кешеләр аны ничек тәрбияләргә һәм үстерергә белмиләр.

Тормыш - тәҗрибәләр мәктәбе, һәм барысы да бер юнәлешкә юнәлтелә: Аллаһка

Тормышның үзгәрүчән күренешләре чынбарлыкны каплап тора. Чынбарлыкка туры килмәгән күренмәле әйберләрнең хәрәкәтләнүче сурәтләре артында чын космик тормыш күзгә күренми.

Бәләләр һәм кыенлыктар кешенең билгеле бер вакытта һәм урында кылган үткән гамәлләрен белмәвеннән килеп чыга. Аларның хәзерге газаплары аларның аң туфрагында тамыр җәйгән, үсемлеккә әйләнгән һәм шул фикерләр һәм гамәлләрнең үзенчәлекләрен чагылдырган җимешләр биргән уйлары һәм гамәлләреннән килә.

Сынаулар һәм авырлыктар кешене сындырыр һәм аның ихтыярын какшар өчен түгел, ә аңа Аллаһыны тиешенчә кадерләргә һәм Аның кануннарын хөрмәт итәргә кирәк, бу кануннар аша ул чын бәхеткә ирешә ала.

Укытучы Парамаханса бер төркем шәкертләргә болай диде:

Эчке тынычлыгыгызны югалтмыйча, бу дөньяда яшәү сәнгатен кулланыгыз һәм үз-үзеңне тануның гажәеп һәм гажәеп бакчасына ирешү өчен тигезлек юлыннан барыгыз.

Тыйнаклыкта без үз-үзеңне тануның хуш исле, чәчәк атучы чәчәкләре белән тулы хыяллар үзәнлеген табабыз.

Аллаһының матурлыгы чиксез. Гөлләр һәм чәчәкләр белән ләззәтләнү яхшы, ләкин аларның матурлыгыннан да зуррак нәрсә - аларның сафлыгы һәм матурлыгы артындагы Аллаһының йөзен күрү. Музыкадан алынган ләззәт, музыкага мөхәббәт, аның көйләре аша агып торган Аллаһының иҗади тавышы белән чагыштырып булмый.

**Тынычлык сөюче жаннар кешелек һәм илаһи
чишмәләрдән агып чыккан зирәклеке суларын
жыялар**

**Раббым, мин беләм, Син минем жанымның тын
сүзләрен һәм йөрәгемнең сиңа ялваруларын
тыңлайсың**

**Әйдәгез, һәрвакыт мәхәббәтне, намуслылыкны
һәм ихласлыкны кабул итеп, көн саен үз-үзебезне
анализлау көзгесенә карап һәм жанбызның
тирәнлеген өйрәнеп, тормышыбызны һәрьяклап
матурларга тырышыйк.**

**[Кычытучан гадәтләргә] белмәү кычыту яки
тырнау кебек. Ярамаган хистән котылу өчен
тирененң тырнау теләгенә күбрәк бирелгән саен,
тырнау теләге артса, һәм бу хисне игътибарсыз
калдырган саен һәм аңа бирешмәгән саен, ул сезне
азрак борчый.**

**Кеше башкаларның хокукларын бозмаса,
аларны җирләреннән, тынычлыгынан,
мәхәббәтеннән, абруйларыннан яки матди яки
матди булмаган байлыктарыннан мәхрүм итмәскә
тиеш. Әгәр дә сез үзегезнеке булмаганны алырга
теләмәсәгез, сезгә кирәк булган нәрсә яки теләк
сезгә киләчәк. Урлау башта акылда барлыкка
килә. Кеше башкаларга көнләшә башлагач. Явыз
теләк орлыктарын акылдан йолкып алырга кирәк.**

**Рухи теләкләр таңы атканда, кеше үз
тормышын матур итеп формалаштыру өчен
зирәклеке кисәген сайлый.**

**Табигатьтәге барлык матурлыкларга
караганда, без үзебездә наз һәм шәфкать хисе
кичерәбез**

**Тормыштагы һәр мөһим адым турында
җентекләп һәм җентекләп уйланырга, төрле
шартларда көндәлек тәҗрибәләр утында
тикшерергә кирәк.**

**Үз-үзен тәмин итә алган кешеләр - дәрәс
яшәүче кешеләр. Бәхет бары тик саф фикердән
һәм гадел гамәлдән генә килә. Әгәр сез хәзер
бәхетле булсагыз, киләчәктә дә, монда да, киләсе
дөньяда да бәхетле булачаксыз. Мөмкинлек каяшы
балкып торганда, без зирәклеке җимешләрен җыеп,
бәхет тупларга тиешбез. Икенче төрле әйткәндә,
без соң булганчы мөмкинлекләрен кулдан
ычкындырмаска тиешбез.**

**Тормыш юлларыннан ныклык һәм тынычлык
белән үтегез, чиксез иҗади көч сезнең белән
икәннән, сезне озатып һәм ярдәм итеп торуын
белеп.**

**Тормышның көчәя барган басымы белән
көрәшү өчен һәркемгә ялгызлык һәм ял вакыты
кирәк, һәм кешеләр бер-берсенең бәйсезлеген
хөрмәт итәргә тиеш.**

**Тормышның һәр күләгәсә артында Аллаһының
зуррак яктылыгы ята**

**Иман рульенә нык тотыныгыз һәм тормышыгыз
корабына тигән тискәре тышкы шартлардан
курыкмагыз. Сез ирешергә өметләнгән "мөмкин
булмаган нәрсәләргә" Аллаһы ярдәме белән,**

**барлык сынауларга да чыдам иман көче белән
ирешәчәгегезгә ышаныгыз.**

**Үз-үзеңнең гармониясенә ирешә алсаң,
башкалар белән гармониядә була аласың.**

**Бу дөнья безнең өебез түгел; безнең өебез
икенче якта, Аллаһының галәми аңында.**

**Гармония, мәхәббәт һәм бирү белән тулы
жимешле тормыштан да кызыклырак нәрсә бармы
соң?**

**Башка кешеләрнең мөһим идеяләренең саф
һавасын сулагыз һәм аларның якты, уңай
карашларыннан файдаланыгыз**

**Аллаһы мәхәббәтенә сусап торган берничә
ихлас бәндәне күргәч, йөрәгем шатлыктан тулып
ташый. Без бу дөньяга Аллаһыны ярату һәм Аңа
тугры һәм тыйнак хезмәт итү җимешләрен җыярга
гына килдек.**

**Киләчәк белән түгел, бүгенге көн белән генә
яшә, бүген бар көчең белән эшлә, иртәгәгә карама.**

**Эчке тынлык мәгарәсендә сез зирәклек
чишмәсен табарсыз**

**Маңгайда, кашлар арасында, җәннәткә керү
юлы урнашкан. Мидәге бу үзәк [рухи күз яки рухи
аң урнашкан урын] - ихтыяр күчәре. Сез акыл
көчегезне бу үзәккә туплаганда һәм ихтыярыгызны
йомшак кына көчәйткәндә, теләгән нәрсәгезгә
ирешәчәксез (Без еш кына берәр нәрсәне искә**

төшерергә тырышкан кешенең аңсыз рәвештә маңгаендагы бу ноктага кагылуын күрәбез).

Шуңа күрә, кеше үз ихтыярын явыз максатларда кулланырга тиеш түгел. Башкаларга аңлы рәвештә зыян китерүне теләү - Аллаһ безгә биргән көчләрне тупас рәвештә дәрәс кулланмау. Әгәр дә сез үзегезнең ихтыярыгызны адаштыра дип тапсагыз, туктагыз, чөнки бу юнәлештә дәвам итү рухи энергияне әрәм итү генә түгел, ә бу көчне югалтуга да китерәчәк, аны хәтта яхшылык өчен дә куллана алмаслык хәлгә китерәчәк.

Без, кешеләр, үз-үзеңне контрольдә тоту сәләтенә ия. Без тулысынча ирекле булмасак та, ирек ачкычы бездә. Шулай да, күпләр тәртипсез яшиләр, Ходай биргән акылларын һәм ихтыяр ирегән үз-үзләрен контрольдә тоту өчен кулланмыйлар.

Юлбарыс үтерү инстинкты белән идарә ителә һәм бу мәсьәләдә башка чарасы юк. Ләкин кешеләрнең ирекле ихтыяры һәм акылы бар, бу аларга зарарлы инстинктлар һәм гадәتلәр тоткыны булып калу урынына, үз хәлләрен даими яхшыртырга һәм дәрәжәләрен күтәрергә мөмкинлек бирә.

Бервакыт мин поездда сәяхәт иттем, һава торышы бик эссе иде, һава мичтән чыккан кебек тоелды. Тирә-юньдәге һәркем көчле эсселектән интегә иде, ләкин мин эчтән елмая идем, чөнки акылым эсселек турында уйламый иде, чөнки мин үземне мичтә жылылык барлыкка китерә торган шул ук электр тогы суыткычта боз барлыкка китерә дип ышандырдым, һәм шул мизгелдә тәнемне боз катламы каплап алган кебек хис иттем.

Мин башкаларга мәхәббәтем һәм изге теләкләрем дулкыннарын җибәргәндә, мин илаһи мәхәббәтнең миңа килүе өчен капка ачам.

Тормышыгыздагы күңелсез әйберләрдән котылырга тырышыгыз, яисә кирәк булса, аларны түзегез, аларның сезде психологик яктан борчывына юл куймагыз.

Әгәр кеше чиста була алса, аның пычрак булып калуы кирәк түгел

Кеше коттеджада яшәргә сарайда яшәү кебек үк бәйләнгән булырга мөмкин.

Рухи уңышка ирешүнең иң мөһим факторы - тырышлык кую

Дөнья кешеләре Аллаһының бүләкләрен эзли, ә акыллы кешеләр Бирүченең үзен эзлиләр

Төнлә мин дөнья таләпләреннән тулысынча читләшәм һәм аннан бөтенләй аерылам, ихтыярым белән генә уйларымны җитәклим, аларны дәрәҗәләп кабул иткәнче һәм аны ничек гамәлгә ашырырга кирәклеге белгәнче теләгән юллар буйлап юнәлтәм. Аннары ихтыярымны тиешле гамәлләр кылырга этәрәм һәм Аллаһы ярдәме белән уңышка ирешәм. Шулай итеп, мин ихтыярымны күп тапкырлар нәтиҗәле кулландым, ләкин бу аны даими һәм өзлексез куллану белән генә мөмкин.

Зәңгәр офыкта сурәтләнгән таулар сурәте, кеше тәненең гажәеп механизмы, розалар һәм яшел ефәк келәм, җаннарның затлылыгы, акылларның югарылыгы һәм мәхәббәт тирәнлеге

болар барысы да безгә гүзәл Ходайны һәм барлык затлылык һәм затлылык чыганагын искә төшерә.

Кеше үз табигатенең тигезлеген - акыл, матди һәм рухи яктан - үстерү өчен тырышмаса, ул чын бәхетне татымаячак. Рухи аңлау безне зирәклеккә рухландыра, һәм эгоның зирәклеккә, дәрәс фикер йөртүгә һәм зирәклеккә өстенлек итүенә юл кую акылсызлык; киресенчә, соңгы карарны аңлау һәм вәждән кабул итәргә тиеш.

Әгәр дә сез йөрәгегезне мәхәббәт һәм Аллаһ турындагы фикергә омтылыш белән тутырсагыз һәм аны үзегездә тирән сакласагыз, Галәм Раббысы сезнең яныгызга киләчәк һәм сездән бу фикерне кабул итәчәк, чөнки илаһи омтылыш Аллаһ йөрәгенә тәәсир итә.

Аллаһка ышанып яшәгәндә, сез һәрнәрсәдән бәйләнешсез ләззәт ала аласыз. Шуңа күрә Аллаһны тану өчен тырышлык кую бик мөһим, югыйсә тормыш сезне өметсезләндерергә һәм өметләрегезне коточкыч рәвештә җимерергә мөмкин.

Безнең вакытыбыз үтәр, ә хәзер күргәннәр бер көнне юкка чыгар. Үзгәрешләр сезгә зыян китерергә юл куймасагыз, яхшы, ә авыртканда, аларны тормышка ашыра алмасагыз, сезгә газап китерәчәк теләкләрдән баш тартырга кисәтү булып хезмәт итә.

Галәмдәге һәрнәрсә бер-берсе белән бәйләнгән һәм бер-берсе белән тыгыз бәйләнгән. Аллаһы Тәгалә безгә биргән кеше акылын дәрәс куллану

**аша без барлык тормышның Югары Акыл белән
бәйле икәннен аңлайбыз.**

**Кеше акылын сокландырган бөтен физик дөнья
Галәмнең гажәеп могҗизалары турында кызыклы
ишарәләр генә бирә.**

**Бернинди эшне дә җилдәге каурый кебек
аптыраган һәм борчулы акыл белән башкарырга
ярамый. Киресенчә, барлык бурычларны да эчке
һәм тышкы тынычлык, тынычлык һәм үз-үзеңне
контрольдә тоту, акыллылык һәм зур игътибар
белән башкарырга кирәк.**

**Әгәр дә сез көн саен Аллаһы Тәгалә турында
тирәнтен уйлануга һәм Аңа ялваруга вакыт бүлеп
куйсагыз, сез моның өчен зур юаныч һәм чын бәхет
алачаксыз.**

**Һәр көн тормыш бүләкләре өчен рәхмәт көне
булырга тиеш: кояш нуры, су, тәмле җиләк-
җимешләр һәм яшелчәләр, алар иң зур бирүчедән
- Ходайдан - туры булмаган бүләкләр.**

**Мин үзем өстеннән патша, байлык патшасы
түгел, минем бернәрсәм дә юк, шулай да мин үз
тынычлык патшалыгым белән идарә итәм, һәм мин
мәңгелек канәгатьлек тәхетендә утырам.**

**Тынычланганда, сез үзегездә бәхет дөньясы
тибрәнүне сизәсез**

**Кеше мәхәббәте, әгәр ул Аллаһының шартсыз
мәхәббәтенә нигезләнмәсә, мәгънәсез. Егет һәм
кыз бер-берсенә гашыйк булырга мөмкин, ләкин**

**берникадәр вакыттан соң аның урынына
каршылык һәм нәфрәт килә. Кеше мәхәббәте
камил түгел, ә илаһи мәхәббәт камил һәм
мәңгелек.**

**Илаһи мәхәббәтне тоюның бердәнбер ысулы -
Аллаһыны канәгатьләндерү өчен барысын да
эшләү, һәм сез Аллаһының сезгә көтелмәгән юллар
белән килүен күрерсез, һәм Аның шатлыгы сезне
каплап алыр һәм Аның нуры сезгә балкып торыр.**

**Минем теләгем - кешеләрнең жаннарында
Аллаһка гыйбадәтханәләр төзү һәм Аның изге
елмаюын аларның йөзләрендә күрү. Тормыштагы
иң зур казаныш - кешенең үз жанында Аллаһка
гыйбадәтханә багышлавы, һәм моңа җиңел ирешеп
була.**

**Күп кеше борчуларын сөйләргә килә, һәм мин
алардан тынычланырга, уйланырга һәм тынычлык
һәм рухи тынычлык сизгәнче башка чишелешләр
турында уйламаска сорыйм. Акыл тыныч булганда
һәм Аллаһка ышану көчле булганда,
проблемаларга чишелешләр һичшиксез барлыкка
киләчәк. Проблемаларны игътибарсыз калдыру
аларның юкка чыгуын гарантияләми, алар турында
борчулу да уңай нәтижәләр бирми.
Тынычланганчы уйланыгыз, аннары проблемагыз
турында уйлагыз һәм Аллаһтан ярдәм сорап
ялварыгыз. Проблемага игътибар итегез, һәм
борчылмыйча һәм авыр тырышлык куймыйча
чишелеш табарсыз.**

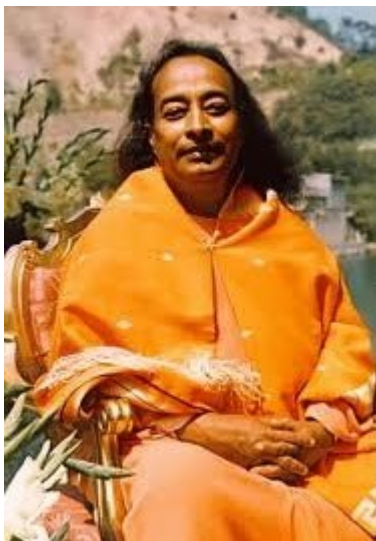
**Әй Ходай, гомеремнең флейтасында үлемсез
көйләреңне уйна, шулай итеп мин Синенң изге
көйләреңнең тибрәнүләреннән фатиха алырмын.**

Бәхет һәм күңел тынычлығы өчен хисләрне контрольдә тоту бик мөһим. Шул чакта беркем дә сезне ачуландыра алмаячак яки сездә көнчелек уята алмаячак, һәм сез йөрәгегезнең тирәнлегендә нык һәм горур булып калачаксыз, һәм беркем дә сезгә каршы чыга алмаячак яки тынычлығыгызны боза алмаячак.

Тыйнаклык - илаһи рәхмәт яңгырын алуның иң ышанычлы ысулы

Кайвакыт кешеләр Аллаһының үзләреннән еракта, галәмнең ерак бер урынында булуын уйлыйлар, шуңа күрә Аңа ялвармыйлар. Әмма Ул Аны уйлаган һәм Аны үзләренә якын дип санаган кешеләр өчен якыннан да якынырак һәм сөекледән дә кадерлерәк.

рухи



Жан уянырга тиеш

Көчсезлек йокысыннан һәм күңелсезлек
богауларыннан

һәм аның зирәклек, яктылык һәм тынычлык
дөньясына чыгуы

Моны эшләүнең берничә ысулы бар
Алар арасында үз-үзеңне контрольдә тоту да бар
Дөрес туклану
Батырлык һәм принципларга ныклык
Тотрыклы психологик халәт
Һәм авырлыктар белән очрашканда батырлык
Һәм аңны сизү яктан игътибарны читкә юнәлтүдән
коткару өчен
Уңай яктарга интеллектуаль яктан игътибар итү
Ул тормыш көрәшләрендә җиңелүдән баш тартты
Чөнки җиңелүне тану ныклыкны какшата
Чиксез рухи көчләрне активлаштыру
Яратучы кешелеккә биргән
Һәм Аллаһның барлыгына кагылганчы уйлау
Аллаһының барлыгының иң төгәл күрсәткечләре
Бу аның турында уйлаганда арта торган шатлык
Акыл ирекле булганда
Алдан уйлаудан, гаделсезлектән һәм
гаделсезлектән
Һәм тар фикерләү югалгач
Башкалар белән мөнәсәбәтләрне җайга салганда

Без гыйбадәт йортларының, барлык төрлелегендә

Алар – Аллаһының йортлары

Һәм шул ук вакытта, тиз генә үтеп китә торган хыял

Һәм без аның белән тыгыз элемтәдә

Шулай итеп, без космик акыл фабрикасын күрәбез

Ләкин аларның табигый, тыйнак хәлендә
Алар бернинди дә зур файда китермиләр
Ләкин алар акыллы кулланылганда
Һәм аларны дәрәс юнәлеш белән җитәкләгез
Алар кешеләккә зур хезмәт күрсәтәләр
Моннан без нәтиҗә ясайбыз
Жир һәм бөтен галәм
Алар катгый режим үтәләр
Кеше тормышын мөмкин итә торган нәрсә
Бу космик тәртип
"Яки" күк җисемнәренекі ритмы
Бу - югары илаһи акыл нәтиҗәсе
Галәм Улсыз булмас иде
Һәм чикләнгән кеше акылының көче юк
Аның серләрен һәм серләрен белү өчен
Чакыру
Әй, Илаһи Нур
!Матдәнең үтеп керүче атомнары
Син яшерен һәм күренмисең
Сиземләү органнары сезне сизә алмый
Кояш нурында булсынмы
җылы алтынсу
Яки айның салкын көмеш арканнарында
Күк лампалары табигатьне ачып бирә
Ләкин ул сиңа күрсәтми
Материянең күренмәле дөньясы
Көчле яктылык аркасында
Күзләремдә караңгылык кына
Синекі яшерен бөеклегекне күрер өчен, минем
зирәклегемне өйрәт
Барлык яратылышта да чагыла
Баш мие өлкәсендә
Кеше мие, шул исәптән
Топографиядән һәм җыерчыклардан
Аның составында артериаль каналлар бар

Һәм кан тамырларының караңгы елгалары
Бу зур илнең миниатюр версиясе
?Бу затлы зонамы
?Илаһи яшәүче юкмы
?Шагыйрьсез шигырь була аламы
?Яки ясаучысы булмаган сәгатьме
?Яки дизайнерсыз роза
Юк, бөтенләй юк
Шулай ук, миңең баш мие өлкәсе
Яшерен матурлык
Ул ярдәмендә барлыкка килгән
Гажәеп һәм гадәттән тыш акыл
Бу мәһабәт залда кем яши икән дип уйлыйм
Аның стеналары белән
ябышып торган сөяк тукумалары
Һәм аның гажәеп ингредиентлары
?Кайсысы имитациягә каршы тора
Чөнки баш сөяге астында бер өлкә урнашкан
Ул миллиардлаган күзәнәкләр белән тулы
Жанлы һәм акыллы
Һәм тәүлек әйләнәсе мәшгуль
Бик авыр һәм катлаулы эшчәнлекләр белән
баш миенең кечкенә кисәкчәләре
Ул туктаусыз эшли
Төрле функцияләр белән
Банкетлар әзерләү
Микроскопик тикшерүләр
Килүче кунакларны каршы алу
Хисләр ишекләре аша
Сатып алу һәм сатуга охшаш нәрсә бар
Дәвам итүче операцияләр
Абсорбция һәм дренаждан
Һәм кечкенә көймәләр кебек
Кан күзәнәкләре хәрәкәтләнә
Артериаль юлларның уртасында

Мөһим кирәк-яраклар белән тулы
Төрле төрләр һәм сортлар
Игелекнең Барлыкка Китерүчесеннән илһамланып
Тәкәбберлек рухи сукырлыкка китерә
Чөнки ул җаннан чыгара
Киң киңлекләр турында күзаллау
Бөек җаннарда яшәүче
Бөек кешеләр аңлый
Аларның вәкаләтләре бурычка алынган
Аллаһы Тәгаләдән
Тыйнакларны яратучы
Һәм Ул аларга белемне, туры юлны һәм көчне
арттыра

Кешеме, юкмы
уңышлы бизнесмен
Яки зирәк сәясәтче
Яки тиран диктатор
яки бөек реформатор
Аның көче бернәрсә дә түгел
Аллаһының чиксез көче белән чагыштырганда
Тыйнаклык – ачык ишек
Шуннан мәрхәмәт муллыгы ага
Мәхәббәт һәм ышаныч
Мәрхәмәтле җаннарга
Яхшылыкны яратучы
Һәм яктылыкка яхшы кабул итүче
Һәм күктән килгән фатихалар
Караңгылык кала алмаган кебек
Яктылык кая гына төшсә дә
Авыру караңгылыгы шулай юкка чыгарга тиеш
Аллаһы нуры тән күзәнәкләренә балкып торганда
.Бу хакыйкәтне аңлаучылар бик аз
Кешеләрнең дәвалану теләге көчле булганда
Алар борчылган йөрәкләр белән дога кылалар
Яки өметсезлек хисе белән

Аллаһы аларның догаларын тыңламаячак дип уйлау
Яки алар дога кылалар, ләкин көтмиләр
Шулай итеп, алар догаларының Аллаһыга барып
житкәнен белсеннәр
Тыңлау мөмкин булмаган кебек
Эфир дулкыннарында тапшырыла торган музыкага
Ватык кабул итүчене куллану
Шулай итеп, тибрәнүләрне ачыклап булмый
Аллаһыдан килгән сәламәтлек, көч һәм зирәклек
Курку һәм борчылулар аркасында психика бозылу
белән

Һәртөрле борчылу, шик һәм билгесезлек
Сине искә алыг һәм рәхмәт әйтк, Ходаем
Ярлылыкта һәм муллыкта
Авыру һәм савыгу вакытында
Караңгылыкта һәм яктылыкта
Барлык шартларда да
Имин көннәрне рәхмәт белән искә алыг
Син безгә бүләк иткән
Иман күзләрен ачарга ярдәм ит
Синең бәхетле нурыңны күрик безгә
Барлык авыруларны һәм чирләрне дөвалаучы
Алар тагын бер тапкыр эчке шатлыкны татыячаклар
Хәрәкәт законы сәбәп һәм нәтижә, яки гамәл һәм
.реакция законына нигезләнгән
Бу тормышта яхшы булып туган кеше алдагы
тормышында да шулай булган (куллары белән эшлэгән
эшләре аркасында). Әгәр алар яхшылык эшләргә
тырышсалар, яхшылык үлчәме алар файдасына тагын да
күбрәк үзгәрәчәк - "Кемдә бар икән, аңа күбрәк
."биреләчәк, һәм аңа муллык булачак
Берничә яхшы сыйфатка гына ия булганнар, хәтта
шул аз гына сыйфатны да югалтырга мөмкин, чөнки
"булмаган нәрсә алардан алыначак", чөнки аларга

һөжүм итә һәм аларны басып ала торган көчле явыз
.омтылышлар аркасында

Явызлыкка омтылган кешедә бу начар омтылыш
элекке тормышта булган булырга тиеш, һәм бу начар
омтылышлар аларны көчәйтергә һәм контрольдә
тотарга мөмкин. Кайбер начар омтылышлары булган
кешеләр элек тә шулай булганнар, һәм әгәр яхшылык
яманлыктан өстенрәк булса, изге сыйфатлар аларның
.жаннырыннан начар омтылышларны куып чыгарачак
Бу сәбәп һәм нәтижә (карма) законының табигый

эше. Ләкин, әгәр дә кешедә котылырга теләгән
теләмәгән гадәтләр булса, үзен ярдәмсез һәм тозактагы
кебек хис итәргә ярамый. Хәзер - элеккеге ныклыкны
һәм дәрәс фикерләүне үстереп, бу гадәтләрне жиңер
.өчен уңайлы вакыт

Кеше үзен начар гадәтләр кочагыннан азат итә һәм
фикердә һәм эштә яхшы гадәтләр булдыра ала, бу аңа
.теләгән нәтижеләргә китерәчәк

Кешедә ничек кенә тирән тамыр жәйгән начар
гадәтләр булмасын, ул бу гадәтләрне үзләре билгеле
бер уйлар һәм гамәлләрне кабатлау аша
булдырганлыгын һәм бу начар гадәтләрне уңай һәм
конструктив фикерләү аша яхшы гадәтләр белән
.алыштыра алуларын истә тотарга тиеш

Яхшы һәм яман уйлар - кеше аңының капма-каршы
халәтләре. Әлбәттә, куркыныч төшләр күрүгә
караганда, күңелле төшләр күрү яхшырак. Аң
сыгылмалы һәм сизгер; ул теләгән халәтне кабул итә
.яки үзенә ошаган төшләрне күрә ала

Ләкин кешеләрнең проблемасы шунда ки, алар
үзләренең аң өлкәсен - үз ихтыярлары һәм сайлаулары
белән - үткән гадәтләрдән туган тайпылыш
тенденцияләр һәм ялгыш юнәлешләр белән идарә
итәргә рөхсәт итәләр. Шулай итеп, аларның аеру
сәләте, аеру һәм кабул итү калыгаләре артында

урнашкан метафизик саклык кебек үк, качкын һәм
.адашкан булып кала

Зыянлы гадәтләр белән исертелгән кешеләр
табигый булмаган тормышның ачы авыртуын татыгач,
алар, начар гадәтләре ничек кенә тамыр җәйгән һәм
тирән тамыр җәйгән булмасын, коткарылу эзләп, аңлау
.һәм гадел яшәү яктылыгына мөрәҗҗәгать итәчәкләр
Аннары, әгәр алар гармонияле яшәү рәвешләрен
куллану аша яхшы гадәтләргә үстерү һәм тәрбияләү
өстендә эшләсәләр, үз-үзегенә контрольдә тоту һәм
яхшы гадәтләргә үстерүнең табигый нәтиҗәсе буларак,
алар эчке шатлыкны яңадан ачачаклар һәм
.тынычлыктан ләззәт алачаклар

Чын дуслык
Уңай алмашу дигән сүз
эмоциональ катнашу
Бу дусларның үзләрен яхшырак хис итүләрен аңлата
Авыр вакытларда
һәм аларга теләктәшлек белдереп
Аларның кайгыларында һәм газапларында
һәм аларга киңәш бирү
Критик шартларда
һәм финанс ярдәме
Чын кирәк булган вакытларда
Кеше үзенә карата намуслы булганда
һәм башкаларга тугры дус
Ул хокуклы булачак
Илаһи дуслык нектарын татып карау өчен
Башкалар безнең мәхәббәтебезне сизгәндә
Бу мәхәббәт киңәеп, бар нәрсәгә дә үз эченә алган
мәхәббәткә әйләнер
Ул һәр йөрәктә ага
Тормышның бәхетле пульсы белән гармониядә
Дуслык хисләрен җиткерә алмау

Бу үз-үзен киңәйтү законын санга сукмау дигән сүз
Аның аша жан турындагы фикерләр киңәя
Илаһи хозурлыкка кагылырга
Ышаныч урнаштырганда
Кабул итүче башкаларның йөрәгендә
Һәм без мәхәббәтебезнең чикләрен киңәйтә алабыз
Халыкның зуррак катламнарын үз эченә алу өчен
Шул чакта без үзебезнең аң-белем даирәсен
киңәйтә алачакбыз
Һәм аның космик аң бусагасына таба җибәрелүе
Һәркемнең дә искәرمәсез теләгән ике нәрсәсә
Кешеләр бер-берсеннән тышкы яктан психологик
һәм эмоциональ төзелеше, тормыштагы рольләре,
башкарган эшләре һәм үзләрендә уянган теләкләре
белән аерылып торалар. Ләкин бу аермаларның барысы
да астында барлык кешеләр дә, искәرمәсез, теләгән
.һәм хәтта кирәк булган ике нәрсә ята
Бу ике нәрсә - һәртөрле газаплардан һәм
мохтаждыктан азат булу, һәм чиксез мәңгелек бәхеткә
ирешү; яки тынычлык, мәхәббәт, зирәклек һәм
.шатлыкны үз эченә алган тулы канәгатьлек
Кешеләр, йөрәкләре теләгән һәм барлык чаралар
һәм ысуллар белән омтылган канәгатьлеккә ирешмичә,
тынычлык таба алмаячаклар. Бу кеше хәлен аңлауда төп
.нокта
Кызганычка каршы, кешеләр канәгатьлекне ялгыш
.урыннарда эзлиләр, ләкин таба алмыйлар
Алар аны дөньяда һәм дөньяви әйберләрдә,
байлыкта һәм тышкы шартларда, һәм ныклы аңлауга
һәм ныклы нигезгә нигезләнмәгән мөнәсәбәтләрдә
.эзлиләр
Нәтижәдә, яратылышның үзенчәлеген исәпкә
алганда, бу дөньядагы бернинди шартлардан да,
.бернинди кешедән дә саф бәхеткә ирешү мөмкин түгел

Ижәт икелек принцибына нигезлэнгән. Мәсәлән,
сездә бер генә төстәге рәсем була алмый; сезгә
контраст яки аерма кирәк. Шулай ук, бу дөньяда
.икелекләрнең булмавы мөмкин түгел
Кеше теләкләрен исәпкә алып, һәрберебез бары тик
яхшы әйберләргә - рәхәт, матур һәм уңай әйберләргә -
исраф, күңелсезлек һәм башка күңелсез әйберләр белән
.очрашмыйча телибез. Ләкин бу мөмкин түгел
Бу икеле дөньяда авыртусыз ләззәт юк,
караңгылыксыз яктылык юк, яманлыксыз яхшылык юк,
үлемсез тормыш юк. Тәңкәнең бер ягын икенчесеннән
башка алып булмый. Эчездән теләгәнне дөнья
.тәкъдим итә алган бернәрсәдә дә табып булмый
Сайлау һәркемнең үзендә. Алар эзләгән әйберен
ялгыш урында эзләвен дәвам итәргә һәм бер-бер
?артлы өметсезлек кичерергә
Кешеләр бар көчләргә һәм теләкләргә белән эзләр,
ләкин эзләгәннәрен таба алмыйлар, бу исә
күңелсезлеккә һәм өметсезлеккә китерә. Моннан тыш,
бу ачулануның артуына китерә, бу үз чиратында көчле
ачуга һәм ахыр чиктә көч кулланырга әйләнә. Шуңа күрә
эзләүнең дәрәжә булмаган ысулы теләгән бәхеткә
.китерми
Бөек Яратучы безгә жан тирәнлегендә генә табыла
торган тулы һәм камил бәхет тели. Шуңа күрә Аллаһы
Тәгалә бу галәмне шундый итеп яраткан ки, андагы
бернәрсә дә кеше йөрәген канәгатьләндерми һәм аның
теләкләрен канәгатьләндерми, ул бәхет, бәхет һәм
канәгатьлек чыганагына мөрәжәгать иткәндә генә, ә
.аның чыганагы да шул
Чыннан да, күк патшалыгы кеше эчендә
Үлчәүләрдәге баланс
Баланс - ул фикерләргә берләштергән идеал
Материаль, психологик, эмоциональ һәм рухи
Гармоник бердәмлектә ул гамәли характерда

Ул ижади фикерләүне стимуллаштыра һәм
нәтижәле эшкә этәргеч бирә
Һәрберебез сәламәт тәнгә ия булырга тели
Сәламәт һәм барлык киртәләрдән һәм көчсезлек
формаларыннан азат

Без шулай ук акылыбызның уяу булуын телибез
Һәм безнең хисләребез һәм хисләребез безгә каршы
түгел, ә безнең файдабызга эшли

Без моның тирә-юндәгеләр белән
мөнәсәбәтләребезне яхшыртуга өлеш кертүен телибез
Без теләгәнчә гармонияле һәм канәгатьләндергеч
Безнең барлыгыбызның рухи ягы белән бәйләнештә

Вакытлар авыр булырга мөмкин

Күп басымнар бар

Киеренкелек арта

Мондый шартларда баланска ирешү өчен
Көч, вакыт һәм игътибар таләп ителә

Баланс хыяллар белән генә тормышка ашырылмый

Киресенчә, моңа чын планлаштыру һәм җитди

тырышлык аша ирешергә кирәк

Тормышыбызда баланска мохтаж булган күп

элементлар бар

Аларның күбесе бер-берсенә туры килми кебек

тоела

Мәсәлән, гайлә алдындагы җаваплылык

Яшәү өчен акча эшләү һәм сәламәтлекне саклау

Һәм әдәби һәм әхлакий принципларны саклау

Һәм кирәкле мәгълүматның зур күләме белән эш итү

Жәмгыять алдындагы бурыч

Безнең вакытыбызны һәм көчезне таләп итә

торган башка күп санлы йөкләмәләрдән тыш

Барыбыз өчен дә вакыт аз

Ләкин проблемаларны киметү өчен безгә

тормышыбызны гадиләштерергә кирәк

Материаль әйберләр эзләүгә күпме кыйммәтле
?вакыт әрәм ителә
Без аны иң яхшысы дип саныйбыз, чөнки ул яңа һәм
алыштыргысыз
Ләкин бу мавыгуның бәясе бар, моны Будда болай
:дип белдергән
"Сыер асрарга теләгән кеше аларны карарга тиеш"
Әгәр без тормышыбызны анализласак, без күп
."курчаклар" турында кайгыртуыбызны күрербез
Безне медиа һәм реклама роликлары ышандырды
Бу безнең уңайлыгыбыз һәм бәхетебез өчен бик
мөһим
Кызык, вакытны яңга калдыручы инновацияләр дип
атала
Хәзерге заман кешесен талаганнар
Ул буш вакытны нәрсәдән ярата иде
Тормышыбыздагы каршылыклы элементларны
тигезләү өчен
Безгә тотрыклы таяныч ноктасы кирәк
Ул вакыт, урын яки шартлар белән үзгәрми
Тормыш катлаулырак булган саен, безгә аңлау
кирәкрәк
Тотып торырга һәм таянырга мөмкин булган
бердәнбер нигез
Ул – Аллаһы Тәгалә, тормышның барлык
.күренешләре һәм күренешләре артында торган Зат
Бу тормышның ярсу, дулкынлы диңгезе арасындагы
коткару көймәсе
Тормышның бәрелүләреннән һәм авыртулы
уңышсызлыклардан имин сыену урыны

Кешеләр үзләренә ышаналар
Аларның Аллаһыга ышануларыннан да күбрәк
Алар төгәл белсәләр дә
,Алар, ниһаять

Алар сулуй алмыйлар
Яки йөрү яки хәрәкәт
Аллаһының этәргеч көче һәм турыдан-туры көче
булмаганда

Мидә, йөрәктә һәм тән күзәнәкләрендә саклана
Чөнки алар ризыкка таянырга күнеккәннәр иде
һава һәм кояш нурлары

Алар бу тышкы элементларның
Ул аларны хуплуй һәм аларга тормыш бирә
Ләкин болай уйлау - иллюзия

Чөнки кеше турыдан-туры бер көчкә бәйлә
Бу көч - Аллаһ

Чөнки Аллаһ - иң бөек һәм иң бөек зат
һәм булган иң югары

Кешеләр аңардан куркуга төштеләр
Бу мәхәббәт, наз, мәрхәмәт һәм тынычлык рухы
булса да

Мин кешеләрнең аңына җәһәннәм уты саласым
килми

Чөнки Аллаһ йөрәккә һәм җанга иң якын сөекле
Ул - гүзәл зат, аның матурлыгын башка бернәрсә
белән дә чагыштырып булмый

Әгәр без моны шулай уйласак
Без үзебезне Аңа якын хис итәрбез, һәм Ул да безгә
якын

Әгәр без моңа чын күңелдән омтылсак
Ул безгә мәрхәмәт һәм шәфкать белән кочагын ачар
Әгәр без моны бөтен йөрәгебез белән сорасак
Без аңа карата күбрәк сагыну хис иттек
Ул безгә киләчәк
Әлбәттә

-

Сансыз ысуллар белән
Логика безгә күрсәтә
Аллаһ - бу барлыкның сәбәбе һәм сәбәбе

Ләкин Аллаһының барлыгының чын дәлиле
Кулланып булмый
Рациональ дедукция ярдәмендә генә
Әгәр без Аллаһыны табарга телибез икән
- Безнең яшәүебезнең бердәнбер максаты -
Без моннан да ераграк барырга тиеш
Гадәти фикерләү процессы
Чөнки Аллаһы Тәгалә хис акылы белән аңлаудан

читтә

Аның асылын аңлап булмый
Мин һәрвакыт һәм мәңгә үз уйларым белән мәшгуль
Матди теләкләр белән
Ул ләززәт һәм авырту дулкыннары белән
әйләндерелгән урында
Ул дулкынландыргыч хисләрдән җәфалана
Әгәр без бөек халәткә ирешергә телибез икән
Югары аң һәм кабул итүдән
Уйны кире кайтарырга кирәк
Аның ярсу, ярсу эшчәнлегеннән
Акылны туплап һәм Аллаһы турында уйланып
Фикерләр давылы басылгач
Шулай итеп, җанга татлы һәм бәрәкәтле тынычлык
төшсен

Шуннан соң шәкерт тынычлык һәм ышаныч хис итә
Гадәти тәҗрибә чикләреннән тыш
Аның аңлавы ачылгач һәм рухи сәләтләре уянгач
Ул моны турыдан-туры сизә
Хисләрсез
Аллаһы Тәгаләнең бәхетле булуы
Без еш кына үзебезгә иң якын әйберләргә күрмибез
Без кыйммәтле хәзинәләр яныннан туктамыйча үтеп
китәбез

Һәм без фантазиябезне эзләүне дәвам итәбез
Яки без салават күперләрен тотарга тырышабыз
Без караңгыда иминлек эзлибез

Жаннарыбыз чыннан да яктылыкка омтылса да
Без сусавыбызны басмаган төшләр эчәбез
Жаннарыбыз иң югары хакыйкаткә омтылганда
Без хәтта булмаган мираж артыннан куабыз
Аның күләгәсендә тынычлык табарга тырышып
Тормышның эсселегеннән һәм аның эссе жәеннән
Без чыннан да теләгәндә
Тынычлык һәм татулык оазисы
жаннарыбызда яшеренгән
Төрлелек туры килми
Дөнья тулы булган
Безне нәрсә аздыра һәм жәлеп итә
Игътибарыбызны матди әйберләргә юнәлтергә
Бу бары тик аксыл күләгә генә
Сирәк очрый торган хәзинәләр өчен
Жир асты шахталарында
Борчылучан акылны тынычландыру өчен без
эшләргә тиеш
Һәрвакыт дөнья маллары артыннан куып
Һәм аның юнәлешен эчкә юнәлтә
Без фикерләребезне һәм теләкләребезне
гармонияләштерергә тиеш
Житәрлек дөвалау фактлары белән
Үзеңнең тирәнлегендә табылган
Шулчак без гармония күрербез
Тормышыбызда да, табигатьтә дә
Әгәр без өметләребезне һәм көткәннәребезне туры
китерсәк
Эчәбездәге тумыштан килгән гармония белән
Без тормыш диңгезендә имин йөзәчәкбез
Суга батудан курыкмыйча
Чөнки безнең үз-үзебезгә гармония
Бу коткару жилеты булачак
Һәм Аллаһка ышану канатлары белән

Без тынычлык атмосферасында биеккә
күтәреләчәкбез
Кайберәүләр гажәпләнергә мөмкин
Безнең сайлау ирегебез булган вакытта"
Ни өчен нәтижеләр безнең көткәннәргә каршы
?килә

:Җавап түбәндәгечә
Кеше үз ихтыярын какшаткан
Ул рухи көчләр турындагы белемнәрен югалтты
аның аңында бар
Ләкин ул үз ихтыярын ныгыту өстендә эшләсә
Үз-үзеңне контрольдә тоту белән
Һәм аның эчендәге илаһи яктылык турында уйлану
Аның ихтыяры азат ителә
Һәм аның ихтыяры азат ителгәндә
Ул үз язмышының хужасына әйләнә
Ләкин ул үзенең исән икәннен тапса
Аның вожданы хупламаган юл белән
Ул азат ителмәячәк һәм күтәрелә алмаячак
Алга китү баскычында
Без вакыт үткәрергә тиеш
Шул эшләрне эшләргә
Бу безнең бәхетебезгә өлеш кертә
Һәм ул безгә файда һәм яхшылык китерә
Безнең йөрешне беркем дә туктата алмый
Безнең карарыбыз нык булып калганчы
Алга бару
Кеше үзен чикли
Тар камера эчендә
Чикләнгән офыктан
кечкенә идеялар
кәеф үзгәрүчәнлегә
сәламәт булмаган гадәتلәр
Шуңа күрә ул үзен өйрәтергә тиеш

Тагын да сыгылмалырак, ачыкрак һәм кабул
итүчерәк булу өчен
Без үзебезнең хисләребезне контрольдә тоту өчен
эшләргә тиеш
Һәм ихтыярыбызны дәрәҗәсиз юнәлтә тәрбияләү
Тормыштагы иң яхшы эшләргә эшләп
Һәм без Аллаһ турында күбрәк уйларга тиеш
Без мәхәббәт, тынычлык һәм туганлык рухын
таратабыз
Бу дөньяның һәр почмагында
Акыллы кешеләр

Парамханса Йогананда остасы

Тәрҗемә: Мәхмүт Аббас Масуд

**Без бу дөньяга билгесез чыганактан
килгәнлектән, тормышның килеп чыгышы һәм
максаты турында уйлануыбыз табигый. Без бу
дөньяның Барлыкка Китерүчесе турында ишетәбез
һәм укыйбыз, ләкин Аңа ничек барып җитәргә
белмибез. Без белгән бердәнбер нәрсә - бөтен
Галәм Аның илаһи акылының барлыгын игълан
итә. Сәгатьнең кечкенә, төгәл компонентлары
безне сәгатьчегә сокландырган кебек, һәм
заводның зур, катлаулы машиналары үз уйлап
табучыларын гажәпләндергән һәм сокландырган
кебек, табигать мөҗизаларын күргәч, без аларның
артында яшеренгән акылга сокланабыз һәм
сорыйбыз:**

**"Чәчәккә кояшка караган, якты формасын кем
биргән?"**

Аның хуш исе һәм матурлыгы кайдан килгән?

**Һәм аның таж яфраклары ничек шундый
гажәеп төгәллек белән ясалган һәм шундый
гажәеп, шатлыклы төсләр белән буялган?**

**Төнлә йолдызлар һәм ай, тирә-юньгә көмеш
яктылык сибеп, безне тирән космостагы бу күк
җисемнәрен җитәкләүче аң турында уйланырга
дәртләндерә.**

**Тулы айның йомшак яктылыгы көндәлек
эшчәнлек өчен җитми, шуңа күрә акыллы һәм
сабыр акыл безне төнлә ял итәргә рухландыра.
Аннары кояш чыга, һәм аның якты нуры безгә тирә-
юньдәге дөньяны ачык һәм тынычлык белән
күрергә мөмкинлек бирә, безгә алда торган
бурычларны үтәргә мөмкинлек бирә.**

**Безнең ихтыяжларыбызны канәгатьләндерүнең
ике ысулы бар: физик һәм рухи. Мәсәлән,
сәламәтлегебез начарланганда, без табибка
дәвалану өчен бара алабыз. Ләкин табиб та, башка
беркем дә ярдәм итә алмаган вакыт килә, һәм без
икенче юлга мөрәҗғәгать итәбез: безнең тәнебезне,
акылыбызны һәм җаныбызны барлыкка китергән
рухи көчкә. Физик көч чикләнгән, һәм ул уңышсыз
булганда, без чиксез илаһи көчкә мөрәҗғәгать
итәбез. Бу шулай ук безнең финанс
ихтыяжларыбызга да кагыла. Без кулыбыздан
килгәннең барысын да эшләсәк тә, җитәрлек
күләмдә акча алмасак, без шул көчкә мөрәҗғәгать
итәбез.**

**Һәркем үз проблемаларын иң начар дип саный.
Кайберәүләр башкаларга караганда күбрәк басым
сизә, чөнки аларның каршылыгы көчсез.
Кешеләрнең акыл көчендәге аермаларны исәпкә
алганда, алар төрле күләмдә энергия сарыф**

итэлэр. Эгэр кеше бик авыр проблема белән очрашса һәм аның акылы көчсез булса, алар аны жиңә алмаячаклар. Көчле акыл ияләре авырлыкларын киртэләрне жимереп һәм нигезләрен какшатып жиңә алалар. Шулай да, хәтта иң көчле кешеләр дә кайвакыт уңышсызлыklar белән очрашканнар. Күп санлы һәм артык зур матди, интеллектуаль һәм рухи проблемалар һәм кыенлыklar белән очрашканда, без бу матди дөньяда тормыш көченең ни дәрәжәдә чикләнгән икәннен аңлыйбыз.

Безнең тырышлыklарыбыз сәламәтлеккә һәм финанс иминлегенә ирешүгә генә түгел, ә тормыш мәгънәсен эзләүгә дә багышланьрга тиеш. Тормышның максаты нәрсә? Авырлыklar безне басканда, без башта тирә-юньгә мөрәжәгать итәбез, жиңеллек китерәчәк дип уйлаган һәр матди үзгәрешләренә сынап карыйбыз. Ләкин без тупикка житкәч һәм: "Барлык тырышлыklарым да уңышсыз булды; мин тагын нәрсә эшли алам?" - дип әйткәч, без проблемабызга нәтижәле чишелеш табу турында житди уйлана башлыйбыз. Фикерләребез житәрлек тирәнәйгәч, без үзөбездә җавап табабыз. Бу үзе үк җавап бирелгән доганың бер төре.

Дога: Рухи ихтыяж

Дога - рухи ихтыяж. Аллаһы безне хәерче итеп яратмаган, чөнки Ул безне Үз сурәтендә яраткан. Изге Язмалар моны игълан итә. Бай кешенең өенә барып, хәер сораган хәерче хәерченең өлешен ала. Ләкин ул бай атасыннан теләсә нинди нәрсә ала ала. Шуңа күрә без хәерче кебек эш итәргә тиеш түгел.

Кайбер кешеләрдә барысы да бар кебек һәм алар ләззәт һәм уңайлыкларда туа, ә кайберләре авырлыклар һәм уңышсызлыклар жәлеп итә кебек. Аларда Аллаһының сурәте кайда? Илаһи рухның көче һәрберебезнең эчендә яши. Ләкин без бу көчне ничек үстерә алабыз? Бәлки, сез элек догаларыгыз кабул ителмәгән кебек тоелганга, күңелсезләнгәнсездер, ләкин өметегезне һәм ышанычыгызны югалтмагыз. Догаларыгызның нәтижәләме-юкмы икәннен белер өчен, сез үзегездә дога көченә ныклы ышануга ия булырга тиеш.

Бәлки, кайбер кешеләрнең догалары җавапсыз кала, чөнки алар ялварырга сайлыйлар. Шулай ук, кеше Аллаһтан нәрсә сорарга кирәклеген белергә тиеш. Сез җирне һәм андагы бар нәрсәне алу өчен бөтен йөрәгегез һәм көчегез белән дога кыла аласыз, ләкин сезнең догаларыгыз кабул ителмәчәк, чөнки матди тормыш белән бәйлә барлык догалар да чикләнгән, һәм чыннан да чикләнгән булырга тиеш. Ләкин дога кылуның дәрәҗәсе ысулы бар. Мәченең тугыз гомере бар диләр. Ләкин авырлыкларның туксан тугыз гомере бар! Сез "авырлыклар мәчесеннән" котылуның нәтижәле ысулын табарга тиеш. Нәтижәле доганың сәре - кешенең үз позициясен хәерчә позициясеннән хокуклы кеше позициясенә үзгәртүдә. Сез Аллаһтан шундый рухи табигатьле нәрсә сораганда, сезнең догагыз көчкә дә, зирәкләккә дә ия булачак.

Уңыш орлыклары ихтыяр көчендә ята

Күпчелек кешеләр үзләре өчен бик мөһим булган нәрсәгә ирешергә тырышканда бик нык дулкынлана һәм борчыла башлыйлар. Борчылу

**Һәм дулкынлану белән эш итү илаһи көчне жәлеп
итми, ләкин ихтыяр көчен тыныч һәм даими
куллану галәм көчләрен селкетә һәм чиксез
Абсолюттан җавап китерә. Сез ирешергә теләгән
һәр нәрсә өчен уңыш орлыклары сезнең
ихтыярыгызда ята. Авырлыктар белән ватылган
һәм изелгән ихтыяр вакытлыча параличлана.
Ләкин: "Минем тәнем кисәкләргә ертылырга
мөмкин, ләкин ихтыярымның башы югарыда
тотылачак һәм ныклык белән этәреләчәк", - дип
әйтүче ныклы һәм тәвәккәл кеше ихтыяр көченең
иң югары дәрәжәсен күрсәтә.**

**Ихтыяр көче һәм аның дәрәжәсе -
кешенең дәрәжәсен күтәрә һәм күтәрә. Кеше
ихтыяр көчен кулланудан баш тарткач, ул гади
кешегә әйләнә, вакыйгалар барышында нәтижәсез.
Күпләр, Аллаһы планына комачаулаудан куркып,
без ихтыяр көчөбезне шартларны үзгәртү өчен
кулланмаса тиеш, диләр. Ләкин Аллаһы Тәгалә
безгә ихтыяр көчен ни өчен бирде, әгәр Ул безнең
аны куллануыбызны теләмәсә? Бервакыт мин
катып калган бер кеше белән очраштым, ул ихтыяр
көчен үз-үзен мөһим дип санаганга куллануга
ышанмавын әйтте. Мин җавап бирдем: "Сез хәзер
ихтыяр көчөбезне миңа каршы тору өчен
кулланасыз, һәм бик нык, сез аны сөйләшергә,
торырга, йөрергә, ашарга, кинога барырга һәм
хәтта йокларга кулланасыз. Сез нәрсә эшләсәгез
дә телесез. Ихтыяр көче булмаса, сез роботка
әйләнәсез". Кешенең бурычы - теләкләр белән
идарә ителгән ихтыярын Аллаһы ихтыяры белән
туры китерү. Шуңа күрә, дәрәжә дога даими
рәвештә укылса, ул үзе үк ихтыяр көче була.**

Сез дога кылган нәрсәгә ирешү мөмкинлегенә ышанырга тиеш. Әгәр сез йорт алырга дога кыласыз икән, һәм шул ук вакытта акылыгыз: "Ничек йорт алырга мөмкин, ахмак?" - ди икән, сез мондый фикерләү белән ихтыярыгызны какшатасыз. "Мин булдыра алмыйм" дигән сүзтезмәне акылыгыздан чыгарганда, сез югарырак көчкә ия буласыз. Әлбәттә, йортлар күктән төшми, һәм йорт алу өчен, максатыгызга ирешү өчен ихтыяр көчен кулланырга һәм конструктив гамәлләр кылырга кирәк. Сез нык торсагыз һәм уңышсызлыкны танудан баш тартсагыз, сез омтылган нәрсәне күрсәтә алачаксыз. Һәм сез бу ихтыяр көчен уй-фикерегез һәм гамәлләрегез аша даими куллансагыз, теләкләрегез тормышка ашачак, һәм сез теләгән һәм өметлängән бар нәрсә дә сезгә киләчәк. Сез ныклык һәм ныклык белән тырышуны давам итсәгез, теләгән нәтижә ниндидер юл белән күренәчәк, хәтта сез теләгән нәрсә бу дөньяда чынлыкта булмаса да. Мондый ихтыяр көчендә илаһи җавап ята, чөнки яхшы ихтыяр Аллаһыдан килә. Нык ихтыяр - илаһи ихтыяр.

Негатив уйларның орлыкларын яндырыгыз

Зәгыйфь ихтыяр - көчсез кеше ихтыяры. Сынаулар һәм уңышсызлыklar аны тишеп өзгәндә, ул чиксез Генератор белән бәйләнешен югалта. Ләкин кеше ихтыяры артында илаһи ихтыяр ята, ул күңел төшенкелеген дә, җиңелүен дә белми. Хәтта үлем дә, барлык көче белән дә, илаһи ихтыярны сындыра яки комачаулый алмый. Аллаһ, һичшиксез, ныклык һәм ныклык ихтыяры белән этәрелгән догага җавап бирәчәк.

Күпчелек кеше ялкау һәм хәлсез, физик, психик яки икесе дә. Алар медитация ясарга телеләр, ләкин йокы турында гына уйлыйлар. Йокы килү белән алар тирән йокыга китәләр, һәм дога шуның белән тәмамлана! Бу хәлдә ихтыяр көче күмелә. Гадәти кешенең мие "Мин булдыра алмыйм" орлыклары белән тула. Кайбер үзенчәлекләр һәм гадәтләр белән гаиләдә туганнан соң, алар шуларның йогынтысына биреләләр, моңа сәләтсез булуларына яки бу зарарлы орлыкларны яндырырга һәм аларның йогынтысын аңнан юк итәргә кирәклегенә ышаналар. Сездә теләгән нәрсәгә ирешү көче бар. Бу көч сезнең ихтыярыгызның үзәгендә ята.

Ихтыяр көчен үстерергә теләүчеләргә яхшы дуслар кирәк. Әгәр дә сез бөек математик булырга омтыласыз, ә сыйныфташларыгыз математиканы яратмыйлар икән, сезнең дәртегез, һичшиксез, кимеячәк. Ләкин сез оста математиклар белән аралашканда, ихтыяр көчегез ныгый бара чак, һәм сез: "Башкалар уңышка ирешә алса, мин дә уңышка ирешә алам", - дип әйтә алачаксыз.

Ихтыяр көчеңне туплау өчен генә зур эшләргә ашыкма Уңышка ирешү өчен, башта ихтыяр көчеңне эшли алмыйм дип уйлаган кечкенә эшләр белән сынап карарга кирәк Тырышлык күрсәтсәң, уңыш та киләчәк.

Дусларым һәм башкалар миңа беркайчан да ирешә алмаячагымны әйткән барлык максатларны да хәтерлим, ләкин мин моңа ирештем. Бу яхшы ниятле кешеләр үз фикерләре белән зур зыян китерә ала. Ходай безне алардан һәм аларның киңәшләреннән сакласын. Юлдашлык ихтыяр

көченә иң зур йогынты ясый. Тынлык изге урынында уйлану урынына, алкоголь һәм көчле музыка белән биюләргә бару акылны дөнья тибрәнешләре тузаны белән пычрата. Аларны селкетү авыр. Кешенең ихтыяр көче, һичшиксез, юлдашлары йогынтысы белән көчәя яки зәгыйфьләнә. Үз тырышлыгың белән генә ихтыяр көчен үстерү бик авыр. Сезгә үрнәк булырлык яхшы үрнәк кирәк. Әгәр сез рәссам булырга телисез икән, яхшы картиналар белән уратып алынган килеш яшәгез һәм рәссамнар белән аралашыгыз. Әгәр сез рухи кеше булырга телисез икән, асыл холыклы рухи кешеләр белән аралашыгыз.

Ышану һәм тәжрибә арасында зур аерма бар Ышану сез ишеткән яки укыган һәм төп хакыйкәتلәр дип кабул иткән нәрсәләрдән килә. Икенче яктан, тәжрибә - ул сезнең шәхсән күргән һәм чыннан да аңлаган нәрсә. Аллаһыны кичергән кешеләрнең ышанычы какшамас. Әгәр сез беркайчан да әфлисунны татып карамаган булсагыз, аның үзенчәлекләре турында алданып калырга мөмкин. Ләкин әгәр сез элек әфлисун ашаган булсагыз, сезне алдап булмый, чөнки сез җимешне татып карагансыз һәм аны яхшы беләсез.

Иманыңны ныгытучылар белән аралаш

Аллаһ, уңыш, дәвалану һ.б. турындагы фикерләр барысы да сезнең акылыгызда психологик капсулалар кебек яши. Аларны сынап карагыз. Фикерләрегезне сынап карау өчен, аларны тормышка ашыру өчен ихтыяр көчегезне кулланырга кирәк. Кирәкле ихтыяр көчен үстерү өчен, көчле ихтыярлы кешеләр белән аралашырга

кирэк. Эгэр дэ сез Аллаһ ихтыяры белән дэвалану телисез икән, иманыгызны ныгытучы һәм ихтыярыгызга көч бирүче кешеләр белән аралашыгыз.

Мин Һиндстан буйлап чын Аллаһыны белүчене эзләп йөрдем, ләкин алар сирэк очрый иде. Очраткан һәр укытучым үз шәхси ышанулары белән уртаклашты. Ләкин рухи мәсьәләләрдә мин Аллаһы турында сүzlәр белән генә канәгатьләнмәскә тәвәккәл идем. Мин Аны чын күңелдән кичерергә һәм Аның барлыгын чын күңелдән тоярга теләдем. Миңа әйтелгәннәрнең мәгънәсе юк иде, әгәр мин аны шәхси тәҗрибәм аша аңламасам.

Бервакыт мин дуcтым белән Һиндстан изгеләре турында сөйләштем. Дуcтым брокер иде, һәм ул минем дәртемне уртаклашмады. Киресенчә, ул: "Сез изгеләр дип атаган һәркем чынлыкта Аллаһыны белмәгән шарлатаннар", - диде. Мин аның белән бәхәсләшмәдем, ләкин теманы үзгәрттем, һәм без брокерлык һөнәре турында сөйләшә башладык. Ул миңа бу хакта күп сөйләгәннән соң, мин йомшак кына: "Калькуттада бер генә ышанычлы брокер да юклыгын һәм аларның барысы да ялганчылар икәннен беләсезме?" - дип сорадым. Ул ачуланып, ачу белән җавап бирде: "Ә сез брокерлар турында нәрсә беләсез?" Мин: "Мин нәкъ шуны әйтергә теләдем. Ә сез изгеләр турында нәрсә беләсез?" - дип җавап бирдем. Ул сүзсез калды. Мин тыныч һәм ягымлы итеп дәвам иттем: "Мин брокерлык турында бернәрсә дә белмим, ә сез изгеләр турында бернәрсә дә белмисез".

**Дин практикасы шулкадәр ноктага җитте ки,
күп кешеләр үзләренең рухи фикерләрен тормыш
тәҗрибәсенә әйләндерә алмыйлар. Мин монда
шәхси тәҗрибәмнән чыгып сөйлим. Мин акыл
белән белгән әйберләр турында гына сөйләргә
теләмим. Күпчелек кешеләр хакыйкәт турында
берничә китап укыйлар һәм сүзләр артындагы
хакыйкәтне аңларга тырышмыйча гына үз-
үзләрен тәмин итәләр. Буш сүзләр һәм рухи
хакыйкәтләрнең буш сүзләре безгә бернинди
файда китерми һәм уңай тәәсир калдырмый. Без
кешенең вәгазьләрен һәм аның тормыш тарихын
аерырга тиеш. Башкаларга өйрәтергә теләгән
һәркем башта өйрәнгәннәрен чыннан да
кичергәннәрен һәм әйткәннәрен тәҗрибә
нигезендә аңлаганнарын күрсәтергә тиеш.**

**(Һәм мин кешене үз тырышлығы нәтижәсеннән
башка бернәрсә дә түгел дип таптым)**

Кем күбрәк тырышса, шул данга лаеклырак

**Зур амбицияләр белән ул биеклекләргә
күтәрелә**

**Иң югары омтылышлары булган кеше иң
күренекле иде**

Алгарыш теләүчеләр кичектермәсләр

Ә соңга калырга теләгән кеше алга чыкмады

Исәнлек сезгә

Башлангычлык һәм иҗат рухы

**Бу дөньяның сансыз һәм чиксез
күренешләренә, тормыш баскычлары аша баш**

белән йөгерүче күпсанлы кешелек төркемнәренә карап, без гажәпләнәбез һәм үзебездән бу сәер күренеш артындагы сер турында сорыйбыз. Безнең сәяхәтебезнең төп максаты нинди? Һәм аңа ирешүнең иң яхшы ысулы нинди?

Күпчелегебез максатсыз, максатсыз һәм юнәлешсез, юкка таба ташланган машиналар кебек агылып китәбез. Тормыш сукмакларыннан ваемсыз һәм саксыз үткәндә, без сәяхәтебезнең максатын аңламыйбыз. Без сирәк кенә беркая да алып бармаган бормалы юлларданмы, әллә турыдан-туры теләгән максатыбызга илтүче туры юлданмы барабыз икәннен сизәбез. Әгәр без бу хакта беркайчан да уйламаган булсак, максатыбызны ничек таба алабыз?

Күпчелек кешеләр, тормыш максатын белмәсәләр дә, үз максатларын билгеләү һәм аларга ирешү, мохит һәм шартлар белән акыл белән эш итү өчен җитәрлек инициативага ия. Ә инициатива нәрсә ул? Бу - һәрберебезнең эчендә булган ижади сәләт, чиксез Яратучының очкыны.

Күпчелек кешеләрнең акылы бер ат көче белән эшли торган двигательләр кебек! Һәр кеше акылындагы гаять зур потенциалга карамастан, бик аз кеше бу кулланылмаган көчне куллана. Кешеләрнең кызыксынулары, гадәттә , ашау, эшләү, күңел ачу, йокы һ.б. кебек тормыш ихтыяжлары белән чикләнгән һәм чикләнгән.

Психологлар кешеләр һәм хайваннар арасында бер төп аерма бар диләр: барлык жан ияләре арасында кешеләр генә көлә (бәлки, маймыллар һәм өрүче гиеннардан кала). Көлү файдалы, һәм кеше бу сәләтне кулланмаса, кеше үсешенең иң

мөһим аспектларының берсен кулдан ычкындыра. Без тормышка катгый, житди караш белән караучылар, көлмәүчеләр дә, елмаяучылар да, нәтижәдә, тормыштан чынлап та ләззәт алуучылар кебек булмаска тиеш.

Кешеләрнең көлү өчен уникаль сәләтеннән тыш, тагын бер гажәеп сәләткә ия: иң бөекләренең берсе - иҗат яки инновация сәләте. Бу серле, серле сәләт нәрсә соң? Көнбатыш - гамәли, сәнәгать һәм кулланылган фәнни инновацияләр иле. Көнчыгыш - мәгърифәт һәм рухи иҗат иле. Шуңа күрә инициатива рухы - иҗат сәләте - моңарчы беркем дә эшләмәгән эшне инновацион ысуллар белән эшләү.

Иҗат рухы - ул Барлыкка Китерүчедән алынган иҗади сәләт

Кешеләр бу изге бүләк белән нәрсә эшләгәннәр? Күпме кеше үзләренең иҗади мөмкинлекләрен чыннан да кулланырга тырыша? Атналар, айлар һәм еллар үткән һәм уза, һәм алар үзгәрешсез кала, яшъ белән генә үзгәрә. Иҗади шәхес галәмдә очып йөрүче якты метеор кебек балкый, юктан нәрсәдер тудыра һәм югары рухның иҗади көче ярдәмендә мөмкин булмаганны мөмкин итә.

Иҗат итүчеләрнең өч категориясе бар:

Гадәттән тыш, күренекле һәм гадәттән тыш категорияләр бар; уртача категорияләр; һәм гади категорияләр. Аннары йөзләгән һәм меңләгән кешеләр бернәрсә дә түгел дип санала ала.

Үзегезгә мондый сорау бирегез: "Мин беркайчан да башкалар эшләмәгән эшне эшләргә тырыштыммы?"

Бу - инициатива рухын активлаштыруда һәм яшерен иҗатны ачуда башлангыч нокта.

Гадәти һәм таныш кешеләрдән аерылып тора алмыйм дип уйлаган кешеләр кебек булмагыз. Алар йокыда йөрүчеләр кебек. Аң астыннан алган киңәшләр аларны барысы да бер үк кешеләр икәнненә ышандырган.

Кешегә үзенең наданлык һәм гажәпләнү халәтеннән уянырга һәм үзендә иң зур кешелек сәләтенә - иҗат рухына ия булуын расларга вакыт җитте.

Һәр кешенең гажәеп потенциалы бар, бу аңа моңарчы күрелмәгән нәрсә тудырырга мөмкинлек бирә. Кызганычка каршы, кешеләр еш кына әйләнә-тирә мохитнең магнит йогынтысында булалар һәм аның көчле тартуыннан котылу өчен тырышлык куймыйлар. Әгәр кемдер: "Тырышып карауның мәгънәсе юк, бу инде эшләнде", - дисә, ул ихтыяр көче булмаган һәм амбицияләрне киметүче дөньяви аң корбанына әйләнергә рөхсәт итә. Шуңа күрә күп кеше тормышта уңышсызлыкка очрый.

Бу шулай ук рухи аспектка да кагыла. Гомерләре буе үзгәрешсез калучылар күп. Тар фикерләү һәм чикләнгән тәҗрибә аркасында канәгатьсезлекләренә карамастан, алар тәрбияләнгәннән башкача уйларга куркалар. Кеше тормыш сынауларына үз вөжданы һәм йөрәгенең

ихтыяры буенча яраклашырга тиеш, һәм аерманы аңламыйча, сукурларча эш итмәскә тиеш.

Хөрмәтле укытучым Шри Юктсварджи миңа болай диде:

"Әгәр сез чыннан да Аллаһыга ышансагыз һәм берәр нәрсә теләсәгез, Аллаһы Тәгалә сезгә шул нәрсәне бирәчәк, хәтта ул Галәмдә чынлыкта булмаса да."

Мин Аллаһыга һәм үз теләгемә ныклы ышана идем, һәм һәрвакыт теләгән әйберләремне алу өчен яңа мөмкинлекләр тудырылуын сизә идем.

Кешелек эчендәге ижади потенциал йокыда, үсешмәгән һәм кулланылмаган килеш кала. Бу көч тумыштан бирелгән, һәрбер кешедә бар, ләкин кешеләр аны файдалана алмыйлар. Шулай итеп, бу ижади рухны ничек уятырга мөмкин?

Әгәр дә сез әле үз юлыгызны булдыру өчен ижади фикерләү күнекмәләрен үстермәгән булсагыз, сез башка кешенең элек эшләгән эшен яхшыртып карый аласыз. Башкаларның инновацияләрен яхшырту өчен тырышу - иң киң таралган ысул.

Икенче яки урта төр ижади рух яңа әйберләр ижат итүчеләрдә яки уйлап табучыларда гәүдәләнә, ләкин бернинди әһәмияткә ия түгел.

Ижади рухның гажәеп сыйфаты - аның иясенә дөнья алдында нурлы балкышта торырга мөмкинлек бирә, дөнья өчен яңа һәм файдалы әйберләр тудырган бөек шәхесләр кебек, моңарчы беркем дә эшләмәгән әйберләр. Бу гажәеп даһиларның максатларына ирешү өчен нык ихтыяр

белән ныгытылган, жиңделмәс ижади рухы бар иде. Аллаһы Тәгалә бу бөек шәхесләргә хупладымы, аларга шундый аерым бөеклек бирдеме? Илаһи ихтыяр аларны башкалардан өстенрәк шундый данга ирешү өчен сайладымы? Әлбәттә, юк. Алар үзләренек ижади сәләтләрен һәр кешенек мирасы булган бөеклеккә һәм данны күрсәтү өчен генә кулландылар, чөнки алар Аллаһы сурәтендә, барлык ижәт һәм инновация чыганагында яратылган.

Үз-үзенә дан казанырга омтылучылар чын мәгънәсендә бөек түгел. Горурлык, тәкәбберлек һәм үз-үзен югары бәяләү белән тулган кешеләр Аллаһы Тәгаләдән бернинди ярдәм дә алмыйлар. Бирергә яратучылар, башкаларны үз потенциалларын ачарга, сәләтләрен үстерергә дәртләндерүчеләр һәм үз-үзләренә ышаныч тәрбияләүчеләр чын мәгънәсендә бөекләр.

Бөеклеккә ирешкәннәренек күбесе аңсыз рәвештә житәкчелек алган: аларда тормышларының нигезен төзөгән бөеклек хисе булган, алар үз ижәт өлкәләрендә гаҗәеп казанышларга ирешкән һәм гаҗәеп уңышларга ирешкән.

Әгәр дә сездә бөеклек сыйфаты бар икән, бу сезнең аңсыз рәвештә акыл көчләргә белән житәкчелек итүегезне аңлата, аның сәләте сезгә җаныгыздагы яшерен каналларны ачып һәм аларны барлык оригинальлек һәм ижәт чыганагы булган тулы аңга тоташтырып, ижади энергияләрегезне үстерергә мөмкинлек биргән.

Бөеклеккә шулай ук эшләп була, ягъни аны кешенек талантларын үстерү һәм үсешне тизләтү

аша үстерергә мөмкин. Кешегә бу гажәеп, гажәеп көчкә ия булу юлы бар. Акыллы эш итеп һәм тиешле күнегүләр ярдәмендә ижәт рухын тәрбияләргә һәм аның потенциалын ачарга мөмкин. Озак вакыт дәвамында гаять зур тырышлык куйган кешеләр хәзер өметләренен чынга ашуыннан һәм хыялларының чынга ашуыннан ләззәт алалар. Эчендәге йокы көчләрен ачыкларга, һәм авыр һәм җиңеп булмый торганны җиңү өчен тырыш хезмәт куярга кирәк.

Амбицияле шәхес, матди яки интеллектуаль өлкәдә уңышка ирешү өчен, дөньяның каты фикерләренә һәм рәнҗетүче тәнкыйтьләренә түзәргә әзер булырга тиеш. Әгәр дә кеше оригиналь, ижади һәм инновацион булырга омтылса, һәм берәз гына булса да башкача уйларга һәм сөйләргә тели икән, күзаллавы чикләнгән кешеләрнең күңелне төшерә торган фикерләреннән сакланырга тиеш. Кешенең энтузиазмы какшамас булырга, беркайчан да күңелсезлек яки апатиягә юл куймаска тиеш.

Гажәеп ижади рухлы кешеләр барлык кыенлыкларны, проблемаларны һәм киртәләрне йоталар, үзләренең хаклы булуларына тирәнтен ышаналар.

Чиксез ижади көч сөзнен кулыгыздан тотып, юлыгызда ярдәм итәчәген беләп, ныклы һәм ныклы булып, ныклы ышаныч белән, тайпылышларга һәм кире кайтуларга каршы торып, Аллаһының рәхмәте белән алга барыгыз.

Беренчедән, кеше аңлы рәвештә чиксез көчкә кагылырга тиеш. Бу бәхетле көч - барлык ижәт һәм

**инновациялар чыганагы. Бу хэл килеп чыккач,
аңлы да, аңсыз да көч һәм ихтыяр белән тула.**

**Еллар буге мин үземдә үстергән ижади рухымны
авыр шартларда һәм авыр сынауларда югалтудан
курка идем. Ләкин хәзер мин жанымда чиксез
законның иң югары дәрәжәдә булуын аңлайм. Бу
изге закон - барлык фән, сәнгать һәм белемнең
нигезе. Әгәр мин шул илаһи ярдәм белән
ныгытылсам, минем өчен уңышсызлык мөмкин
түгел.**

**Гажәеп һәм гажәеп нәрсә тудырырга теләсәгез,
тыныч кына утырыгыз һәм үзегездә чиксез ижади
көч яшәгәннен сизгәнчә тирәнтен уйланыгыз. Яңа
нәрсә эшләп карагыз. Ләкин һәрвакыт
тырышлыгыгызның иң зур ижат элементы белән
хупланганына, бу изге элемент сезнең һәр эшегез
артында торганына һәм өметләрегезне
аклаячагына һәм тырышлыklарыгызны уңыш
белән тәмамлаячагына ышаныгыз.**

**Аллаһы Тәгалә безнең илаһи рухның чиксез
ижади көчә белән житәкчелек итүебезне тели.
Кешеләр үз жаннарындагы ижади көч чыганагын
битарафлык һәм ялкаулык аркасында япканнар,
һәм алар изге суларның һәръяклап иркен агуына
комачаулый торган барлык киртәләрне һәм чүп-
чарны бетерергә тиеш. Аларда ныклы карар һәм
яхшылык эшләү өчен актив ихтыяр булырга тиеш,
һәм шул чакта хыяллар чынга ашачак һәм изге
омтылышлар тормышка ашачак.**

**Күпчелек кеше башкаларның идеяләрен
кабатлау белән генә канәгать һәм сирәк кенә бер
генә оригиналь фикер дә уйлап таба. Башкаларның
яхшы идеяләреннән файдалану яхшы, ләкин һәр**

кешенең бурычы - дөнья мирасына яңа нәрсә, интеллектуаль яки матди булсынмы, өстәү һәм кешелек белем хәзинәсен баету. Һәр кешенең үзенчәлекле сыйфатлары һәм тирән сәләтләре бар, алар ачылырга һәм активлаштырылырга тиеш.

Башта мин укытучы булырга икеләндем. Фикер җитди, ә җаваплылык бик зур. Укытучы шокны җиңәргә тиеш, чөнки ул борчылып, аптырап калгач, ярдәм сорап мөрәҗғәгать итүчеләргә ярдәм итә алмый.

Чын укытучы һәркемне яратырга һәм хезмәт итәргә, кешелекне аңларга һәм Аллаһыны белергә тиеш. Остазым Сери Йокстуарги миңа бу тормыштагы ролеми рухи укытучы булуымны әйткәч, мин Аллаһыга мөрәҗғәгать иттем, Аңа таяндым һәм Аның ярдәме һәм җитәкчелеге өчен дога кылдым.

Мин лекцияләр укый башлагач, лекцияләрем китаплардан һәм теоретик белемнәрдән түгел, ә эчке илһамнан һәм шәхси тәҗрибәдән алынырга тиеш дип ниятләдем, чөнки фикерләрем һәм сүзләрем артында чыганагы беркайчан да бетми торган һәм агымы беркайчан да туктамый торган иҗади көч ята икәннен бик яхшы белә идем.

Бу көч шулай ук күп өлкәләрдә башкаларга эшләрендә ярдәм итү өчен һәм башка төрле ысуллар белән кулланылган.

Мин: "Ходаем, моны минем өчен эшлә", - дип әйтмәдем.

Киресенчә, мин болай дидем: "И Раббым, мин моны эшләргә теләм, ләкин бары тик Синең

житәкчелегең һәм фатихаң белән генә Синнән илһамланып, кулымнан тотып торуыңны сорыйм".

**Сез кечкенә эшләрне гажәеп үзенчәлекле ысул белән эшли аласыз
Сез үз өлкәгездә иң яхшысы була аласыз
Без һәрвакыт тапталган юллардан барырга тиеш түгел;
без үзебез һәм башкалар өчен яңа юллар ачарга тиеш
Кеше моңарчы беркем дә эшләмәгән эшне эшли ала - акылны яулап ала һәм дөньяны сокландыра торган нәрсә**

**Сез ижади илаһи рухның сезнең эчендә яшәвен һәм сезнең аша эшләвен исбатлый аласыз.
Үткәннәр үтте, хәзер тарих. Хәтта хаталарыгыз диңгез кебек тирән булса да, жанның асылы аларны йотып бетерерлек түгел. Ләкин бу хакыйкатың мәгънәсе юк, әгәр кеше үз юлын төзәтергә һәм үзен төзәтергә җитди тырышмыйча, үзенең хаталы фикерләүләрендә һәм ялгыш гамәлләрендә дәвам итсә.**

Ләкин без ихлас һәм җитди омтылучыларны үткән хаталарның алгарышка комачаулавына яки чикләнгән идеяләрнең ихтыярны чикләвенә юл куймыйча, юлдан бару өчен ныклы карар һәм ныклы тәвәккәллеккә ия булырга чакырабыз.

Тормыш караңгы, атмосфера караңгыланарга мөмкин; авырлыктар туарга һәм мөмкинлекләр сизелмичә юкка чыгарга мөмкин. Ләкин уңышсызлыкны танудан яки үзеңә: "Минем өчен барысы да бетте, Ходай мине ташлады", - дип әйтүдән саклан. Чөнки шулай эшләсәң, үзеңә юк итәрсәң, һәм ул вакытта беркем дә сиңа ярдәм итә алмаячак.

Гаиләгез сезне кире кагарга, бәхет сезне ташлап китәргә, дуслар сезне ташлап китәргә, кешелек һәм табигать көчләре сезгә каршы сүз куешырга мөмкин. Ләкин сездә Аллаһка ышану һәм көчле ихтыяр булганда, сез язмыш һөжүмнәрен кире кага аласыз, авырлыкларга каршы көчле таш кебек тора аласыз, һәм затлы ир-атлар һәм хатын-кызларга лаек булганча, нык адым һәм башны югары күтәреп бара аласыз.

Йөз тапкыр жиңелсәгез дә, тагын бер кат тырышып карагыз һәм авырлыкларны жиңеп, дан тажын яулап алуыгызга тәвәккәлләгез. Өметсезлек даими түгел, ә өметсезлек вакытлыча сынау. Ходай сезнең жиңүче һәм жиңелмәс булуыгызны, һәм сездәге тулы көчнең барлыкка килүен тели, шуның белән сез тормыш сәхнәсендәге асыл ролегезне башкара аласыз. Оптимистик булыгыз, һәм сез яхшылык табарсыз, һәм исегездә тотыгыз: "Чыннан да, авырлыклар белән жиңеллек килә".

Аллаһка ышаныгыз һәм Аның нигъмәтләренә өметләнегез

Чөнки иң караңгы төннән соң таң ата һәм нур килә

Пьесада патша һәм хезмәтче роле бертигез мөһим, актерлар үз рольләрен уңышлы башкарган очракта.

Һәм шуңа күрә без бу дөньяга үзенчәлекле аермалар, теләкләр һәм төрле шөгыйльләргә һәм хоббиларга омтылышлар белән килдек. Аллаһы Тәгалә бу дөньяны без күктәге йортыбыздан еракта булганда күңел ачу өчен космик сәхнә итеп теләгән. Ләкин без бу сәхнәнең илаһи режиссеры

**Һәм оркестраторының планын онытабыз һәм үз
рольләребезне Аллаһы теләгәнчә түгел, ә үзебезгә
тиешле дип санаганча уйнарга телибез. Шуңа күрә
бу хаос барлыкка килә, бөтен дөньяга
тәртипсезлек һәм чуалыш тарала.**

**Кешеләр тормыш сәхнәсендә уңышсызлыкка
очрайлар, чөнки алар башта алар өчен
билгеләнгән рольләрдән аерылып торган
рольләрне уйнарга тырышалар. Кайвакыт клоун
патшага караганда күбрәк игътибар һәм соклану
жәлеп итә. Шуңа күрә, сезнең ролегез ничек кенә
әһәмиятсез булып күренмәсен, аны мөмкин кадәр
яхшырак итеп һәм саф вәждән белән башкарыгыз,
һәм Аллаһ каршында сез уңышлылар арасында
булачаксыз.**

**Аллаһ безнең өчен яхшылык тели Әгәр без
уйнаган рольләр кайгылы яки фәжигале булса, без
тормышка каршы баш күтәрмәскә, ә Аллаһка
иманыбызны ныгытырга тиеш (Һәм бу хакта
Пәйгамбәр, аңа сәлам булсын!)**

**"Аллаһ Тәгалә авыруны җибәрми, ләкин аның
дәвасын да җибәрми, шуңа күрә бәла-казага дога
белән каршы алыгыз"**

**(Әй җан, зур авырлык аркасында өметсезлеккә
бирелмә)**

**Һәм мин Барлыкка Китерүчедән, барлык
мәхлукатның Ходайыннан җиңеллек табам дип
ышанам**

**Күпме авырлыктар килеп узды, аннары үтеп
китте?**

Акчага һәм тормышка йогынтысыннан соң)

Рухи симфониялә
Әйтемнәр, шигырьләр, киңәшләр һәм раслаулар
Оста



Без альтруизмны өйрәнергә тиеш, чөнки
башкаларны бәхетле итү аша бәхет табу - Аллаһны
.яратучыларның, Аңа ышанучыларның чын максаты
Башкаларга бәхет китерү - үз бәхетебезгә ирешү
өчен гажәеп һәм бик мөһим нәрсә, һәм бу үзе үк бүләкле
.гамәл

Кайбер кешеләр үзләре турында гына уйлыйлар,
"Минем өчен бары тик бәхетле булу гына мөһим", диләр.
Ләкин кызганычка каршы, нәкъ менә шундый кешеләр
.беркайчан да бәхет тапмыйлар
Башкаларның бәхетен һәм иминлеген исәпкә
.алмаганда, шәхси бәхет эзләү киңәш ителми
Башкаларның тормышын саксыз урлаучы кеше бай
булырга мөмкин, ләкин бәхетле булмаячак, чөнки
башкаларның аңа карата үпкәсе үлемечле агудан да
.үлемечләрәк булачак

:Илаһи канун түбәндәгеләрне билгели
Кемдер башкалар хисабына уңайлы яшәргә
тырышса, башкалар да үз тормышларын бәхетсез итәргә
тырышчак. Әмма алар башкаларны бәхетле итәргә
тырышсалар, хәтта үзләре хисабына булса да, башкалар
аларның иминлегенә һәм бәхете турында уйлаячак.
Үзебезнең төп ихтыяжларыбыз турында уйлаганда, без
башкаларның ихтыяжлары турында да уйларга тиеш.
Алар турында кайгырту күрсәткәндә, без аларга
.иминлек һәм бәхет телибез

Альтруистик кеше гаиләсе һәм аны әйләндереп
алган дөнья белән гармониядә яши. Ә үз-үзен яратучы
кеше, киресенчә, даими проблемалар белән очраша,
.абына һәм күңел тынычлыгын югалта
Аллаһының сезнең эчегездә тынычлык икәнен
аңлагач, сез Аның барлык яхшы нәрсәләрдә дә
тынычлык һәм гармония икәнен аңларсыз, һәм сез Аны
табигать матурлыгында күрерсез, Аның якынлыгын
ихлас дуслыкта тоярсыз, һәм Аның фатихаларын үз-
үзеңә хезмәт итүдән азат булган изге омытылышларда
һәм намуслы максатларда тоярсыз. Сез Аның барлыгын
тынлык пәрдәләре артында һәм барлык гажәеп
.әйберләрдә тоярсыз
Ишекне ныклап шапыгыз, һәм пәрдә күтәрелер, һәм
сез иң данлыклы йөзгә барлык гүзәллегә һәм бөеклегә
.белән күрерсез
Әгәр сез Аллаһыны яратсагыз, Аның мәхәббәтен
тоярсыз һәм башка бернәрсә дә сезне алдарга сәләтле
.булмаячак
Сез рухи бәхетне татымаганга күрә матди
тәҗрибәләргә тартыласыз, һәм аны татыгач, аерманы
.аңларсыз
Сайлауда ирекле булыгыз, бернәрсәнең дә сезне
чикләвенә юл куймагыз, һәм беркемнең дә сезне
контрольдә тотуына яки бәхетегезгә комачаулавына юл
куймагыз
Сезнең үзегез – галәми бөтенлекнең аерым бер
өлеше, һәм сез бәхетле аңны тою һәм илаһи
мәхәббәтнең ләззәтләрен тату өчен шул камил
.бөтенлекне табарга тиеш
Күпчелек кешеләр үзләренең гамәли һәм рухи
тормышлары арасында кирәкле балансны булдыра
.алмыйлар
Рухи кешегә акча кирәк, ә дөньяви кеше Аллаһсыз
.бәхетле яши алмый

Рухи кеше эшли, һәм аның әйтелмәгән сүзләре
болай ди: Ходай миңа көч бирә һәм ныклык бирә, шуңа
күрә ул көчен арттыра һәм Ходай аның
.тырышлыҡларына фатиха бирә

Дөньяви кеше дә эшли, ләкин ул: Мин боларның
барысын да үзем эшлим, һәм беркемнең дә миннән
өстенлегә юк, шуңа күрә ул үзенә көтелмәгән
.нәтижәләр китерә һәм куркынычларга элгә, ди
Барлык гамәли эшчәнлек, матди яки рухи максатлар
өчен булсынмы, ныклы принципларга нигезләнәргә һәм
вөждән контроленә һәм акыл балансына буйсынырга
.тиеш

Аллаһка мөрәжғәгать итегез, Аны искә алығыз һәм
Аны тормышығызның үзәгенә әйләндерегез. Аңа
мөрәжғәгать итегез һәм Ул сезне җитәкләгәнче һәм Аның
кануннары ничек эшләгәнән күрсәткәнче доға кылығыз.
Аллаһ турында уйлану һәм Аның барлығын тою миллион
анализ һәм аңлатмалардан да яхшырак икәнән
онытмағыз. Аңа проблемаларығызны үзегез генә хәл итә
алмавығызны, хәтта триллионлаган идея уйлап
тапсағыз да, ләкин аларны Аның кулына бирсәгез,
чишелешләр мөмкин икәнән әйтегез. Башта җитәкчелек
сорағыз, аннары туры килә торган чишелеш табу өчен
аны төрлө яктан карап чыгығыз. Аллаһ үзенә ярдәм
итүчеләргә ярдәм итә. Аллаһка медитациядә доға
кылганнан соң, акылығыз тынычлангач һәм иман белән
тулгач, Аллаһ ярдәме һәм җитәкчелегә белән
.проблемағызга дәрәс чишелеш күрә алачаксыз
Кешенең рухи хакыйкәтләргә һәм мөмкинлекләргә
ышануы чын белемгә әйләнгәч, ул кеше җирдәгә барлык
галимнәргә караганда да уңышлырак һәм белемлерәк
була. Аллаһыны белгән бөек кешеләр шик-шөбһәләр
белән аптырамыллар һәм интегәләр, чөнки алар Аллаһы
.Тәгалә булган Хакыйкәткә кичерәләр

И Ходаем, мин сукур чакта Сиңа илтүче ишек таба
алмадым. Син минем күзләремне дэваладың, һәм хәзер
мин һәркайда киң ачык ишекләр күрәм - чәчәкләр
йөрәкләрендә, дуслар тавышларында һәм изге һәм
сөөкле сынаулар хатирәләрендә. Догаларымның һәр
сулышы Синең бар нәрсәне дә үз эченә алган
.гыйбадәтханәңә яңа юл ача

Минем аңым инде наданлык тыгыны белән ябылган
кечкенә физик шешә белән чикләнмәгән Мин инде синең
космик диңгезең уртасында диңгез суларына
кагылмыйча йөрмим Мин инде синдә йоклап калмыйм,
Ходаем, сине танымыйча һәм синең барлыгыңны
сизмичә Минем бөтен барлыгым хәзер синең тулы
барлыгыңа чумган

Әгәр дә сез барлык гамәлләрегезне Аллаһ белән
туры китерсәгез һәм изгелек кануннарын үтәсәгез, сез
уңышсызлыкка очрамассыз һәм юлдан язмассыз. Илаһи
мәхәббәт күп гөнаһларны кичерергә ярдәм итә икән
онытмагыз. Әгәр дә сез чыннан да Аллаһка мәхәббәт
тоясыз - хисләр генә түгел, ә чын мәхәббәт - сез азат
.булачаксыз

Без Аллаһыга коры йөрәкләр һәм адашкан уйлар
белән ялварырга тиеш түгел, чөнки жылы ялварулар
илаһи җавап алу өчен җитәрлек түгел. Бу җавап
йөрәкнең иң тирәнлегеннән чыккан ялвару, ихлас дога
.аша ирешелә

Әгәр кеше үз тормышына Аллаһыны кертмәсә һәм
нәтиҗәле баланс булдырмаса, тормыш рәвеше нинди
.булуга карамастан, аңа проблемалар киләчәк

И Ходаем, тормыш сынауларын һәм сынауларын
уңышлы узгач, мин Синең чиксез мөҗизаларыңны
мактап һәм җырлап торган җәннәт кошы икәнмен һәм
минем рухи затымның һәр атомга сеңеп торуын
.аңлармын

Мин үземнең кечкенә мәхәббәтемне уяттым һәм
киңәйттем, ул барлык жан иясе яшәгән һәм хәрәкәт
.иткән гомум мәхәббәт рухы белән кушылып өчен
Башкаларга уңышка ирешергә булышып, мин үзем
өчен үсеш һәм чәчәк атуга ирешәм, ә башкаларның
чәчәк атуында һәм иминлегендә мин үз бәхетемне
.табам

Галимнәр элек суны бер элемент дип уйлаганнар,
ләкин экспериментлар ике күренми торган элементның,
водород һәм кислородның, кушылып, су барлыкка
китерүен исбатлаган. Шулай ук, рухи тәҗрибә аша
аңларга мөмкин булган гажәеп хакыйкәтләр дә бар.
Без тыныч кына медитациядә утырганда һәм уйларыбыз
эчкә борылганда, без турыдан-туры илаһи булуны
кичерәбез, һәм бу гажәеп, чөнки нәтиҗәләр тышкы
.түгел, ә эчке

Кояш нурлары таралган саен, мин ярлыларның һәм
ташландыкларның йөрәгенә өмет нурлары сибәчәкмен,
ә үзләрен уңышсыз дип санаучыларның йөрәгенә
ныклык һәм үз-үзеңә ышаныч лампаларын
.кабызачакмын

Төн тынлыгында һәм тынлык тирәнлегендә, аң
чокырларында һәм хисләр кулыннан еракта, Илаһи
Сөекле белән тирән сагыну белән аралашыгыз. Аның
турында даими уйлагыз һәм аның белән йөрәк һәм жан
телендә сөйләшегез. Йөрәгегезне Аңа тапшыргач, Аны
сездән яшергән барлык пәрдәләр ертылып төшәчәк,
куркулар һәм иллюзияләр юкка чыгачак, Аның яктылыгы
.һәм иң зур шатлыгы гына калачак

Күпләр Аллаһы Патшалыгы галәмнең берәр
почмагында, пычрак Җирнең парларынан еракта, гөнаһ
һәм җинаять тибрәнүләре белән тулы дип санылар.
Алар рухның киң дөньялары бик якын икәннен оныталар.
Рухи яктан алга киткән кешеләр күзләрен йомгач,
үлчәмле Җир һәм аның тоелган, сизелә торган

материясе юкка чыга, ә мәңгелек үлчәмнәре аларның
.эчке күрүе алдында чиксез күренешләрдә күренә
Технологияләр аркасында янга калган вакытны
тормышны тирәнтен өйрәнүгә сарыф итәргә кирәк.
Гамәли эшчәнлек һәм акча - иминлеккә ирешү чарасы,
ләкин матди байлыкка алданырга яки суку
комсызлыкның яшәү шатлыгыннан мәхрүм итүенә юл
.куярга ярамый

Мин ихтыяр кәкрәсен һәм тәвәккәллек кәкрәсен
кулландым, аң туфрагына чумдым һәм тормыш көче
чыганагын ачтым Мин космик энергия белән бербөтен
икәнәмне аңладым Мин тән түгел, ә тәнгә үтеп керә
.торган күк электр заряды

Ходаем, мин аң океаны тирәнлегендә яшеренгән
җан хәзинәләрен ачу өчен кыйммәтле мөмкинлегем
барлыгын аңлыйм. Мин җирдәге бәйләнешләрне рухи
юнәлешләр белән алыштырачакмын һәм тормыш
максатына ирешү өчен ихтыярымны һәм көчемне
кузгатачакмын, Син һәрвакыт миңа дәрәҗә эш итәргә
.ярдәм итәчәксең һәм илһамландырачаксың дип ышанам
Без бу дөньяның безне контрольдә тотуына яки
безгә буйсындыруына юл куймаска тиеш, һәм без
Аллаһтан башка бернәрсә дә чын һәм даими түгел
икәнән, һәм чын бәхетнең Аның белән булган
.тәҗрибәбездә икәнән онытмаска тиеш

Медитация изге урынында мин ике шәм кабызам:

.таң шәме һәм уяу вакытымдагы шәм

Синең тулы барлыгыңның аякларын җылы
сагышымның гажәеп чәчәк бәйләмнәре уратып алган
Синең хуш исең, йөрәгем чүлмәгендәге мәхәббәт
чәчәкләреннән чыгып, тормышымның һәр почмагына
сеңеп кала

И Ходаем, Синең яктылыгың аркасында куркуларым
һәм иллюзияләремнең күлгәләре юкка чыкты, ул мине
.фани тормыш төшләреннән мәңгегә уятты

Даими уяулык һәм йомшак күзләрем белән мин
синең чиксез йөзеңә туктамыйча карап торырман, аның
йөз сыйфатларын һәм беркайчан да кабатланмас татлы
!йөzlәрен күз алдыма китерермен
Яшәү һәм үлем бие һәрвакыт бар, ләкин мин рухи
асылымны кире кайтарып, үземне мәңгегә азат итәрмен.
Ә тирә-ягымда давыллар котырганда һәм сынаулар
белән очрашканда, мин көймәмне тормыш елгасы аша
.илаһи ярга алып барырман
Авырлыklar һәм бәла-казалар килгәндә, мин
аларны жиңү өчен ныклы карар кабул итәрмен һәм
ихтиярымны үткенләштерермен. Башкаларга яхшы
мөгамәләдә булсам, Аллаһы Тәгалә миңа көч, зирәклең
.һәм акыллы фикерләү бирәчәк
Аллаһыны белү - тормыштагы беренче һәм иң мөһим
ихтияж, чөнки ул жанга тынычлык, йөрәккә тынычлык
китерә. Аллаһы - безнең барлык авыртуларыбыз һәм
проблемаларыбыз өчен дөвалаучы бальзам, барлык
проблемаларыбызга чишелеш һәм барлык
ихтияжларыбызның канәгатьләндерелүе. Йөрәкләребез
теләгән нәрсәләр - мәхәббәт, дан, зирәклең һәм муллык
- без боларның барысын да Аллаһыда, барлык яхшылык
.һәм бәрәкәт чыганагында табабыз
Барлык тәҗрибәләр дә кабул итү һәм аңлау сәләте
белән үлчәнә, шуңа күрә мин игътибар көче белән
барлык тәҗрибәләремне аңлы рәвештә көчәйтеп,
.үсешемне тизләтермен
Мин сине уйларымның тирәнлегендә тоям, мин
синең барлыгыңны иң тирән хисләремдә тоям, һәм мин
.синең мәхәббәтем бакчасында чәчәк атуыңны күрәм
Мине Үзеңнең хуш исең белән тутыр, шул рәвешле
.мин Синең бәрәкәтле хуш исеңнән ләззәтләнәрмен
Күкләрдән, йолдызлардан, уйлардан һәм хисләрдән
миңа кил, Иң изге йөзеңне күрсәт, жанымда, тирә-

ягымда һәм һәркайда Синең барлыгыңны күрергә рөхсәт
.ит

Мин сине гасырлар һәм чорлар дәвамында, теләкләр
һәм хыяллар юлларында эзләдем, һәм хәзер мин синең
минем жанымда яшәвеңне һәм иң изге хисләремне
.рухландыруыңны аңлыйм

Хисләр, уйлар һәм жан тибеше чәчәкләре артында
.миннән яшермә инде

Минем жанымны Үзеңнең зирәклегең жәүһәрләре
белән бизә, һәм миңа Үзеңнең бәхет җилеңне өр, һәм
Сине минем күзләремнән һәм аңлавымнан каплаган
.караңгылыкны миннән алып ташла

Әй, йолдызлар һәм зәңгәр күк йөзеннән, атмосфера
катламнарыннан, барлык жан ияләреннән һәм
барлыклардан читтә булган Син, минем мәхәббәтемнең
пышылдавын кабул ит һәм минем барлыгымны Синең
мәхәббәтең, Синең яктылыгың һәм Синең тынычлыгың
.белән чумдыр

Тормыш рәвеше болай: бер якта наданлыкның
караңгы үзәне, икенче якта мәңгелек зирәклең нуры
.бар

Рухи үсешкә киртә булып эгоизм, горурлык,
комсызлык, ачу һ.б. тора. Бу караңгы сыйфатлар кешене
инде булганнан да тирәнрәк наданлыкка алып бара яки
.этәрә

Ләкин, илаһи ихтыярга туры килү азатлыкка китерә
һәм кешенең үзеннән тыш эзләгән бәхетен бирә, хәтта
.ул аның эчендә булса да

Уңайлы мөмкинлекләр кояшы минем юлыма
төшмәскә мөмкин, һәм юл буш, караңгы һәм сынаулар
һәм михнәтләр белән тулы булырга мөмкин, шулай да
мин авырлыктар белән очрашып, дилемма
караңгылыгыннан чыгарга тырышчакмын, йөрәгемдә
илаһи яктылык мине җитәкләячәген һәм юлыма якты
.балкыячагын беләм

Бөтен көчем Синнән алынган, Ходаем, һәм Синең
зирәклегең һәм көчеңсез минем тормышымның
бернинди кыйммәте дә, яшәеше дә юк. Син нинди бөөк,
!ә мин нинди кечкенә
Кеше буларак үзебез белән горурланыр өчен безнең
һәрвакыт сәбәпләребез юк, ләкин хаталарыбыз безне
төшенкелеккә бирмәскә тиеш. Без сынауларыбызның
яхшы ягына карарга, хаталарыбыздан сабак алырга һәм
нәрсә генә булмасын, Аллаһыга мөрәжғәгать итәргә
.тиеш

Аллаһы Тәгалә барлыктагы бердәнбер камиллек
булганлыктан, мин наданлыктагы зирәклеке
тикшерергә, көчсезлек арасында сәламәтлек табарга
һәм чуалчыклык арасында тынычлык тоярга
.тырышармын

Аллаһ минем жанымда һәм минем тирә-ягымда,
мине саклай һәм күзәтә, шуңа күрә мин тормышымның
офыгында Аның юл күрсәтүче нурының нурын каплаган
.курку болытларын куып чыгарачакмын

Ходаем, дусларымны каты тәнкыйтьләмәскә рөхсәт
ит. Әмма алар үзләрен яхшырту өчен миннән киңәш
сорасалар, миңа Сезнең җитәкчелегегез һәм
илһамыгызга нигезләнгән тыйнак тәкъдимнәр бирергә
рөхсәт ит. Йомшаклык һәм мәхәббәт белән, мәҗбүр итү
һәм мәҗбүр итүдән азат итеп, Сиңа таба абынучыларны
җитәкләргә ярдәм ит. Караңгы табигатьне Синең
зирәклегеңнең яктылыгын чагылдыручы якты
шәкертләргә әйләндерү өчен, минем аңлавымны һәм
.көчемне җитәклә

Бүген мин тормышым бакчасына зирәклеке,
сәламәтлек, муллык һәм бәхет орлыklarын чәчәрмен
һәм йөрәгем теләгә чынга ашкач, Ходайга рәхмәт
.әйтермен

Аллаһы минем һәр эшемә җитәкчелек итә дип
уйлап, мин акылымны чистартармын

Бүген мин уйларым, сүзләрем һәм гамәлләрем аша
тормышымда тынычлык һәм тигезлек күрсәтергә
тырышчакмын, һәм бар көчемне һәм ихтыярымны
илаһи ихтыяр белән гармониягә ирешү өчен
.туплаячакмын

Әй, йөрәкләребез тәхетендә хакимлек итүче,
мәхәббәтендә берләштерелгән Син, безнең
теләкләребезне һәм җаннарыбызның омтылышларын
кабул ит, барыбызга да фатиха бир, юлыбыздагы
киртәләрне алып ташла һәм эчебездәге наданлык
.караңгылыгын куып чыгар

Синең юл күрсәтүче нурың юлларыбызга балкып
торсын, безнең зиһеннәребезне уятсын һәм якынлыгың
белән безне сөендерсен, һәм безгә синең һәрвакыт
.безнең белән булуыңны тоярга рөхсәт ит
Үзеңә карата намуслы бул. Дөнья сиңа карата
намуслы түгел, чөнки ул икейөзлелекне ярата. Үзеңә
карата намуслы булганда, эчке тынычлыкка юл
.табарсың

Киләчәк белән түгел, бүгенге көн белән генә яшә,
бүген бар көчең белән эшлә һәм иртәгә турында
борчылма

Ходаем, кеше омтылган барлык матди максатлар
аңа өлешчә генә шатлык китерә, хәтта алар барысы да
уңыш белән тәмамланса да. Ләкин Сине тапсам, Ходаем,
.мин тулы һәм мәңгелек бәхет чыганагын табармын
Ләззәт бирүче матди әйберләр фикердән читтә
кала; алар, үзләре тәкъдим иткән ләззәтләр белән
.бергә, иллюзия һәм фантазия аша фикергә керәләр
Җаннарыбызның асылы булган саф шатлыкка
килгәндә, аны гармонияле фикерләү аша алырга
.мөмкин, һәм ул безгә якын һәм безнең кулыбыздан килә
Хисләр белән бәйлә ләззәтнең тышкы сәбәпләре
юкка чыккач, алардан килгән вакытлыча бәхет тә юкка
чыга, ләкин җанның эчке шатлыгы юкка чыкмый, әгәр

кеше аның белән ничек гармонияләшергә белсә, яки
кеше үз фикерләрен тотрыксыз матди әйберләр белән
.генә чикләмәсә һәм шуның белән бәхетсез булмаса
Аллаһның бәхете булган жан шатлыгы һәрвакыт
.яңарып тора һәм мәңгелек

Бүген мин үземдә тынычлык һәм бәхет сорармын,
һәм зирәклегеңнең ныгытмасын ихтыяр, тынычлык һәм
мәхәббәт белән саклармын, һәм мин Аллаһыга рәхмәт
әйтермен һәм Аңа жанымның рәхмәтен һәм йөрәгеңнең
.яңартылган теләкләрен күтәрермен
Дөньяда югалтканым жаным өчен югалту булмаячак

Мин һәрвакыт тормышым күгендә беркайчан да
баемаган илаһи җитәкчелек йолдызына ышаныч һәм
.ышаныч белән карыйм

И Ходаем, фикерләребезне фатихала, алар безгә
Синең бәхетеңне искә төшерсеннәр өчен, хисләребезне
фатихала, алар Синең мәхәббәтеңне сизсеннәр өчен,
теләкләребезне фатихала, алар Сине
канәгатьләндергән нәрсәгә омтылсыннар өчен,
хыялларыбызны фатихала, алар безне барлык яхшылык
һәм изгелекләргә омтылырга этәрсен өчен, һәм Син
безнең йөрәкләребез теләгән һәм жаннарыбыз эзләгән
.иң зур бәхет икәннен аңларга ярдәм ит

Мин беләм, уйларым миңа я уңышсызлыкка, я
уңышка китерәчәк, бу минем башымда кайсы фикер
көчлерәк булуына бәйле. Шуңа күрә мин Аллаһының
минем белән икәннен, миңа ачык фикер йөртергә ярдәм
итүен һәм илһамландыруын истә тотарга
.тырышчакмын

И Ходаем, тынычлык көзгесендә мин көн саен
тынычлык йөзен, Синең йөзеңне күрәм, һәм һәр көн
кайбер йөрәкләрдә Синең мәхәббәтеңне һәм
.тынычлыгыңны уяту өчен тырышырмын
Әй, галәм ана, мин төнге бакчалардан йолдызларны
өзеп алырмын һәм аларны сиңа мәхәббәт бүләге итеп

тәкъдим итәрмен. Тулы айда синең нурлы йөзең
караган саен, синең назлы елмаяларың минем
.борчуларымны юкка чыгара һәм кайгыларымны юа
:ышанычлы булу өчен

Мин наданлыкны куып чыгарырмын һәм кимчелекле
төшенчәләрдән котылырмын, һәм тар офыklar һәм
чикләнгән карашлар подвалыннан мәхәббәт һәм
.кешелеклелек ирегәнә күтәрелермен

Аллаһының барлыгы Аны яратучы һәм Аны
беркайчан да онытмаучы мәрхәмәтле йөрәкле һәм рухи
омтылышлы кешеләрдә аеруча ачык күренә. Давыллар
котырганда һәм авырлыклар дулкыннары күтәрелгәндә,
алар үз тормышлары көймәсен илаһи яклавның
.куркынычсыз ярларына юнәлтә алалар

Мин ижади рух көченә ия һәм галәм акылы белән
элементдә торам, һәм мин Аллаһының мине житәкләвен
һәм барлык мәсьәләләрне һәм проблемаларны хәл
.итәргә ярдәм итүен беләм

Әй, сөекле Ходаем, ачык күзләрем һәм акыл күзем
белән мин Сине күрермен, һәм Сиңа барлык сагыну һәм
тугрылык белән табынымын, бурычларымны үтәгәндә
Сине уйлармын, һәм Сине йөрәк телем һәм жаным
.пышылдый белән чакырыммын

Кешенең табигатендә авырудан курку яки
беркайчан да савыгып китмәячәгенә ышану булырга
мөмкин. Бу очракта, алар физик һәм әхлакий иминлеккә
китерә торган сәламәт яшәү рәвеше гадәтләрен кабул
итәргә, шулай ук Аллаһының дөвалау көченә ныграк
ышану өчен дога кылырга тиеш. Әгәр алар үзләрен
уңышсыз дип санылар һәм бернинди өлкәдә дә уңышка
ирешә алмыйлар икән, алар омтылган уңышка ирешү
.өчен бар көчен куярга тиеш

Аллаһыны яратучылар белән аралашу һәм аралашу
безнең теләкләребезне баета, йөрәкләребезне
.тынычландыра һәм аңыбызны күтәрә

Үз карар кабул итү

Бүген мин миңа тормыш биргән Аллаһы Тәгалә
турында уйланырмын, чөнки Аллаһы Тәгаләне бөтенләй
санга сукмыйча, матди әйберләргә игътибар итү матди
.бәхетсезлектә һәм рухи бәхетсезлектә генә китерәчәк
:ышанычлы булу өчен

Бүген мин үземә ярдәм итәрмен, шуңа күрә Аллаһ
миңа биргән көчләрне иң яхшы итеп куллана алырмын
һәм Аллаһтан ярдәм сорармын, тырышлыкларыма
.фатиха бирсен һәм аларга уңышлар бирсен
Кеше ихтыяры хата белән җитәкләнгәндә, ул безне
алдап, ялгыштыра; ләкин зирәкле белән
җитәкләнгәндә, ул безне илаһи ихтыяр белән туры
китерә. Еш кына кеше ихтыяры илаһи максатлар белән
бөрелешеп, газаплар упкынына һәм бәхетсезлек
тозакларына төшүдән сакланырга ярдәм итүче рухи
.житәкчелекне югалтуга китерә
Мин булган һәр сәләтемне яки талантымны Аллаһ
ризалыгы өчен һәм кешелеккә хезмәт итү өчен
.кулланачакмын

Тулы булмаган белем куркыныч, чөнки ул эзләүчене
тәкәббер һәм үз-үзен тәэмин итәргә этәрә ала, җитди
эзләнүләрне һәм җанга тирән чумуны туктата. Үз-үзен
мөһим дип санаудан азат булганнар гына Аллаһка
якынайганчы мәрхәмәт һәм рухи яктан арталар. Чыннан
да, ихлас гыйбадәт кылучылар тәкәбберлектән азат һәм
.тәкәбберлек һәм алдаудан ерак

Кеше үзен белгәндә һәм үзенең рухи асылына
кагылганда, ул барлык тормыш тәҗрибәләрендә һәм
барлык шартларда да аңа озатып йөри торган эчке
.шатлык тоя

Бүген мин инициатива рухын уятачакмын һәм
барлык иҗади көчләрнең чыганагы һәм барлык белем
чыганагы һәрвакыт минем белән икәннен белеп, уңышка
.ирешү сәләтен активлаштырачакмын

Мин Аллаһының көче чиксез икәнән һәм Ул миңа
очраган тормыш авырлыklarын жиңәргә һәм юлымда
торган барлык киртәләргә көч биргәнән
.аңлыйм

Безгә йөрәкләребезне һәм акылыбызны Аллаһыга
юнәлтергә вакыт җитте, шулай итеп без ахыр чиктә
күктәгә йортыбызга барып җитә алабыз, анда без
борчылулардан ял һәм авыртулардан азатлык таба
.алабыз

Без Аллаһының тормыш, кояш нуры, ризык һәм
башка барлык нигъмәтләрен алырга омтылабыз, ләкин
Ул безгә биргән мул нигъмәтләренә карамастан, Аны
!бик аз кеше искә ала

Әй, галәм кануннарының Ходае, миңа бәла-
казалардан туган яраларымны, гаделлегенң мөбарәк
.кулларыңнан лаеклы билгә итеп кияргә рөхсәт ит
Көндәлек авырлыklarым иллюзияләргә каршы дару
булып хезмәт итсен һәм мине мәңгелек дөнья бәхетенә
.ирешү өметеннән арындырсын
Башкаларның рәхимсезлегә аркасында түккән күз
яшьләрем акылымдагы яшерен пычракны юып төшерсә
иде

Кадерлим, тынычлык балталарының һәр кискен
.сугуы эчемдә яңа тирәнлекләр ачсын иде
Илаһи теләк рухи тоюлар океанына чумган тирән
диңгез зондына охшарга тиеш. Эчке күрүләре уйлану
аша ачылган кешеләр йөрәкләрендә Аллаһының
.барлыгын тоялар

Ходаем, миңа үз аңымны чикләүләрдән һәм зәгыйфь
уйлардан Син һәрвакыт минем белән икәнәңне, мине
хуплавыңны һәм матур уйлар һәм бөек кабул итүләр
белән рухландыруыңны ачык белүгә үзгәртергә ярдәм
.ит

Ходаем, миңа үз аңымны чикләүләрдән һәм зәгыйфь
уйлардан Син һәрвакыт минем белән икәнәңне, мине

хуплавыңны һәм матур уйлар һәм бөөк кабул итүләр
белән рухландыруыңны ачык белүгә үзгәртергә ярдәм
.ит

Ходаем, сине - авырлыкта да, жиңеллектә дә,
авыруда да, сәламәтлектә дә, наданлыкта да,
.зирәкләктә дә - бертигез искә төшерергә рөхсәт ит
Мин Аллаһыга булган мәхәббәтем һәм Аңа булган
сагынуым турындагы хәтерне мәңгегә
ялкынландырырмын, шул нурда мин Аның гүзәл йөзен
.күрермен

Йөздәге елмаю йөрәктәге елмаю белән тулысынча
гармониядә булганда, җанның елмаюы балкый
Әй, сөекле Ходаем, мин Сиңа иртән уянганда да,
көндөз актив булганда да, картлыкның иң караңгы
вакытында да һәм соңгы хушлашу төндә дә
.табынымын

Эчке хисләрем белән бүген мин рухи радиомны
космик тапшырулар ешлыгына көйләрмен, борчылу шау-
шуыннан котылырмын һәм илаһи мәхәббәт гимнын
.тыңлармын

Хәтта иң диндар кешеләр дә кайвакыт Аллаһы
аларның догаларына җавап бирми дип уйлыйлар, ләкин
Ул тыныч кына һәм рухи кануннар буенча җавап бирә.
Дога ихлас, саф һәм максатчан булырга тиеш, шуңа күрә
.фатихалы җавап алырга кирәк

Ходаем, авыртулы йөрәкләргә тынычлык бальзамы
тәкъдим ит, алар Синдә татлы юаныч тапсыннар өчен.
Мине барлык кайгылы җаннар өчен кинәт кояш нуры,
корыган акыллар өчен тормыш бирүче яңгыр һәм
.җәберләнгәннәргә мәрхәмәт бүлгәе ит

Бәхеткә уңышлы башлангыч өчен дәрәс яшәү
рәвешә, дәрәс фикерләү, рухи юнәлеш һәм Аллаһка
.тирән ышану кирәк

Рухи шатлыксыз тормыш – күңелсез, ялтыравыксыз
.тормыш, һәм аның йөгә арыта һәм авыр

Мөмкин булганда, дөньяның шау-шуыннан һәм
мәшәкәтләрәннән ераграк торыгыз һәм ялгыз калып,
.Аллаһ турында уйлый алырлык тыныч урыннар эзләгез
Аңлашылмаучанлык һәм каршылык караңгылыгы
кайда гына булса да, мин шунда мәхәббәтем һәм
.тынычлык нурын таратачакмын
Бу дөнья сәер, чөнки андагы һәрнәрсә үзгәрүгә һәм
үзгәрүгә дучар була, шуңа күрә кеше үз бәхетенең
.көймәсен бу дөнья ярына ташларга тиеш түгел
Без гажәеп дөньяда яшибез. Тормышның бердәнбер
максаты - ашау, эчү, күңел ачу һәм йоклау булган
кешеләр кеше тормышының мөҗизалары турында
.бернәрсә дә белмиләр
Әй Ходаем, шатлык агымнарыбызны юнәлт, алар
үзләрен кыска вакытлы хисси ләззәтләр комында
.югалмасын өчен
Шәфкәт агымнарыбызның коры булып, эгоизмның
.буш чүлләрендә юкка чыгуына юл куйма
Хисләребез каналлары мәхәббәтеңнең чиксез күле
белән кушылсын
Тормышыбыз елгалары киңәеп, су дәрәжәсе Сезнең
фатихаларыгызның мул яңгырлары белән күтәрелсен,
һәм алар башкаларның хисләрен исәпкә алу,
фидакарьлек һәм кайгыртучанлыкның киң
тигезлекләрен кичсен, шулай итеп алар, ниһаять, саф
һәм чиста булып, Сезнең бәрәкәтле диңгезегезгә агып
.керсен
Кем дә булса уңыш өчен дога кылса һәм шул ук
вакытта үзенә: "Мин уңышка ирешә алырмын дип
.уйламыйм", - дисә, ул уңышка ирешмәячәк
Илаһи нурлар балкып, җәннәт нигъмәтләре иңсен
өчен, доганы кайнар иман һәм басынкы йөрәк белән
.кылырга кирәк
Ватык телефон аша сөйләшеп булмаган кебек,
кешенең үз догаларын борчылу, борчылу,

канәгатьсезлек һәм вакытлыча үтеп баручы әйберләргә
бәйләнү белән эшсез калдырылган акыл коралы аша
.нәтижәле рәвештә житкерүе мөмкин түгел
Тирән тынычлык һәм нәфис, конструктив
тибрәнүләр белән тыныч гармония белән, акыл
аппаратын төзәтергә һәм калибрларга мөмкин, шуның
белән аның рухи кабул итү көче арта, һәм шулай итеп,
Аллаһыга чын күңелдән хәбәрләрне нәтижәле һәм
нәтижәле итеп житкерергә һәм Барысын да Ишетүче,
.Жавап Бирүчедән бәрәкәтле җавап алырга мөмкин була
Үзеңдәге хыяллардан тыш тынычлык һәм бәхетнең
чиксез океанында йөз һәм йөз
Әй, Бөек Яратучы

Күктәге балкып торган йолдызлар, таулар һәм
ялкын белән янган кояш миче - Синең тулы булуыңның
.кайбер чагылышлары һәм күренешләре
Аллаһы Тәгалә турында даими уйлану, Аны белергә
чын күңелдән теләк һәм Аңа чын күңелдән ялвару аша
Аны табу җиңел. Ул - җан шахтасында эзләргә һәм
.тикшерергә лаеклы иң зур хәзинә
Янып торган сагышның шырпысын омтылучы
җанның диварына сукканда, эзләүче йөрәгендә илаһи
.мәхәббәт ялкыны туа

И Ходаем, матур әйберләр матур, чөнки алар Синең
матурлыгыңнан алынган, ул табигатьтәге яки кешеләр
арасындагы барлык күренгән матурлыктан да гажәеп
.матуррак

Аллаһыны һәм Аның хезмәтчеләрен ярату гажәеп.

Аны тапкач, без һәркемдә Аның мәхәббәтен тоябыз.
.Галәмдә мәхәббәт көченнән дә зуррак көч юк
Ике яки аннан да күбрәк кеше гомерлек дуслашса,
.бу саф мәхәббәт яки җан дуслыгы чагылышы
Ходаем, миңа Сиңа якын булу шатлыгын бир, шул
чакта мин иң зур шатлыкны һәркем белән уртаклаша
алыр идем, һәм миңа Синең яктылыгыңны күрергә

рөхсәт ит, аның күренеше йөрәкне дәвалый һәм борчылу
.күлэгәсен юкка чыгара

Сөекле кошым үз-үзенә куйган чикләүләр
читлегеннән котылып, ирек патшалыгында очсын, жан
гимнын җырласын, аның яңгыравы барлык яратучы
.йөрәкләрдә һәм гармонияле акылларда яңгырасын

Рухи сиземләү җилләребез безнең
ялваруларыбызның хуш исен һәм Сиңа булган үсә
барган сагышларыбызның хуш исен алып килсен,
.Ходаем

Нәрсәдер теләгәндә, аны алгач, мин бәхетле идем, ә
.аны башка кешегә биргәч, мин тагын бәхетле идем
Аллаһы Тәгалә җылы догаларга җавап бирми, ләкин

Ул, һичшиксез, Аңа тирәнтен һәм чын күңелдән
ялваручыларга һәм иман белән тулы йөрәкләр белән Аңа
.мөрәҗғәгать итүчеләргә килә

Үтәлергә тиешле уңай кагыйдәләр - мәрхәмәтлелек,
ихласлык, намуслылык, башкаларга мәхәббәт,
.ниятләргә тикшерү һәм үз-үзеңне контрольдә тоту

И Ходаем, йөрәкләребезнең бөреләрен ач һәм
йөрәкләребездә сакланган мәхәббәт хуш исе Синең
.белән очрашуга омтылыш канатларында очсын

И Ходаем, шатлыклы казанышларым көннәрендә
миңа юл күрсәтер өчен зирәклегең кояшының нурларын
һәм кайгының караңгы төннәрендә йөргән саен,
.мәрхәмәтеңнең ай нурын җибәр

Хуш исле, чәчәк атучы фикерләр чын күңелдән
әйтелгән ялвару орлыкларыннан үсеп чыга һәм
.яңартучы уйлану хисләре чыкы белән сугарыла

Дустанә хезмәт күрсәтеп, кечкенә "мин"не онытсак,
аңыбыз киңәячәк һәм без бердәнбер бөек "мин"нең
.безнең аша эшләвен күрәчәкбез

Чын дуслык - тормыш юлларында бер-беребезгә
ярдәм итә алырлык яктылык

Мин бу дөньяда күп рәхимсезлек, тупаслык һәм
хисләргә карата битарафлык күрәм, һәм мин бу
гамәлләрне арттыру өчен бернинди сәбәп тә тапмыйм.
.Әгәр мин шулай эшләсәм, үземә зыян китерер идем
Фикер йөртүче көймәңне акыл чуалышы һәм
хисләрнең читкә юнәлүенең дулкынлы сулары өстеннән
йөз

Кайгы кайгыны арттыра, һәм кайгыга каршы иң
нәтижәле чара - җанны юата торган һәм акылны
.сөендерә торган илаһи хозурлыкка кагылу
Әй Илаһи Табиб, тәннәребездән авыруларны ку,
акылыбызның офыкларын киңәйт һәм аларны
көчсезлектән һәм зәгыйфьлектән азат ит, һәм Үзеңнең
.якты нурың белән җаннарыбыздан караңгылыкны ку
Аллаһка илтүче юл дәрәслек, ихласлык, ныклык,
үжәтлек, игътибар, мәхәббәт, теләк, тәвәккәллек һәм
.иман белән түшәлгән

Кешелек ысуллары җитмәгән һәм нәтижәсез булып
чыкса, без Аллаһы Тәгаләгә мөрәҗғәгать итәргә һәм
аннан ярдәм сорарга тиешбез

Гамәлләрем һәм тәртибем өчен мин генә җаваплы,
чөнки башка беркем дә алар өчен сорау бирмәячәк яки
.җаваплылыкка тартылмаячак

Илаһи рәхмәт кояшы тормышыбыз офыгында
балкыганда, бәрәкәтләр мул була, чикләүләр юкка чыга
Тынлык чишмәсеннән мин рухи сусавымны басу өчен
.илаһи зирәклекнең саф, ачык суларын алырмын
Мин зиһенемнең чыбыкларын хисләрнең тар,
кечкенә өлкәсеннән аердым һәм аларны чиксез рухи
сиземләүләр дөньясына тоташтырдым, һәм мин мине
урап алган һәм минем һәр атомыма сеңгән Аллаһ нуры
белән яшәвемне аңладым, һәм җаным Аллаһ мәхәббәте
.һәм тынычлыгы белән тулган
Рухи тынычлык көзгесендә мин Аллаһының йөзен
күрермен

И Ходаем, миңа яшәвемнең серен ач, һәм миңа
Синең даими барлыгыңны эчемдә һәм тирә-яғымда
.тоярга ярдәм ит

Бүгеннән башлап мин Аллаһыны танырга
тырышчакмын, дөньяви бурычларымны онытмыйча, мин
.аларны инде Аны канәгатьләндерү өчен башкарам
Мин һәр көнне Аллаһы Тәгалә җаным туфрагына
утырткан орлыктарга су сиптем, һәм Аның мәрхәмәт
кояшы аларга балкыгач, орлыктар шытып чыкты, үсте
һәм канәгатьлек һәм канәгатьлекнең бәрәкәтле уңышын
.бирде

Бервакыт Аллаһының бер хезмәтчесе елгада коенып
утырганда, икенче бер кеше килеп, шул тәкъва кеше
янында атын юа башлый, аңа махсус һәм саксыз
рәвештә су сиптерә. Изгенең шәкертләре ачулана
башлыктар һәм һөҗүм итүчене кыйнап, куып җибәрергә
телиләр, ләкин укытучылары аларга моны эшләмәскә, ә
.аны тыныч калдырырга куша

Кинәт ат хужасын типте, аның берничә тешен
сындырып, егып төшерде. Яхшы кеше аңа мәхәббәт
белән якынлашты һәм аны кайгырта һәм дәвалый
башлады. Гөнаһлыны җәзалаган изге түгел, ә
.табигатьнең катгый законы иде

Аллаһы Тәгалә һәм Аның галәм законнары Аллаһыга
ышанган, Аның ярдәмен сораган, тормыш юлында бер-
берсенә ярдәм иткән һәм рухландырган һәркемнән
гаделсезлекне бетерү өчен армый-талмый һәм даими
.эшли

Мин бу дөньядагы эшемнең үз-үземне үстерүгә
китерә икәннен аңлыйм, әгәр мин барлык мөмкин булган
мөмкинлекләргә өйрәнергә һәм алардан файда күрергә
тырышсам

Тынычлык - рухилык билгесе. Шуңа күрә мин
рухилыгымны үземдәге тынычлык күләме белән
.үлчәячәкмен

Ходаем, Синең зирәклегең минем аңлавымны
ныгыта, һәм Синең һәр җирдә булуың минем
.тормышымны чолгап ала икәннен аңларга рөхсәт ит
:ышанычлы булу өчен
Сәламәтлегемне һәм көчемне саклап, әхлакый
кыйммәтләргә тугры калып, мин кешелеккә яшәү
рәвешем аша ярдәм итәм
Сукыр чакта сиңа илтүче бер генә ишек тә таба
алмадым, ләкин хәзер син күзләремне ачкач, мин
һәркайда ишекләр табам
Синең нурлы кыяфәтең таңы белән, минем сагышым
розалар күңелем бакчасында чәчәк атар, һәм мин шул
розаларымнан чәчәк бәйләмә үреп, аны синең изге
.бусагаңа куярмын
И Ходаем, Синең мәхәббәтең нурлары минем рухи
киңлегемә балкыган саен, наданлык томаны тарала һәм
.билгесезлек болытлары юкка чыга
Әй яктылык чишмәсе, син космик нурлар диварлары
артында яшеренгәнсең, күз алдыма килгән тәрәзәне ач,
.мин сине һәркайда күрермен
Мин һәрвакыт, иң беренче чиратта, һәм һәрвакыт
илаһи яклавы астында булуымны уйлап, иминлек һәм
.иминлек сорармын
Сөекле Ходаем, әгәр мин дәрәс юлдан тайпылсам,
кулымнан тот һәм мине кире шул юлга күндер. Әгәр мин
уңышсызлыкка очрасам, миңа уңышка ирешергә ярдәм
ит. Ә иң мөһиме, әгәр мин надан булсам, миңа зирәклек
.алырга ярдәм ит
Бәхетле булырга ныклы карар кабул итү сезгә ярдәм
итәчәк. Проблемаларыгыз шунда дип уйлап, хәлләрнең
үзгәрүен көтмәгез. Бәхетсезлектен тормышыгызның
гадәти өлешенә әйләнүенә юл куймагыз, югыйсә ул
сезгә һәм тирә-юньдәгеләргә тискәре йогынты ясый.
Әгәр сез бәхетле булсагыз, бу сезнең һәм башкалар өчен
бәхет; әгәр сездә бәхет булса, сездә барысы да бар, һәм

бәхетегез сезнең Аллаһ белән гармониядә булуыгызны
.аңлата

Кичә кылган эшләребез бүгенге көннәребезнең
характерын билгеләде, ә бүгенге гамәлләребез иртәгәге
.көннәребезнең нинди булачагын билгеләячәк

Башта наданлыкны эчебездән юк итәргә кирәк,
.аннары аның булуы тышыбыздан юкка чыгачак
Барлык вакытлыча ләззәтләрне һәм вакытлыча
амбицияләрне мин таяк бәйләмә итеп илаһи белемнең
.мәңгелек утын кабызам

Әгәр дә мин Аның турындагы фикерләүләрем мине
борчыган уйлардан һәм барлык акылны читкә юнәлтүче
.нәрсәләрдән көчлерәк булса, Ходай миңа Үзен ачачак

Мин йөрәгемне жанның шыбырдаган дулкыннары
белән тутырырмын, һәм мин сагышның яңартучы, нурлы
.суын сусаган жаннарның касәләренә коярмын

Дулкын аны тотып торган киң океанның кагылуын
сизәргә тиеш Мин рухның бар нәрсәне дә үз эченә алган
океанын сизәм, аның чиксез тирәнлегендә минем аңым
.йөзә

Мин битлекләр артында яшеренгән хакыйкәтне
ачыкларга тырышчакмын, шул чакта мин тышкы
.көчләрнең кулында булмаячакмын

Мин ярдәм иң кирәк вакытта киләчәк дип ышанам,
чөнки илаһи канун нәтижәле эшли
Әгәр тормышта авырлыктар һәм сынаулар булмаса,
?аның мәгънәсе нидә

Моңсулык белән буялган һәм өметсезлек белән
капланган мизгелдә мин синең тавышыңны
:пышылдаганны ишеттем

Минем саклагыч кояшым гомереңнең иң якты һәм иң
караңгы сәгатьләренә дә бертигез балкый. Ышан, елма,
һәм минем дөвалау нурым синең елмаюларыңның үтә
.күренмәлелеге аша балкып торсын

И Ходаем, безнең йөрәкләребезне илаһи мәхәббәт
гыйбадәтханәсендә берләштер, анда Синенң бөөклегенң
.үзенең барлык данында һәм гүзәллегендә балкый
Син генә омтылган бердәнбер максат икәнен
аңларбыз. Без сине онытсак та, безне онытма, һәм сине
.искә алмасак та, безне искә ал
Сиңа булган сагынуыбыз килеп-китеп, балкып һәм
сүнөп калырга мөмкин, ләкин Син мәңгелеккә вәгъдәң
тугры каласың, әй мәрхәмәтле һәм яратучы Зат
Жаннарыбызның теләкләрен һәм йөрәкләребезнең
мәхәббәтен кабул ит, Раббым
Мин мәхәббәт челтәремне аң океанына ташладым
һәм кыйммәтле балык тоттым
Ходаем, мин Синнән сорыйм, җанымның яктылыгы
Синенң бөөк яктылыгың белән кушылсын һәм йөрәгем
Синенң илаһи мәхәббәтең белән тибәсен, шулай итеп мин
Синенң яктылыгыңны һәм мәхәббәтеңне барлык
.гармонияле җаннарға таратсын
Бүген мин вакытымны Аллаһы белән бергә булырга,
файдасыз уйларны игътибарсыз калдырырга һәм ялган
.иллюзияләргә кире кагарга багышлармын
Тынычлыгым күген тутырган шатлык нурлары Синенң
бәхетле килүеңне хәбәр итә Син хәзер яки соңрак
үзеңне күрсәтсәң дә, мин синенң белән бер көнне
.очрашырмын, йөрәгем яраткан һәм җаным теләгән сине
Ике төрле мохит бар: эчке мохит һәм тышкы мохит.
Мин үземне тискәре йогынтылардан саклаячакмын һәм
.хакыйкәткә һәм тәкъвалыкка омтылачакмын
Мин бу дөньяда яхшылыкның яманлыктан күбрәк
.икәнен аңлайм, чөнки Аллаһ - иң бөөк көч
:дизайн
Мин көн саен психик һәм физик яктан актив
булачакмын, чөнки психик торгынлык һәм физик
.активлык җитмәү рухи үсешкә зыян китерә

Әй, сөекле Ходаем, миңа Синнән башка бернәрсә дә
күрмәгән һәм Синең иң данлы матурлығыңнан башка
.бернәрсә дә күрмәгән күзне ач
Без жир йөзөндәге тормышның тиз үтеп баручы
аучысына алдандык, чөнки без ялган иминлек һәм
иминлекнең сай суларында йөзеп бардык, үлемечле
.наданлык челтәре безне каплады
Әй, Рәхмәтле Зат, безне дөньяви теләкләр һәм
амбицияләрнең куркыныч челтәреннән коткар һәм
илаһи аралашуның тыныч тирәнлегенә чумарга ярдәм
ит, шулай итеп без иллюзия челтәрләреннән һәм алдау
.тозакларыннан мәңгегә котыла алабыз
Мин үземне Ходай нуры аурасы белән әйләндереп
алганымны тоям, анда тынычлык, тынычлык һәм рухи
.шатлык хөкем сөрә
Рухның саф нуры минем аша балкып торсын өчен,
мин наданлык баткагын юармын
Кемдер матди, әхлакый һәм рухи яктан
уңышсызлыкка очарга мөмкин, ләкин алар
тырышлыklarын икеләтә арттырсалар һәм илаһи
яктылык аларга төшүен расласалар, алар үзләрен
Аллаһыга якынрак хис итәчәкләр һәм аларның хәлләре
яхшырачак. Аллаһы ихлас догаларга һәм позитив
фикерләүгә җавап бирә, һәм бу уңышка юлдагы
.киртәләрне җиңүнең нәтижәле ысулы
Кеше эш итәр алдыннан аның ихтыяр иреге бар,
ләкин эш кылганнан соң, аңа ошаса да, ошамаса да,
нәтижәләр булачак; бу карма законы. Шуңа күрә эш
.итәр алдыннан уйлану акыллы карар
Тынычлык һәм илаһи татлылыкны татып карарга
теләүчеләр моның өчен түләргә тиеш, һәм бу бәя -
тынычлыкны үстерүгә һәм тынычлык булдыруга кирәкле
вакытны багышлау. Стрессны җиңүнең иң нәтижәле
ысулы - эчке тынычлык, шатлык һәм тынычлык белән
.гармонияләшү

Ходаем, кулларым синең өчен эшли Син миңа бу
дөньяда роль билгеләдең, һәм мин һәр эшемне синең
.хөрмәтеңә эшлим

Тормышыбызны Аллаһыга тапшырганда, тормышның
матур симфониягә әйләнүен күрәбез. Әгәр без барлык
бурычларыбызны үтәгәндә Аллаһының барлыгын тоярга
тырышсак, Ул безнең өчен һәр көн билгеле бер бурычлар
.сайлый һәм аларны үтәргә ярдәм итә икәннен күрербез
Рухның казанышларын күрсәтүдә тынычлыкта
яшәүнең бердәнбер юлы бар, безнең эчебездә өебезне
.жәннәткә әйләндерү көче бар

Мин горурлыкны тыйнаклык белән, нәфрәтне
мәхәббәт белән, дулкынлануны тынычлык белән,
эгоизмны альтруизм белән, яманлыкны яхшылык белән,
наданлыкны белем белән, ә борчулуны Аллаһ турында
уйлау һәм аның турында уйлану тынычлыгы белән
.жиңәрмен

Безнең барлык гамәлләребез рухи аңның эчке
тавышы белән җитәкләнергә тиеш
Тормышыбызны гадиләштерү яхшырак. Мин белемле
кешеләрне күрдем, алар ризыкларында сакчыл, бик
җентекле шартларда яшиләр, шул ук вакытта тәннәре
активлык һәм көч белән тулы, чөнки алар үз акылларын
тышкы сәламәтлек һәм канәгатьлек чыганаclarына
.гына таянмаса өйрәттеләр

Тынычлык очышында зирәклекең иң югары
чокырлары өстеннән оч, мәңгелек матурлык һәм яңа
.бәхет илендә йөр

Раббым, мине явызлыктан ерак тот, һәм миңа
яхшылык бир, мин явызлык ишетмәсен, явызлык
күрмәсен, яманлык сөйләмәсен, яманлык суламасын,
яманлыкка кагылмасын, яманлык сакламасын һәм
.яманлык уйламасын

Ходаем, һәр көнне безнең белән бул, без үз
бурычларыбызны канәгать җаннар һәм йөрәкләр белән
.Синең изге барлыгың белән хуш исләнеп үтәр өчен
Без рухи тәгълиматларга мөрәҗғәгать итәбез, чөнки
без газапларыбыздан азат булырга телибез Дөньяви
ысуллар һәм алымнар чишелеш түгел Ходай - чишелеш
Кешелеккә уянырга һәм наданлык караңгылыгын
зирәклек нуры белән таратырга вакыт җитте
Тормыштагы иң зур нәрсә - чиста вәҗдан изге урынында
яшәү

Һәркем диярлек рухи яктан алга китмәвен, ягъни
тырышлыкларына карамастан үзгәрмәвен яки
яхшырмавын сизә. Күп кенә факторлар безнең алга
китешебезгә комачаулый ала, һәм безнең бурычыбыз -
тормышка объектив, тәнкыйди һәм аналитик яктан
карау, бу факторларны ачыклау һәм аларны ничек хәл
.итәргә һәм җиңәргә өйрәнү

Кем дә кем башкаларга психологик һәм матди
ярдәм күрсәтә, кемнең йөрәге мәрхәмәт һәм шәфкать
.белән тулып тора, ул биргән нәрсә үзенә кире кайтачак
?Теләкләр агачы Нәрсәләргә ирешелде



Борын-борын заманда бер диндар зат билгеле бер
илдә яшәгән һәм күп еллар таулар арасында "Теләк
агачы" дип аталган сирәк очрый торган агач эзләп
.сәяхәт иткән

Риваятьләр буенча, бу гажәеп агачлар жәннәт
нимфалары тарафыннан утыртылган һәм аларны бары
тик аскетлар гына катгый рухи тәртипләрне катгый
үтәгәннәре өчен бүләк итеп табалар. Бу агачлар үз
ботаклары астында утырган һәркемнең теләкләрен һәм
.теләкләрен канәгатьләндерә ала диләр

Бу зәхмәтче үзенә тырышлыгы, авырлыкларны үз
теләге белән кабул итүе һәм үзе өчен билгеләгән
катгый тәртипкә тугрылыгы аркасында шул агачны
табарга лаеклы дип күңелендә тойды. Ләкин бу
эшчәнлекләргә һәм күнегүләргә карамастан, аңа әле
өйрәнергә кирәк булган сабаклар бар иде. Ул яктылыкка
омтылса да, аның башка, әһәмиятсезрәк теләкләре дә
.бар иде

Бу теләкләр арасында Теләк Агачын табу теләге дә
бар иде. Тау сукмаклары аның йөрәгендәге теләкне һәм
иң тирән теләкләрен канәгатьләндерүне туктаусыз
эзләүдә ялан аякларын арытты. Аның эчке хисе аңа
теләгенең үтәлчәгенә һәм агачның аны рухи
тырышлыклары өчен табигый бүләк буларак көтәчәгенә
даими ышандырды, бу исә гади кешенең сәләтеннән
.һәм чыдамлыгыннан да артып китте

Дустыбыз үз интуициясендә хаклы иде. Биек
таулардагы үзәннәрнең берсендә ул киң яфраклы агач
тапты, һәм ул шунда ук үзенә зирәклегә белән моның
һәрвакыт эзләгән һәм табарга хыялланган хәзинә
.икәннен аңлады

Ул ашкынып һәм шунда ук агачның кунакчыл
ботакларына якынлашты һәм аның астына утырды. Бу
уникаль агачның гажәеп көчен тояр өчен, ул күзләрен
йомды һәм үзенә: "Әгәр бу чыннан да теләк теләүче агач
.икән, ул минем өчен ныклы ныгытма булсын!" - диде
Бу уй аның башына килүгә үк, агач янында мәһабәт
сарай пәйда булды, аның тирәсендә яңа розалар, хуш

исле базиликлар һәм биек агачлар белән тулы куге
.бакчалар бар иде

Ул бу могжизага шатланды һәм иң кадерле теләгенә
ирешү шатлыгына чумды, чөнки ул ниһаять, һәрвакыт
эзләгән агачын тапты. Ул үзенең чираттагы теләген
белдерер алдыннан озак көттермәде: "Мин тирә-ягымда
кызлар хорының миңа алтын тәлинкәләрдә иң тәмле һәм
иң яхшы ризыклар тәкъдим итүләрен һәм алтын кебек
ялтырап торган көмеш чүлмәкләрдәге бокаллардан да
.тәмлерәк эчемлекләр бирүләрен күрәсем килә", - диде
Күз ачып йомганчы, аның теләге чынга ашты, ул
алдында алтын тәлинкәләрдә төрле тәмле ризыклар
белән тулы өстәл һәм патшалар һәм ханзадәләргә
лаеклы төрле ризыклар һәм эчемлекләр тәкъдим итүче
.гүзәл кызлар күрдә

Яңа калга һәм аның тирәсендәге бакчаларга һәм
бакчаларга куркынычсызлык һәм яклау кирәклеген
аңлап, ул агачтан үзен һәм яңа хәзинәләрен саклау өчен
көчле гаскәргә әйләнергә сорады. Шунда ук зур гаскәр
пәйда булды һәм калга янында лагерь корды, ә сарай
капкаларында кирәкле саклауны тәэмин итү өчен
.тулысынча коралланган сакчылар торды
Зинһар һәм күпертелгән мәҗлесләрдән ләззәт
алганнан соң, ул үзенең яңа сараен карап чыга
башлады. Ул ялтыратылган мәрмәр баскычтан менеп,
күз явын алырлык зәркән бизәкләре белән бизәлгән
.бүлмәләр аша үттә

Ниһаять, безнең бәхетле затыбыз йөрөп арыды һәм
беренче каттагы бүлмәләренең берсендә тынычлык һәм
ял эздәде. Бу бүлмәнең түбән тәрәзәләре данлыклы
Теләк Агачының озын ботаклары белән күлгәләнгән
.иде

Тәрәзә янындагы караватка яткач, ул теләгән
агачның калың ботаклары яктылыкны каплап торганын
күрдә һәм үзен ялгыз хис итте, йөрәгенә курку керде.

Тынлыкны берничә тавыш кына бозды, һәм ул алар бакчаданмы, әллә сарай диварлары артында иркен .йөрүче урман хайваннарыннанмы икән дип уйлады Борчылу көчәйгән саен, аның башына көчле бер уй килде, һәм ул үз-үзенә: "Монда мине яклар өчен көчле гаскәр барлыгы дәрәс, ләкин мин бу тәрәзә янында бер генә солдат та күрмим, һәм тәрәзә тимер рәшәткәләр чөлтәре белән сакланмаган. Әгәр урманнан юлбарыс тәрәзә аша керсә, нишләргә? Бу очракта ул мине .йотар, һәм бу минем өчен ахыр булачак", - диде Курку турында бу уй аның башына килүгә үк, явыз юлбарыс тәрәзәдән сикереп төште, куркып калган затны .әләктереп алды һәм (аны йотарга) китте Кызганычка каршы, зәвыклы Теләү Агачының яхшы һәм начар уйларны аермавын аңламаган. Аның максаты - аларны саклаган кешеләреннән йөрәкләрендә уянган уйларны тормышка ашыру. Чыннан да, Теләү Агачы зәвыклының көчле акыл образын гәүдәләндергән, һәм .бу аның соңгы теләгә булган Һәр кеше үзенең барлык теләкләрен тормышка ашыра торган тылсымлы теләк агачы астында яши, Бу агач - ихтыяр көче Кем дә булса үзенең теләкләрен, теләкләрен һәм уйларын контрольдә тоталмаган булса, Раббысына шөкер итәргә тиеш, чөнки аның тәртипсез уйларын шунда ук тормышка ашырып булмый, югыйсә бу кыргый теләкләр үз хуҗаларына һәм башкаларга ташланып, бәхетсез юлбарысларның автоматик рәвештә .чагылышына китерер иде Хикәянең мәгънәсе шунда: Теләк агачы ботаклары астында утырганда, кешенең ихтыяры һәм кодрәтле акылы гына булган фикерләрен уңай һәм яхшы .нәрсәләргә туплау мөһим Уйларны курку, уңышсызлык, авыру һәм наданлыкка туплау күренмәгән фикер дөньясыннан җанварлар

барлыкка килүгә китерергә мөмкин, бу чиксез
проблемалар тудырырга һәм кешене теләмәгән нәрсә
.белән шаккатырырга мөмкин
Барамханиларның зирәклегеннән өзекләр

Бөөк кешеләр – үрнәк
Гәүдәләре чикләнгән булса да
Ләкин алар үзләренең чиксез океанның бер өлеше
икәнән аңладылар
Һәм барлык аерым формалар
Алар космик диңгез күкрәгендәге дулкыннар
Бу дөньяда без үзебезне чиклибез һәм чиклибез
Кечкенә гаилә чикләрендә
Ләкин без күршеләребезне яратсак, үсәбез
Без илебезне яратсак, без зуррак булабыз
Барлык халыкларны һәм милләтләрен яратсак, без
күпкә зуррак булабыз
Һәм безнең аңыбыз аннан соңгы дөньяда Аллаһка
чумганда

Яки бу дөньяда тирән уйлану аша
Хәтта без физик тәннәрдә булганда да
Без чынбарлыкны чыннан да аңлыйбыз
Океан – ул дулкыннар
Һәм дулкыннар океаннан чыккан
Безнең архив китапханәсеннән: Хатлар
Хөрмәтле дуслар, безнең архив китапханәсендә бар
Укучылар җибәргән меңләгән хатлардан өзекләргә
нигезләнеп
Төрле илләрдән алар үз тәҗрибәләрен белдерделәр
Остаз Парамханса Йогананда тәгълиматлары белән
Менә мин шул хатларның үрнәген тәрҗемә иттем
Чөнки ул сезнең күп кенә комментарийларыгыз һәм
хәбәрләрегез белән туры килә
Бу кеше тәҗрибәсенең бердәнбер булуына дәлил
Һәм бу ачык йөрәкләр һәм гармонияле уйлар

Алар кайда гына булмасыннар да, бер-берсе белән
очрашалар

Мәхәббәт, яхшылык һәм тынычлык белән
Әгәр дә сез бу хәбәрләрнең күбрәк булуын телисез
икән

Мин күбрәк тәкъдим итәргә шат булыр идем
Чын күңелдән мәхәббәт һәм иң изге теләкләр белән
Мәхмүд Аббас Мәсүд
Хәзер зинһар, кайбер хәбәрләрне укыгыз
Бу тәгълиматлар миңа яңача өйрәнергә ярдәм итте
Һәрберебезнең йөрәгендә урнашкан чиксез
тынычлык

Бу миңа киләчәккә тирәнрәк ышаныч бирде
Һәм мин Аллаһыга һәм Аны белгәннәргә
мәхәббәтемне арттырдым
Анда чыннан да яктылык һәм бәрәкәт бар
* * *

Мин Аллаһыга чиксез рәхмәт хисе кичерәм
Мине бу рухи тәгълиматларга кем алып барды
Мин рәхмәт һәм рәхмәт хисләре белән тулып
ташландым

Аллаһка рәхмәт, миңа ярдәм иткән өчен
Һәм акыллы Парамахансаның лекцияләре
Мин шулай ук гажәеп мажарага кергән кебек хис
итәм

Тормышым шахтасында жанымның яшерен
хәзинәләрен табу өчен
* * *

Оста Парамаханса тәгълиматларында
Мин тынычлык, көч һәм тормышның даими агып
торган чишмәсен таптым
Барлык файдаларны санап бетерү кыен
Аның югары фикерләреннән көндәлек тормышыма
* * *

Мин бу лекцияләрне кат-кат укыдым

Һәрвакыт яңа әйберләр тапканда, әйтерсең лә
Мин аны беркайчан да укымаган идем
Минем өчен бу - үсеп килүче, мул энергия чыганагы
Илаһи белемнән, илһамнан һәм мәхәббәттән

* * *

Бу тәғълиматларны күбрәк игътибар һәм уйлану
белән укыган саен

Тормышымда сизелерлек яхшыру сизгән саен
Матди, психологик һәм рухи дәрәжәләрдә
Аның магнит үзлекләре бар
Яхшылыкны һәм барлык яхшы нәрсәләрне жәлеп

итү өчен

* * *

Мин бу лекцияләрне укыганда
Мин үземне югарыга таба бару юлында кебек хис
итә башладым

Мин интеллектуаль һәм рухи биекләкләргә
күтәреләм

Мин моңа кадәр моның турында белмәгән идем
Шулай ук, бу минем тормышымда күп яхшырулар
.китерде дип уйлыйм

Һәм аны байрак һәм төрләрәк итте
Элек мин яртылаш уяу идем
Һәм хәзер мин югарырак аң хис итәм
Һәм хистәге сизгерлек

Минем теләгем - бу идеяләрне таратырга ярдәм итү
Мин файда күргән кебек, башкалар да файда күрсен

өчен

* * *

Мин яңа гына "Мәңгелектән пышылдау " ны укып
.бетердем

Укытучы Парамхансага, һәм мин мул тынычлык хис

итәм

Илаһи мәхәббәт бөтен жанымны тутыра

Тыйнаклык һәм тәкәбберлек арасындагы чагыштыру

Тыйнаклык – аңның уңдырышлы үзәне
Илаһи яңгыр мул итеп явып, жыела торган урында
Һәм тау башында яңгыр жыелып бетүе дә мөмкин

түгел

Шулай итеп, белем сулары тәкәббер горурлык
башына жыела алмый

Тәкәбберлек кабул итү һәм ачыклыкка ишекне яба,
бу аша белем керә

Тыйнаклык ишекләргә киң ача
Ул зирәклекнең килүен һәм аны ныгытуын чакыра
Тәкәбберлек - тәкәббер кешенең йөзөнә язылган
.күренекле ямьсезлек

Кешеләр аңардан жирәнәләр һәм аннан ерак
торалар

Тыйнаклык - аның хужасын һәркемнең яраткан һәм
.теләгән ягы итә торган хуш ис

Тәкәбберлек түбәнлек комплексыннан килеп чыга
Бу өстенлек комплексы дип аталган нәрсә буларак
күренә

Тыйнаклык зирәклектән туа, ә
яки үз-үзеңне белү

Тәкәбберлек хакыйкәтне эзләүне кире кага
Тыйнаклыкка килгәндә, ул хакыйкәткә карата
йомшак һәм кунакчыл

Ул аңардан жанының Изгеләренен Изгесенә керергә
ялвара

Тәкәбберлек үзенең уңышсыз омтылышлары аша
үзенең житешсезлеген күрсәтә

Башкаларны кимсетү һәм аларны кечкенә итеп
күрсәтү

Ләкин тыйнаклык - йөрәкләргә аңлауның искиткеч
билгесе

Бөеклек һәм затлылыкның якты үрнәге

Мәгънәсезлек – тәкәбберләр кигән үтә күренмәле

плащ

Тыйнаклык – хөрмәт һәм тыйнаклык киеме

Тәкәбберлек аның тормышыннан дусларын һәм

хакыйкәтне куып чыгара

Тыйнаклык дусларны һәм аңлауны жәлеп итә

Тәкәббер кеше буш банка кебек, ул кагылганда

тавыш чыгара

Тыйнак кеше зирәклекнең мөбарәк эчемлеген белән

тулы савыт кебек

Тыйнаклык жәлеп итә; ул үз тирәсенә бәхет тарата

Ул ихлас дусларны һәм мәрхәмәтле жаннарны

жәлеп итә

Тыйнак кеше үз тормышына яхшылык һәм бәрәкәт

алып килә

Яңа, хуш исле роза кебек, үзенең тыйнаклығы белән

Ходай сизнең тормышыгызны бәхет һәм шатлык

белән тутырсын

Амбиция һәм хокук бозу

Миллионер булу теләге

Байлыкка мәхәббәт һәм ялагайлыкка комсызлык

Бу чын бәхетнең ялган стандарты

?Ә кем шулай миллионер булырга тели

Ул үзенә генә зыян китерми

Бу башкаларга да зыян китерә

Чөнки ул аларны бәхетсезлеккә һәм бәхетсезлеккә

илтә торган юлларга алып бара

Мәсәлән, кунакханәдә эшләүче гади эшче

Миллионерның кыйммәтле киёмнәр кигәннен күргән

кеше

Ул горурлык һәм тәкәбберлек белән люкс

машинадан төшә

Аны шәхси йөртүче йөртә

Ул аның күренгән нигъмәтләре өчен көнләшә

Ул үзенең яшәү рәвешен кабатларга тырыша

Ул акча алып, машина, бәлки, кулланылган машина
сатып ала

Ул кыйммәтле хезмәт күрсәтүне таләп итә
һәм ул башка зиннәтле әйберләр сатып ала

Ул ялгыш ышана

Бу аңа билгеле бер караш бирәчәк

Буш дан һәм иллюзор байлыктан

Ул үзенең аз гына байлыгы белән комарлы уеннар

уйнауучы ярлы жан

Ул үзен жиңел генә кача алырлык проблемалар

белән очраштыра

Аңлаучылар аз гына

Үзенең сәламәтлеген һәм бәхетен корбан иткән

кеше

Куркулар һәм авыр эш корбаны урынында

Нервлар жимерелүе һәм йөрәк проблемалары

Миллионер булу өчен

Ул, чынлыкта, гади фикерле һәм акылсыз кешеләрне

ялгыш юлдан яздыра

Тайгак юллардан йөрергә

Тормыш алдаучан тышкы кыяфәт белән үлчәнгән

урында

Бәхетле булып килә

,Ялган стандартка килгәндә

Байлык - тормышның төп максаты, аннан башка

максат юк

Бу кешеләрне хәйләгә һәм алдауга этәрә

Гади фикерле кешеләрне алдап, аларның

көнкүрешләрен тартып алырга

Исрафчан яшәү рәвеше гадәтләре

Акча ничек эшләнсә дә

Мактау һәм ялагайланудан ләззәт алу - наивлык

билгесе

Жирәнгеч мактану һәм жирәнгеч мактану

аркасында

Болар барысы да байлык эзләүчене зуррак
комсызлыкка этәрә
Һәм хәйләкәр ысуллар уйлап табу
Яки шантаж һәм этикага туры килмәгән гамәлләргә
мөрәҗғәгать итү
Күбрәк ләززәт алу өчен
Бу күгәргән камышка охшаган
Аны тоткан кулны яралый торган нәрсә
Һәм аңа таянмагыз
люкс яшәү
Теләсә нинди ысул белән акчага ия булу теләге
Һәм тыйнак йортта яшәүдән борчылу
Һәм финанс хәлен югалтудан курку
Гаилә һәм җәмгыять күзлегеннән
Эгоизмнан тыш
Болар барысы да гөнаһның билгеләре
Исәпләнмәгән мажаралар
Мохтаҗларга карата эмпатияне югалту
Әгәр һәркем гади яшәсә һәм гади киенсә
Зинһар яшәү модасы бетте
Кайсысы ешрак алып бара
Күпмедер бәхетсезлек һәм күңелсезлек
Һәм кешеләр рухи сыйфатлар тәрбияләргә
тырыштылар
Һәм аның урынына затлы серкә
Эгоизмны бетерергә кирәк
Ул гади тормыш һәм камил фикерләү рәвешен
тудырды
Стандарт һәм сынау критерийы
Бернинди килешүләр яки хезмәттәшлек кирәк түгел
Байлык туплаганнар белән
Башкаларның хис иткәнен сизмәүчеләр
Аларның күңелләре бәхетсез кардәшләренә карата
йомшармый

Хәтта аларны ертык киёмнәрдә һәм ачлыктан
интегүләрен күрсәләр дә
Байлык үзе гөнаһ түгел
Киресенчә, бу яхшы һәм юмарт кешеләр кулында
бәхет булырга мөмкин
Аллаһы Тәгалә үзенең мул рәхмәте белән бай иткән
кешеләр
Башкаларга ярдәм итүдән ләззәт алучылар
һәм ярлылык һәм гаделсезлек төшенкелеген
иңбашларыннан күтәрде
Сүзләр төзү яки җимерү өчен гаять зур көчкә ия
Кайгы уртаклашу һәм юаныч өчен
Яки рухларны җимерү һәм хисләргә җимерү өчен
Буталчылык һәм аптырашта калдыра торган сүзләр
.бар
Борчылуларны бетерә һәм йөрәкләргә
тынычландыра торган сүзләр
Ул ышаныч һәм уңайлык бирә
Каты сугышларны кабыза торган сүзләр
Атмосфераны йомшарту өчен сүзләр
һәм ул бәхетсезлекләргә һәм авырлыкларны
җиңеләйтә
Аллаһ кешегә күп бүләкләр биргән
Моңа үзеңне белдерү сәләте дә керә
Әйтелгән, язылган һәм ишетелгән сүздә
Кешеләр арасында мәгънәле һәм якын аралашу
өчен
Кешелек – бер гаилә
Бер-берсенә туры килмәгән кебек тоелган
фикерләргә карамастан
Сүзләр кешеләргә куркыту өчен түгел, ә якынайту
коралы булсын
Паника һәм низаг тарату өчен түгел, ә
тынычландыру өчен

Низаг тудыру өчен түгел, ә гармония урнаштыру

өчен

Киртәләрне һәм киртәләрне бетерү өчен

Юлларны чәнечкеләр һәм киртәләр белән

тутырырга ярамый

Патшага дәрес биргән кулланучының хикәясә

Күптән түгел бер патша үзенең гражданның

берсенә, әгәр ул конкрет сорауга җавап бирмәсә, аны

.дарга асу көтә дип әйткән

Теге кеше җавап бирде: "Соравың нинди,

" ?патшабикә

?Патша сорады: "Әйт әле, илаһи аң кайда урнашкан

"

Бу кеше патшадан җавапны алып килү өчен ике

атна вакыт сорады, һәм патша аның үтенечен

канәгатьләндерде

Аннары ул күңелсезләнеп эш урынына кайтты һәм

хужасына патшаның соравына ике атна эчендә җавап

.бирмәсә, гомере белән түләчәген әйтте

Батырлыгы һәм зирәклегә белән танылган

кулланучы аңа болай диде

Сезнең исемегездән барырга рөхсәт итегез, мин "

" сорауга үзем җавап бирермен

Кулланучы патша янына барып, аңа болай диде

Иң элек, миңа тәхеттә утырырга рөхсәт ит, чөнки "

мин сиңа белмәгән нәрсә турында сөйләгәндә, мин

". сиңең хужаң

Патша үзенең тәхетен кулланучыга күрсәтте һәм

болай диде

" ?Әйт әле, илаһи аң кайда урнашкан "

Тәхеттә утырган кулланучы: "Миңа сыер китерегез "

.дип җавап бирде

Сыерны алып килделәр, һәм кулланучы: "Сөт кайда?

." - дип сорады

" Патша җавап бирде: "Җилән эчендә

Кулланучы болай дип жавап бирде: "Алай түгел, сөт
жиленендә генә түгел, ә сыерның тәнненең барлык
" өлешләрәндә дә бар, чөнки сөт - сыерның асылы
Аннары кулланучы бер савыт сөт сораган, һәм савыт
" ?аңа китерелгәч, ул патшадан сораган: "Май кайда
," Патша жавап бирде: "Мин май күрмим
Кулланучы болай диде: "Май бар, ләкин ул сөт
буйлап таралган. Сөтне болгатыгыз, май аерылачак һәм
".өслеккә калкып чыгачак
Сөт сыер тәнненең барлык өлешләрәндә дә булган
кебек, һәм май барлык сөт молекулаларына таралган
.кебек, илаһи аң да барлыкның һәр атомында бар
Шулай итеп, кулланучының зирәклегә эш
бирүчесенәң гомерен саклап калган, чөнки патша үз
соравына дөрөс жавап алган
Илаһи аң фәкәть мәгърифәтләнгән кешеләргә генә
хас түгел; ул һәркемнең жанында һәм йөрәгендә яши.
Медитациягә тирәнтен чумган һәркем үз йөрәгенең
ишеген ачачак, илаһи аңның барлыгын тоячак һәм
тормыш китабын укыячак. Бу чын хис булмаса, сорау
.жавапсыз калачак
Акыллылар әйтә
Кеше тормышта файдалы булсын өчен
Ул үзен барлык явыз ниятләрдән азат итәргә тиеш
рәнжетүче хисләр һәм үч алу теләге
Хәтта акланган канәгатьсезлек тә
Мәхәббәтне тәхеттән төшерергә ярамый
Мәхәббәт хисләрдән өстен булырга тиеш
Ул кешеләр арасындагы үзара бәйләнешнең нигезен
тәшкил итә
Тормышта чиксез яхшырак әйберләр һәм
.кызыксынулар бар
Нәфрәт һәм ачу хисләрен көчәйтүдән
Башкаларга зыян китерү һәм тозакка эләктерү
планы

Һәм жәһәннәм утларын яудырып
Хәтта билгеле бер тәртиптә эш итүчеләр дә
Бу затлы кеше хәленә туры килми
Әгәр кешелек явызлыklarны кабыздан һәм
көчәйтүдән туктаса иде
Киресенчә, ул канәгатьлек күзен куллана
Аңа Бөөк Яратучы бүләк иткән
Үзең һәм башкалар өчен яхшылык эшләргә игътибар
итү
Чөнки фикер һәм хисләрне нәфрәт белән чикләү
Яхшылык коралларын сүндерү
Аллаһы Тәгалә кешеләргә аны куллансыннар өчен
биргән
Бу җиргә кыска сәяхәте вакытында
Дөрөс булмаган игътибар йөрәкнең катылануына
китерә
Һәм начар шикләр һәм дошманлык хисләрен уяту
өчен
Әгәр ул йөрәккә сеңеп калса, аннан котылу авыр
Бу - пессимистик карашның саргаюына китергән
.аяныч хәл
Матур һәрнәрсә ямьсезгә әйләнә, ә нәфис һәрнәрсә
түбәнгә әйләнә
Хәтта сәламәтлек саклау кораллары да җитештерү
коралларына әйләнә
Токсиннар һәм бәхетсез авыру
Бу жәһәннәм
Ходай безне дә, сезне дә аннан ерак тотсын
Һәм аның явызлыгы һәм явызлыгы турында
Исәнлек сезгә
Сезне һәрвакыт мәхәббәт әйләндереп алсын

Космик аң кояшы

Бу мәкалә 1925 елда "Көнчыгыш һәм Көнбатыш" журналының беренче санында басылган. Соңрак "Үз-үзеңне белү" журналы буларак билгеле булган бу журнал бер максат белән оештырылган: халыкларны якынайту һәм халыкларның иң яхшы үзенчәлекләрен һәм үзенчәлекләрен күрсәтү, алар Жир планетасында бөек кешелек бинасын төзүгә өлеш керткән һәм кертүен .дәвам итә

Бөек укытучы күп еллар дәвамында кешеләр арасында мәхәббәт һәм туганлык рухын тәрбияләү өстендә эшләде, тормышны тагын да гажәеп, матуррак һәм мәгънәлерәк итү өчен тәҗрибә һәм белем алмашуга дәртләнделәр. Бу уңайдан ул болай диде: "Белемгә булган сусавыбыз безне кечкенә аермаларыбызны онытырга һәм башкаларның хакыйкәтләрен шатланып кабул итәргә этәрергә тиеш. Көнчыгыш һәм Көнбатыш үз халыкларында булган иң яхшы әйберләрен алмашырга әзерләнсеннәр, чөнки барлык кешеләр дә туганнар, һәм без барыбыз да бердәм гомум ватан .балалары

Мин күзләремне йомып, кечкенә калкулыкта утырдым һәм мине чолгап алган караңгылыкка карадым. Башта мин караңгылыктан башка бернәрсә дә күрмәдем, ләкин мин билгесез, ләкин шул ук вакытта .таныш һәм билгеле нәрсә эзләдем

Мин күзләремне ачтым һәм чиксез ай яктысы һәм галәм киңлегендә җемелдәгән йолдызлар белән бизәлгән гажәеп, шатлыклы дөньяга, елмаялы басуларга һәм бәрхет кебек йомшак зөбәржәт-яшел үләнле калкулыкларга, ялтыравыклы тау тизмәләренә, дулкынлы диңгезләргә бәрелгән дулкыннарда һәм кешелекнең сансыз казанышлары һәм уйлап табулары белән мактанган шәһәрләргә карадым. Шулай да, күргәннәремнең барысы да мине уйлану белән вакытымны әрәм иткәнем өчен шелтәләгән кебек

тоелды, мине хыялый кеше булуда, хыял дөньясында
.адашуда гаеплэгән кебек тоелды

Дөнья миңа: "Ни өчен күзләреңне йомасың һәм
минем матурлыгымны күз алдыңнан читкә алып китәсең,
буш караңгылыкта һәм караңгы бушлыкта яшисең?" -
.диде

Мин пышылдадым: "И, батыр бәреп керүче, әгәр
эчке матурлык булмаса, синең матурлыгыңның бернинди
"!дә данлыгы да, нуры да булмас иде
Бу уй башыма килү белән, жанымның тирән
почмагыннан яшерен чакыруны тойдым, хисләрем
калтырады һәм тәнемнең күзәнәкләре яңадан
.торгызылды

Мин күзләремне тагын йомдым, караңгылык
диңгезен күрдем. Мин караңгы караңгылыкның эченә
игътибар белән карадым, яктылык жемелдәвен эзләдем
— мин белгән яктылык, аны тапканчы эзләү генә кирәк
иде. Кинәт мин тирән, яшерен бүлмәнең бер
почмагыннан зәгыйфь, якты фикергә күз салдым. Мин
игътибарымны шул зәгыйфь фикергә юнәлттем, һәм ул
.үзенең яшерен данын ачканчы яктырак балкыды
Һәм мин анда күзләрсез дә күрә алуымны һәм һәр
фикернең ялтырап, аннары югалган яшен кебек балкып
торуын, яки яктылык сиптерүче күп санлы метеорлар
өере кебек балкып, ул кинәт пәйда булып, аннары
акылым күгендә югала баруын ачыkladым. Мин һәр ялт-
йолтны, һәр очкынны саный алдым һәм һәрберсенең
вакыт һәм энергия кыйммәтен аңлай алдым. Нинди
!данлыклы метафизик күзаллау

Һәм мин колакларымсыз да ишетә алдым, һәм мин
уйларымның зәгыйфь, ләкин күкрәүле тавышын
шулкадәр ачык тыңладым. Әйе, мин вөжданның тыйнак
пышылдавын һәм зирәклекең тын тавышын тыңладым.
Мин бу тавышларның барысын да шулкадәр ачык
ишеттем, әйтерсең лә мин моңарчы беркайчан да

ишетмәгән идем. һәм мин беренче тапкыр бу күренми
торган эчке туганнарның барлыгын тойдым. Мин
аларның миңа карата шәфкатьлелеген һәм
битарафлыгын тойдым. Бу туганнар күптән элек минем
тирәнлегемдә, караңгы бүлмәләрдә яшәгәннәр, минем
язмышымны планлаштырганнар, килештергәннәр һәм
формалаштырганнар. Шулай да алар яшерен, тыйнак
һәм яшерен булганнар, әйтерсең лә аларның барлыгы
.яки барлыгы юк иде

Нинди зур эш башкарасыз, яшерен туганнар һәм
?дуслар! Нигә сез шулай ачык һәм ачык күренмисез
Кеше акылының тупас, тупас карашларыннан
куркасызмы? Яки, бәлки, нечкә, нечкә фикер йөртә
алмаган менталитетның караңгылыгында күренергә
куркасыз! Яки, бәлки, тыгыз материянең көчле
!тибрәнүләреннән тынып калудан куркасыз
Шулай да, караңгы бүлмәләрдән яшерен рәвештә
күккә тырпаеп чыгып, бөек күперләр һәм төрле матди
казанышлар төзүдә, аннары беркем дә сизмичә яки
сезне мактамыйча кире кайту осталыгы сездә нинди зур
!осталык

Төн караңгылыгы аша йөгереп баручы поезд,
гөрләгән самолетлар, океан өслегендәге авыллар кебек
йөзүче көчле кораблар, сәнгать шедевры, Афина
Мәрьям гыйбадәтханәсе, Парфенон һәм Таж-Махал -
болар барысы да кеше тарафыннан ясалган могоҗизалар,
һәм болар барысы да миңа сезне һәм сезнең көчле
!фикер белән илһамланган көчегезне искә төшерә
Ләкин мин күлнең ялтырап торган суларын
күргәндә, кара болытлар елгалар һәм яңгыр
шарлавыкларын чыгарганда, басуларны һәм агачларны
татлы, тәмле җимешләр белән туендырганда; һәм мин
тулы айның яктылыгы төнлә кабынганда, ел фасыллары
циклын күзәткәндә, җирнең калын үлән келәмә белән
капланганын, һәм кызыл болытларның офык

пәрдәсендәге нурлар белән формага килгәнән күргәндә,
мин боларның барысы да гажәеп, кабатланмас
сурәтләрне күрәм һәм мин космик кулның һәркайда көч
!һәм зирәклеке белән эшләвен күз алдыма китерәм
һәм мин гажәпләнәм, кояшка, айга, планеталарга,
жиргә, табигатькә, ел фасылларына, барлык сулар
көчләр, диңгезләр һәм аларның су асына, кешегә,
тормышка һәм үлемгә бөтөп бирүгә, һәм алар аның
тавышын ишетә һәм аңа буйсына торган космик тавыш
.турында уйлыйм

Якты идеялар яшеренгән һәм беркем дә сизмәстән
Галәмдә эшли торган, чиксез һәм ахырсыз яшерен
?почмак бармы

Мин хәтер тәрәзәләре аша карадым һәм
балачагымның башлангычларын искә төшердем, ул
вакытта аңымның кояшы тормышым күгәндә күтәрелде.
Ул аң асты караңгылыгынан әкрә генә күтәрелгәч, ул
акылымның офыгының кечкенә генә өлешен яктыртты,
шуңа күрә мин әниемнән, уенчыларымнан һәм төрле
төстәге конфет кисәкләреннән башка бернәрсә дә
.күрмәдем

Соңрак, аңым яктырак булган саен, мин акыл
офыгымның зуррак өлешен күрдем; ул яктыланды, һәм
мин моңарчы күрмәгән күп нәрсәләрне күрдем.
Дусларымны, туганнарымны, күршеләремне, илемне
күрдем - болар барысы да пәйда булды һәм минем күрү
.кырыма керде

Акылым күгәндә, аңымның кояшы даими һәм көчле
яктылык белән балкыды, элек яшеренгән бар нәрсәне
яктыртты. Мин барлык кешеләрне, барлык милләتلәрне,
барлык жан ияләрен, табигатьне, планеталарны,
йолдызларны һәм барлык нурлы электроннарны күрдем.
!Хәтта космосны һәм чиксез киңлекне дә күрдем
һәм мин моңа кадәр акылым караңгылыгында
!космик аң ачыгын ачыгым дип белмәгән идем

Начар омтылышларны контрольдә тоту

Алкогольне артык күп кулланучы кеше бәйлелеккә бирелә, һәм бу бәйлелек зарарлы һәм мәкерле гадәткә китерә. Әгәр алар эчүләрен туктатырга тырышмасалар, алар алкоголикка әйләнергә мөмкин, алкогольгә карата контрольдә тотылмаслык теләктән интегәләр. Бу бәхетсез кешеләр еш кына акчаларын алкогольгә тоталар. Алар аз ашыйлар һәм исерткеч эчемлекнең үзеннән дә туклыклы матдәләр алалар кебек. Бу жимергеч гадәт тамыр җәйгән саен, алар үз сәламәтлекләре һәм өйләрендә, җәмгыятьләрендә һәм дөньядагы абруе өчен җаваплылык хисен югалталар.

Исерек алкоголикларның алдагы тасвирламасы мин "психик алкоголиклар" дип атаган нәрсәнең мисалы гына. Бу психик яки психологик алкоголикларны үзләренең махсус психологик халәтләре буенча классификацияләргә мөмкин, алар хроник һәм төзәтеп булмый торган булырга мөмкин, мәсәлән, ачу, курку, тыелгысыз җенси теләк, башкаларга зыян китерүдән ләззәт алу, комарлы уеннар, урлау, көнчелек, нәфрәт, комсызлык, начар холык, шарлатанлык, акылсызлык һәм акылдан язу.

Кеше балачактан ук гадәти булмаган ачу, курку, көнчелек яки югарыда телгә алынган сыйфатларның теләсә кайсысын күрсәтсә, бу аның бу гадәти булмаган психологик гадәтләргә элекке тормышында үзләштерүен күрсәтә. Балаларында, хәтта кечкенә яшьтә дә, бу зарарлы психологик тенденцияләргә теләсә кайсысын күргән ата-аналар бу мәсьәләгә җитди карарга һәм баланың психологик бәйлелек үсешенә юл куймау өчен

чаралар күрергә тиеш, идеаль очракта аларны рухи остазлар карамагындагы башка мохиткә урнаштырып.

Яхшы аралашу һәм берничә ел дәвамында ярдәм итүче мохит белән, психик яктан авыру алкоголик үзенең начар гадәтләренең буып үтерүче йогынтысыннан котылырга мөмкин. Ярдем итүче мохиттә тиешле медицина ярдәме алганда, психик яктан авыру алкоголикка үзенең шелтәле гадәтләренең аяныч нәтижәләре турында хәбәр итәргә һәм алар турында уйланырга, һәм теләсә нинди шартларда да бу жирәнгеч һәм жимергеч гамәлләрне күрсәтмәс өчен чын күңелдән тырышырга кирәк. Алдагы тормышта алынган психик яктан авыру гадәткә бирелүнең һәр очрагы аны аңлы аңда ныгыта һәм ныгыта, кеше сүзгә тулысынча кол булганчы.

Ачулы, нәфесле яки комсыз кеше үз урынын оныта һәм жәмгыять белән мөнәсәбәтләрен санга сукмый, үз тормышын һәм башкаларның тормышын жимерә торган житди хаталар кыла. Бу психик яктан авыру кешеләрнең күбесе үзләренең психологик гадәтләрен белдерү белән, алар ачуларын чыгаралар һәм берәз жиңеллек табалар дип санылар. Ләкин зарарлы импульсларга бирелү - авыр нәтижәләргә китерә торган гадәт, чөнки мондый жирәнгеч тәртипне кабат-кабат белдерү белән, кеше психологик яктан бәйлелеккә әйләнә, үзен башкалар алдында, һәркайда һәм һәрвакыт көлкегә әйләндерә.

Әгәр балалар акыллары үсә һәм сыгылмалы булганда агулы мохиткә дучар булсалар, алар начар гадәтләргә ия булачаклар, әгәр аларны контрольдә тотмасалар, житди психик авыруларга китерергә мөмкин. Баласында кинәт үзгәреш

сизгән ата-аналар - мәсәлән, элек тыныч булган баланың даими канәгатьсез булуы - игътибарлы булырга, аларның күңелсезләнү һәм өметсезлек сәбәпләрен ачыкларга һәм аларны хәл итәргә, шулай ук үз энергияләрен файдалы һәм нәтижәле итеп юнәлтер өчен яңа, конструктив ысуллар табарга тиеш.

ярдәмсез, үз теләкләре белән нәфесләренә бирелеп һәм иң начар сыйфатларын күрсәтеп, бәхетләрен жимерәләр.

Психик яктан авыру алкоголикларны көч куллану омтылышлары өчен шелтәләү, кисәтү яки гаепләү мәгънәсез. Аларның психик халәте кабат-кабат начар гадәтләре нәтижәсе. Аларга дөвалап булмый торган психологик тайпылышлардан интегүче психик яктан авыру пациентлар кебек карарга кирәк.

Иптәшләрен алыштыру - кискен психик интоксикациянең теләсә нинди формасын дөвалауның иң нәтижәле ысулы, чөнки психик интоксикацияләнгән кешенең ихтыяры гадәт колы була, шуңа күрә аларда явызлыкка каршы тору юк. Иң дөрес дөвалау - аларны агуланган психик халәтенә каршы дару булып хезмәт итә торган мохиткә турыдан-туры күчерү. Ачучан кешене, мөмкин булса, хәтта провокацион һәм ярсу шартларда да ачуланмаган бер яки берничә кеше белән бергә урнаштырырга кирәк. Нәфси җанлы кешене үз-үзен контрольдә тоту белүче кешеләр уратып алырга тиеш. Профессиональ урлаучыга намуслы кешеләр кирәк. Оялчан һәм куркак кешегә кыю кешеләр белән аралашырга һәм геройларның биографияләрен укырга өндәү ярдәм итә ала. Чытырман холыклы һәм әче холыклы

**кешеләр шат һәм табигый рәвештә ягымлы
кешеләр белән аралашырга тиеш.**

**Психик яктан авыру алкоголик эч кату яки
эчәклекнең начар эшләве, ит, бигрәк тә сыер ите
һәм дуңгыз ите ашау белән бергә, аларның психик
авыруларын көчәйтергә һәм аны миендә
ныгытырга мөмкин икәннен истә тотарга тиеш.
Көндәлек рационына күп җиләк-җимеш һәм
яшелчәләр керту, атнага бер көн җиләк-җимеш
согы эчү һәм вакыт-вакыт озаграк ураза тоту
зарарлы гадәتلәр тупланган ми өлешләрен
үзгәртәргә зур ярдәм итәчәк.**

**Артык җенси активлык нерв системасына һәм
ми күзәнәкләренә зыян китерә, психик яктан авыру
алкоголикта ачуны көчәйтә. Моннан тыш, артык
җенси ләззәт ихтыяр көчен какшата. Шуңа күрә,
барлык психик яктан авыру алкоголиклар да,
табигать кушканча, гаилә мөнәсәбәтләрендә
чаманы тоту өчен, җенси теләкләрен контрольдә
тотарга өйрәнергә тиеш.**

**Без еш кына гаиләдә гаиләне тәэмин итүчеләр
яки тәэмин итүчеләр - әтиме улмы, ә кайбер
җәмгыятьләрдә әниме яки кызмы - эчкечелеккә
бирешүчәнлек күрсәтәләр, чөнки аларның
вазифалары аларга үз ихтыярларын контрольдә
тотарга һәм көчләргә хокук бирә дип уйлыйлар. Бу
вак диктаторлар үз ачуларын аларга мохтаж һәм
бәйле гаилә әгъзаларына чыгарырга тиеш түгел.
Чөнки әгәр алар шулай эшләсәләр, алар
якыннарының хөрмәтен һәм хөрмәтен
югалтачаклар.**

**Гаилә диктаторы өйдә теләгәнчә эшли алам
дип уйлаганда, ул үзенең күңелсез сыйфатларын
һәм шелтәле сыйфатларын хәтта гаилә
даирәсеннән читтә дә күрсәтә башлый. Ахыр**

чиктә, ул бу оятлы тәртипкә күнегә һәм шунда ук, кайда һәм кайчан булса да, шуңа туры китереп эш итә. Әгәр бу тираннар якыннарына өстенлек итү теләкләрен контрольдә тотмасалар, алар экренләп психик яктан тотрыксызланалар, эмоциональ яктан житлекмәгән хәлдә эш итәләр һәм якыннарына, алар белән вакыт-вакыт аралашучыларга һәм үзләренә дә зур проблемалар китерәләр.

Үзен психик яктан авыру дип санаган һәркем дәваланырга тиеш. Иң мөһиме, башкаларга йоктырырга тырышудан туктарга тиеш. Күз алдыгызга китереgez: өйдә тыныч кына утырасыз, бәлки, камин янында китап укыйсыздыр, һәм кинәт өегезгә начар исле сасы карчыга килеп керә! Әлбәттә, шау-шу булачак, һәм сез һәм тирә-юньдәгеләр, һичшиксез, карчыганы куып чыгарырга тырышачаксыз, үзегезне күңелсез химик матдәләр белән чылатачаксыз. Нәтижәдә, йорт та, карчыга да зыян күрәчәк.

Шулай ук, кеше сасык тузанының үзенәң булуын теләмәгән мохиткә керүе дәрәс түгел, чөнки ул тирә-юньдәге һәркемнең ачуын китерергә һәм ахыр чиктә аңа карата рәхимсез мөгамәләгә дучар булырга мөмкин.

Дусларым, исегездә тотыгыз, кеше сасы канаты, йөзәндә чагылган һәм күзләрендә чагылган явыз табигатьнең психик тетрәнүен үз эченә ала, тыныч, тыныч мохиттә зур зыян китерә. Бу кешене беркайда да каршы алырга ярамый.

Психик халәтеңне яшерү, кешеләр арасындагы йогынтыга бирелүдән яхшырак. Оятлы күңел ачу яки теләкләреңә һәм хисләреңә ирек бирү - бала тудырганчы һәм бала тудырганнан соң барлыкка килгән импульсларның үсүе һәм чәчәк атуы өчен уңдырышлы жир. Шуңа күрә бу авырудан интегүче

**Һәркем начар гадәтләрнең яки агрессив
омтылышларның тумыштан килгән психологик
орлыкларын үстерә торган мохиттә яшәүдән
аеруча сак булырга тиеш.**

**Әлбәттә, сезгә ясалма мактап, ясалма елмаеп:
"Күптән күрешмәгәнбез!" - дип, үзенә-үзе: "Безне
берләштергән сәгатьне Ходай каргасын!" - дип
әйткән кешене очратсагыз, сез аның хисләрен
сизәсез, аңа карата җирәнү хисе кичерәсез һәм
аның ялган мактап әйтүеннән җирәнәсез.**

**Шәхсән мин кешеләр белән нинди хәлдә
булуымны белергә теләм. Мин намуслылыкны,
ничек кенә рәнҗетсә дә яки каты булса да, ялган
алдауга караганда өстен күрәм. Беркем дә алсу
елмаюлар бәйләме астыннан яки баллы, мактаулы
сүzlәр артыннан икейөзлелек еланы төбәп торуын
теләми.**

**Шунысын да әйтеп үтик, психик яктан авыру
алкоголикка башкаларга үзенең явыз характеры
агуларын йоктырганчы, хәтта күз алдына китерү
һәм алдау өчен генә булса да, алар белән дустанә
мөгамәлә итү яхшырак.**

**Көн саен үз-үзеңне контрольдә тоту, хәтта
кечкенә мәсьәләләрдә дә, психик яктан авыру
алкоголикка начар гадәтләрдән экренләп
котылырга ярдәм итәчәк.**

Исәнлек сезгә

Концентрация көче

**Эзләнүче кабул итүче булып китсен өчен, ул
тыныч кына утырырга һәм үз фикерләрен
игътибарга лаек теләккә юнәлтергә тиеш, акылы
һәм уйлары бу идея белән тулысынча сеңгәнче.
Кеше ихтыяры барысын да белүче һәм кодрәтле**

илаһи ихтыяр белән туры килгәндә, аны теләгән максатка ирешү өчен уңышлы кулланырга мөмкин. Уңышның аның куенына төшүен көтеп утырып кына булмый. Үз юлыңны билгеләгәч һәм алга барырга карар кылгач, ихтыярыңны активлаштырырга һәм гамәли тырышлык куярга кирәк, һәм уңышның барлык элементлары да сиңа көтмәгән жирдән киләчәк икәннен күрерсең. Илаһи агым белән тулы ихтыярыңда догаларыңның җавабы ята. Бу ихтыярны кулланганда, догаларыңның җавабы алына торган тәрәзәне ачасың. Бу минем үз тәҗрибәм. Элек мин билгеле бер нәрсәләргә ихтыярымны сынап карау өчен генә эшләргә тырыштым, ләкин хәзер мин моны эшләмим, чөнки нәтижәсен инде беләм: теләгән бар нәрсә дә чынга аша.

Күп еллар элек мин бер шәкертемнең адашканын күрдем, аның гамәлләрененң котылгысыз һәм авыр нәтижәләрен алдан күреп, мин аны юлыннан кире кайтырга һәръяклап күндерергә тырыштым. Ләкин мин аңа ярдәм итә алмавымны аңладым, чөнки ул явызлык юлыннан барырга тәвәккәл иде. Ниһаять, мин үземә: "Ул моны эшләргә теләгәнлектән, мин аны ялгыз калдырам", - дидем. Ләкин мин аңа карата мөһәббәтем һәм борчылуым тиз арада кире кайтты, һәм мин баньян агачы астында утырдым һәм аны күз алдына китердем. Мин аңа даими рәвештә түбәндәге хәбәрне җиткердем: "Мин синнән кире кайтуыңны үтенәм". Кич белән миндә, тәнемдә дә, акылымда да көчле, интуитив хис уянды, ул чыннан да кире кайта дигән хис уянды. Кинәт кенә "адашкан ул" пәйда булды, ул өйгә кайткач, мине баш иеп каршы алды һәм: "Көне буге, кая гына

барсам да һәм нәрсә эшләсәм дә, мин синең йөзеңне күрдем", - диде. Бу нәрсә аңлата?" Мин әйттем: "Ходай сине минем аша чакыра иде. Бу Аның чакыруы иде, минеке түгел. Минем теләгем эгоистик түгел иде, ләкин мин син кайтканчы бу урыннан китмәскә тәвәккәл идем". Мондый ныклык дөньяда зур үзгәрешләргә китерә ала. Бу чыннан да гажәеп һәм гажәеп көч!

Шуңа күрә тирән дога көчле һәм тирән йогынты ясый. Дога өчен иң яхшы вакыт - игътибарны читкә юнәлтүче нәрсәләр минималь булган төнлә. Әгәр дә сез кич белән йокларга тиеш дип тапсагыз, төнге догалар вакытында зиһенегезне уяу һәм игътибарлы тоту өчен, шулай ук Аллаһы белән бергә булыгыз. Башта бу авыр булып күренергә мөмкин, ләкин тырышлык белән җиңелрәк булачак, һәм сез ирешәчәк гажәеп нәтижеләргә гажәпләнерсез. Сезнең уникаль, динамик ихтыярыгыз булганда, Аллаһы җавап бирә башлый. Ә чиксез Абсолют аның тынлыгын бозгач, сез шатлык белән тулып китәрсез. Ләкин кеше үз догаларының көчен башкаларга исбатлау өчен бер генә эгоистик теләген саклаганчы, яки аларны табыш алу өчен товарга әйләндергәнче, ул бу көчен югалтачак, һәм Аллаһы аларга җавап бирмәячәк, чөнки алар үзләре белән Аллаһы арасында киртә корып, Аннан ераклаша чаклар. Аллаһы эзләүчегә алар ихлас һәм дөрөс булганда гына киләчәк, һәм алар Аны Аның хакына яратканда гына. Кеше үз-үзенә бирелгәндә һәм горурлыкка һәм мактануга күчкәндә, Аллаһы аларның аларны теләмәвен, ә үз горурлыгын данларга тырышуын белә, һәм Ул аларның чакыруын кабул итмәячәк.

Аллаһы җавап биргәнче, кем ныклык һәм ныклык белән түзәр?

Аллаһ - мәхәббәтнең асылы һәм наз чыганагы. Әгәр дә сез Аның белән бәйләнешкә керү нияте белән медитация ясарга белсәгез, Ул сезнең мәхәббәт үтенечләрегезгә җавап бирәчәк. Аңа мөрәҗҗәгать итү өчен ялварырга кирәк түгел. Ләкин кем кирәкле вакытны багышлар? Һәм кем Аның җавабын алу өчен акыл игътибарының ялкынлы җәһәннәменә әйләнгәнче түзәр?

Әгәр дә сезнең түли алмаслык бурычларыгыз булса яки эш телсез икән, башта уйланыгыз. Тирән уйланудан соң барлыкка килгән тынлыкта, зиһенегезне ныклы карар белән ихтыяҗыгызга юнәлтәгез, ләкин нәтижәсен даими күзәтеп тормагыз. Әгәр дә сез туфракка орлык чәчсәгез һәм аның үсүен тикшереп казып алсагыз, ул беркайчан да шытып чыкмаячак. Шулай ук, әгәр дә сез һәр дога кылганда Аллаһы Тәгалә теләгегезне канәгатьләндергән билге эзләсәгез, сез теләгәнне ала алмаячаксыз. Дога кылуны өзлексез дәвам итәгез һәм калганын Аллаһыга калдырыгыз. Сезнең ролегез - Аллаһы Тәгаләнең игътибарын ихтыяҗыгызга җәлеп итү һәм Аңа өметегезне акларга ярдәм итүдә үз өлешегезне кертү. Мәсәлән, җитди авырулар очрагында, савыгу өчен кулыгыздан килгәннең барысын да эшләгез. Ләкин соңгы дәва Аллаһы кулында икән беләгез. Бу уй һәр кичне медитациягездә сезнең белән бергә булсын. Зур тәвәккәллек һәм тулысынча ышаныч белән дога кылыгыз, һәм бер көнне сез авыруның кинәт юкка чыкканын күрерсез.

Башта акыл тәкъдимнәр ала, аннары Аллаһы акылны үз көче белән зарядлый. Ниһаять, ми дөвалау өчен тормыш көчен чыгара. Сез акылыгызда сакланган илаһи көчнең күләмен белмисез. Ул барлык тән функцияләрен контрольдә тотат. Сез теләсә нинди физик халәтне акылның бу көчен кулланып дөвалый аласыз. Башта медитациянең дәрәҗәсен ысулын белү мөһим, аннары сез илаһи көч белән көчәйтелгән концентрация көчен тәнне дөвалау яки башка теләсә нинди авырулар белән көрәшү өчен куллана алачаксыз.

Көн саен авыр нәрсә эшләргә тырышыгыз. Биш тапкыр уңышсызлыкка очрасагыз да, тырышуны дөвам итегез. Уңышка ирешкәч, башка нәрсәгә ирешү өчен тупланган ихтыяр көчегезне кулланыгыз. Шулай итеп, сез зур эшләргә тизрәк башкара алачаксыз. Ихтыяр көче - сезнең эчендәге Аллаһ образының тере чагылышы. Ихтыяр көчендә чиксез көч ята: табигатьнең барлык көчләрен контрольдә тотучы шул ук көч. Һәм сез Аллаһ образында яратылганлыктан, бу көч сезнең кулыгызда, теләгән нәрсәгезгә ирешү өчен: сез муллык һәм муллык тудыра аласыз һәм нәфрәтне мәхәббәткә әйләндерә аласыз. Аллаһтан тәнегезне дә, акылыгызны да контрольдә тотарга ярдәм итүен сорагыз, һәм шул чакта сез Аллаһ җавабын алачаксыз. Мин һәрвакыт иң югары теләкләремнең инде үтәлгәннен күрәм.

Безнең иң зур ихтыяҗыбыз - Аллаһка

Маңгайда, кашлар арасында җәннәткә керү юлы урнашкан. Бу ми үзәгә - ихтыяр урыны. Акылыгызны бу үзәккә туплаганда һәм тыныч кына

ихтыяр иткәндә, теләгән нәрсәгез тормышка ашачак. Шуңа күрә ихтыярыгызны беркайчан да явыз максатларда кулланырга ярамый. Башка кешегә зыян китерергә теләү яки аңа зыян теләү - Аллаһ биргән көчне начар куллану. Әгәр ихтыярыгыз сезне адаштырса, шунда ук туктарга кирәк. Чөнки бу юнәлештә бару изге энергияне әрәм итү генә түгел, ә бу көчне югалтуга да китерәчәк, һәм сез аны хәтта яхшы максатларда да куллана алмаячаксыз.

Беренчедән, догалар логик һәм законлы булырга тиеш. Без Аллаһы Тәгаләдән тормышның табигый тәртибендә мөмкин булмаган яки акылга сыймаслык әйберләр сорарга тиеш түгел. Без бары тик үзебезнең төп ихтыяжларыбызны гына сорарга тиеш. "Кирәкле ихтыяжлар" һәм "кирәксез ихтыяжлар" арасында аерма ясарга кирәк. "Кирәксез ихтыяжлардан" котылуның иң яхшы ысулы - бу ихтыяжларны логика һәм акыл яктылыгында тикшерү һәм җентекләп тикшерү. Элек зур биналар турында хыяллану минем хоббиларымның берсе иде, ләкин хәзер бу теләк юкка чыкты. Мин инде шундый күп корылмаларга ия, ремонт һәм хезмәт күрсәтү белән бәйле барлык проблемалар белән. Милекчелек - авыр җаваплылык. Стериль әйберләргә ия булу теләгеннән баш тартырга кирәк, һәм чынбарлыктагы ихтыяжларга гына игътибар итәргә кирәк.

Кешенең иң зур ихтыяжы - Аллаһка. Аны белгәч, Ул аңа "кирәкле ихтыяжларын" гына түгел, ә "кирәксез ихтыяжларын" да бирәчәк! Ул үзенең иң кадерле өметләрен һәм хыялларын тормышка

ашырган кебек, йөрәгендәге һәр теләкне дә тормышка ашырачак.

Һиндстанда малай чагымда мин пони тотарга бик нык хыялландым, ләкин әнием рөхсәт итмәде. Еллар узгач, мин Ранчида малайлар мәктәбен ачкач, безгә куллану өчен бия алып килдем. Бер иртә мин аның балачакта теләгәнчә, бия тапканын күрдем! Мондый сынаулар минем белән күп тапкырлар булды. Күптән түгел, Кашмирга сәяхәт иткәндә, мин бу бинаны (үз-үзеңне танып белү штабы) күренештә күрдем. Еллар узгач, мин бу урынны күрдем һәм шунда ук күренештә күргән шул ук бина икәннен таныдым, Ходай аны минеке итәргә теләгәннен аңладым.

Тирән һәм өзлексез дога кылганда, йөрәгегезне һәм жаныгызны тутырган зур шатлык тоярсыз.

Шул шатлыкны сизгәнче, канәгать булмагыз яки ышандырмагыз, чөнки йөрәгегездә шул чиксез шатлыкны сизгәч, догагыз Аллаһыга барып житкәннен һәм Аның фикерендә булуыгызны белерсез, һәм Раббыгыз сезгә бирәчәк, һәм сез канәгать булачаксыз.

Ходай сезгә уңышлар бирсен, тынычлык сезгә булсын

Дүрт төп ысул



Рухи "мин" белән тән һәм акыл арасындагы
бәйләнеш - безнең барлык авыртуларыбызның,
чикләүләребезнең, чикләүләребезнең,
житешсезлекләребезнең һәм житешсезлекләребезнең
төп сәбәбе. Бу бәйләнеш аркасында без газап һәм
ләззәт кебек үк дулкынлану кичерәбез, хәтта илаһи
бәхетне яки аңны кичерә алмыйбыз. Дин, үзенең асылы
буенча, авыртудан даими качуны һәм саф бәхеткә,
.ягъни Аллаһка ирешүне үз эченә ала
Кояшның чын сурәтен дулкынлы су өслегендә ачык
күреп булмаган кебек, рухи җанның чын, бәхетле
табигатен (бөтен рухның чагылышын) җанның тән һәм
акылның үзгәрүчән һәм үзгәрүчән халәтләре белән
тәңгәлләшүеннән килеп чыккан дулкыннар һәм
борчылулар белән аңлап яки аңлап булмый. Дулкынлы
су кояшның чын сурәтен бозган кебек, борчылган акыл
да бу тәңгәлләшү яки бәйләнеш аша эчке җанның
.мәңгелек бәхетле табигатен боза
Бу бүлекнең максаты - һәркем куллана алырлык иң
жиңел, иң дөрөс һәм иң нәтиҗәле ысулларны өйрәнү, бу
исә мәңгелек бәхетле рухи "мин"не акыл һәм тәнгә
авыртулы бәйләнештән азат итәр, шулай итеп аны
авырту һәм газәпләрдән мәңгегә коткарыр һәм диннең
.асылы булган рухи бәхеткә күтәрер
:Көнчыгыш акыллы китапларында болай диелә

Әгәр дә син тәннән өстен күтәрелеп, үзеңнең жан"

икәнеңне аңлай алсаң, син мәңгелек бәхеткә ия булыр

"идең һәм барлык авыртулардан котылыр идең

Көндәлек практика рухи "мин"не тән һәм акыл

чикләүләреннән азат итәргә ярдәм итүче дүрт төп,

универсаль дини юл бар. Бу дүрт юл пәйгамбәрләр,

изгеләр һәм мәғрифәтче акыл ияләре тарафыннан

өйрәтелгән яки тәкъдим ителгән барлык акылга

.сыярлык дини гамәлләрне үз эченә ала

Дини йолалар - пәйгамбәрләр тарафыннан төрле

тәғлиматлар рәвешендә урнаштырылган һәм

өйрәтелгән йолалар. Фикерләре чикле булган кешеләр

бу тәғлиматларның чын мәғнәсен аңламыйлар,

аларның өслек мәғнәләрен кабул итәләр һәм әкреләп

йолалар, йолалар, формалар, гореф-гадәтләр һәм

катгый гамәлләр дәрәжәсенә төшәләр. Бу партияләргә

.һәм секталарга карата фанатизм чыганагы

Без кагыйдәләр һәм кануннар өчен

яратылмаганыбызны аңларга тиешбез, ә алар безнең

өчен бар. Алар без үзгәргән саен үзгәрә һәм без үскән

саен үсә, һәм безнең бурычыбыз - кагыйдәнең тышкы

кыяфәтенә түгел, ә асылына, наданлык һәм фанатизм

.аркасында тотыну

Төрле фикерләү мәктәпләренә карап, гореф-

гадәтләр һәм гыйбадәт кылу формалары төрлечә була,

ләкин пәйгамбәрләрнең төрле фикерләү мәктәпләренең

!саф асылы бер, ләкин күпчелек кеше моны аңламый

Бөек фикер ияләре үзләренең акыл көчләрен

кулланып, төп хакыйкәтне ачыklarга тырышалар,

ләкин алар бу омтылышларында уңышсызлыкка

очрайлар, чөнки төп хакыйкәтне акыл белеме белән

.генә аңлап булмый

Белем гади аңлаудан аерылып тора. Балның

татлылыгын беркайчан да татып карамаган кеше аны

рациональ рәвештә аңлау акылсызлык. Шулай ук, дини

белем кеше тәжрибәсенең тирәнлегеннән килә. Аллаһы
Тәгаләне, дини тәгълиматларны һәм әхлакны аңларга
тырышканда без еш кына шулай эшлибез; без бу
әйберләргә эчкә, рухи тәжрибә аша белергә сирәк
.омтылабыз

Кызганычка каршы, үз акылларын табигать фәннәре
һәм башка белем өлкәләренең һакийкәтләрен ачу өчен
куллана алырлык интеллектуаль сәләткә ия булганнар
еш кына иң югары дини һәм әхлакый һакийкәтләргә
бары тик сизү акылы белән генә аңлай алабыз дип
уйлыйлар. Кызганычка каршы, аларның акылы һәм
интеллектуаль сәләте ярдәм чыганагы булу урынына,
еш кына киртә булып тора, һакийкәтнең асылын
.аңларга комачаулай

Хәзер рухи үсешне характерлаучы дүрт дини юлны
:карап чыгайк

Беренчедән: Акыл ысулы – гадәти, табигый ысул,
ләкин бик тиз кабул итү ягыннан нәтижәсез. Акыл үсеш
һәм үсеш табигый һәм барлык аңлы затлар өчен дә
уртак. Безнең үз-үзебезне аңлауыбыз – безне түбән
хайваннардан аерып тора, алар төрле дәрәжәдәге аңга
.ия, ләкин үз-үзен аңламыйлар

Үсеш һәм эволюция этапларында һәм
процессларында без бу аңның әкрәләп үз-үзеңне
аңлауга әйләнүен күрәбез. Хайван аңыннан үз-үзеңне
аңлау хисе барлыкка килә, һәм әкрәләп аң үзен азат
итәргә һәм үзе аша үзен белергә тырыша. Шулай итеп,
ул үз-үзеңне аңлауга күчә; бу күчеш үсешнең табигый
тәртибенә бәйле. Күп санлы физик һәм психик халәтләр
белән бәйләнгән кеше психикасы әкрәләп һәм табигый
рәвештә үзе аша үзенең чын "мин"енә кайтырга
.тырыша

Аңлы фикерләүне үстерү - рухи "мин"нең үзен
күтәрү һәм физик һәм психик чикләүләрдән азат итү
ысулларының берсе. Рухи "мин"нең фикерләү һәм

уйлану үсеше аша үзенең чын "мин"енә кайту
.омтылышы табигый. Бу дөнья юлы

Гомуми рух үзен төрле үсеш этапларында
чагылдыра: иң түбәннән алып иң югарыга кадәр. Таш
һәм туфракта без кабул иткән аң яки тормыш юк, ә
агачларда үсемлекләр үсеше, ягъни тормышка караш
бар. Ләкин, бернинди ирекле, киртәсез тормыш яки
аңлы фикерләү процессы да юк. Хайваннарда тормыш
һәм тормышны аңлау бар. Кешелектә - иң югары
ноқтада - жан эчендә үз-үзеңне аңлаудан тыш, аны
аңлау белән тормыш бар. Шуңа күрә кешелекнең
фикерләү, анализлау һәм уйлану, китапларны тирәнтен
өйрәнү, тикшеренүләр, эзләнүләр, тикшерүләр,
экспериментлар һәм табигать дөньясындагы сәбәпләр
һәм нәтижәләрнең килеп чыгышына омтылыш аша үзен
.үстерүе табигый хәл

Кешенең фикерләве тирәнрәк булган саен, ул
космик күтәрелеш процессында хәзерге дәрәжәсенә
ничек ирешкән ысулны күбрәк куллана һәм Югары Рухка
.якынлаша

Без үзебезне акыл аша тәннән һәм аның
ихтияжларыннан өстен куйганлыктан, бу акыл ысулын
дәрәжә һәм максатчан куллану конкрет һәм билгеле
нәтижәләр бирәчәк. Акылны билгеле бер өлкәдә белем
алу өчен җентекле һәм тирән өйрәнү аша өйрәтү
билгеле бер дәрәжәдә үз-үзеңне аңлауны яхшыртуга
ярдәм итә, ләкин ул - мөһимлеге ягыннан - тәнне узып
китү һәм хакыйкәткә кабул итүгә юнәлтелгән
.фикерләү процессы кебек мөһим түгел

Һиндстанда акыл ысулының иң югары формасы
Джнана Йога дип атала, бу хәтер һәм аңлау аша чын
зирәклеккә ирешүне аңлата; кеше үзенә даими рәвештә:
"Мин тән түгел, һәм җирдәге тормышның тиз үтеп
баручы сурәтләре миңа тәэсир итә алмый, мин рух", -
.дип искә төшерә

Ләкин бу ысулның кимчелеге шунда ки, ул үз-үзеңне аңлауның әкрен процессы һәм шактый вакыт таләп итәргә мөмкин. Рухи "мин" үз-үзеңне аңлый башласа да, ул бер-берсе белән бәйләнмәгән, тиз үтүче акыл уйлар сериясе белән мәшгуль кала. Җан тынычлыгы, киресенчә, акылдан өстен чыга һәм физик хисләрдән өстенрәк күтәрелә, хәтта - аңлашылганда - ул бу .хисләрне каплап, аларны басып алса да Икенчедән: Дини ысул - ул акылыбызны төрле идеяләргә һәм төрле әйберләргә (акыл ысулындагы кебек) түгел, ә бер фикергә юнәлтергә тырышуны үз .эченә ала

Гыйбадәт ысулы гыйбадәт кылуның барлык төрләрен дә үз эченә ала, мәсәлән, дога (ул барлык дөньяви уйлардан азат ителергә тиеш). Бу ысулда рухи "мин" үзенең акылын тирән һәм хөрмәт белән нәрсәдә булса да тупларга тиеш: билгеле бер илаһилык төшенчәсенәме яки абсолют, барысын да үз эченә алган .барлыккамы

Төп фикер - эзләүченең үз фикерен зур тырышлык һәм энтузиазм белән бер генә гыйбадәт идеясенә юнәлтергә тиеш. Бу процесс аша рухи "мин" күпсанлы акылны читкә юнәлтүләрдән әкренләп азат ителә һәм аның асылы турында эчке фикерләү өчен кирәкле вакыт һәм мөмкинлек ала. Йөрәкләребезнең тирәнлегеннән тулы ихласлык белән дога кылганда, без барлык физик хисләрне онытабыз һәм игътибарыбызны җәлеп итәргә һәм акылыбызны биләп алырга тырышкан барлык киртә .уйларны читкә куябыз

Догаларыбыз тирәнрәк булган саен, канәгатьлегебез арта бара. Бу безнең Аллаһка якынлыгыбызны бәяләү чарасы була, ул – иң зур бәхет. Физик теләкләрне читкә куеп һәм игътибарны читкә юнәлтүче, каршылыклы уйларны контрольдә тотып, бу .ысулның алдагысыннан өстенлеген ачык күренә

Ләкин бу ысулның рухи "мин"нең тәнгә озак һәм
өзлексез бәйләнүеннән һәм аңа кол булуыннан килеп
чыккан җитешсезлекләре һәм кыенлыктары бар, һәм ул
үз акылын физик һәм психик хисләр дөньясыннан
.ераклаштырырга тырышмый

Кешенең чын күңелдән дога кылырга яки үзен
ниндидер гыйбадәт төрөнә тулысынча чумдырырга
теләвенә карамастан, аның акылы тыелгысыз физик
хисләр һәм хәтер тәкъдим иткән һәм кабатлаган тиз
узучы уйлар һөжүменә бирешүчән булып кала. Догада
без еш кына дога өчен кирәкле шартлар тудыру белән
артык борчылабыз яки физик уңайсызлыктарның
.бетерелүен түземсезлек белән көтөбез

Барлык аңлы тырышлыктарыбызга карамастан,
безнең өчен икенче табигатькә әйләнгән сәламәт
булмаган гадәтләребез җан теләкләрен җиңә һәм аның
сәләтләрен чикли. Чын күңелдән теләүебезгә
карамастан, акыл тынычсыз һәм буталчык булып кала,
хәтта "акылың кайда булса, йөрәгең дә шунда" дигән
әйтәм дә кулланыла. Бездән Аллаһка бөтен йөрәгебез
белән дога кылырга сорала, ләкин без гадәттә уй-фикер
давыллары һәм сизү тәэсирләре белән әйләнеп дога
.кылабыз

Өченчедән: Медитация ысулы – Бу һәм аннан соңгы
ысул гади гамәли һәм гамәли күнегүләргә үз эченә ала.
Аларны үз тормышларында хакыйкәткә белгән бөек
акыл ияләргә тәкъдим итә. Мин үзем бу ике ысулны
.шушы бөек рухи остазларның берсеннән өйрәндем
Медитацияне ныклы гадәткә әйләнгәнчә эшләү аша
без аңлы йокы халәтен китереп чыгара алабыз. Бу
тыныч һәм рәхәт халәт еш кына без тирән йокыда
булганда һәм аңсыз хәлгә якынлашканда, яки уянып, аң
.халәтенә якынлашканда сизелә

Бу аңлы йокы халәтендә без барлык тышкы
уйлардан һәм физик хисләрдән азат булабыз, һәм җан

үзе турында уйлый һәм вакыт-вакыт, медитация
тирәнлегенә һәм практика темпына карап, бәхетле
.халәткә якынлаша ала

Бу халәттә без акылны биләп алган физик һәм
психик бозылулардан арынабыз һәм алардан арынабыз.
Бу медитация процессы аша тышкы һәм сизү органнары
йокы халәтендәге кебек, ирекле нервларны
.тынычландыру юлы белән контрольдә тотыла

Бу медитатив халәт чын медитациянең беренче,
ләкин соңгысы түгел этабы. (Аңлы йокыда) без тышкы
хисләрне генә контрольдә тотарга өйрәнәбез.

Бердәнбер аерма шунда ки, гадәти йокыда хисләр
автоматик рәвештә контрольдә тотыла, ә медитациядә
алар аңлы тырышлык белән контрольдә тотыла. Ләкин,
медитациянең бу башлангыч этабында рухи "мин" без
ялгыш рәвештә контрольдән читтә дип уйлаган үпкә,
йөрәк һәм башка органнар кебек ихтыярсыз эчке тән
.функцияләренең комачаулавына бирешүчән булып кала
Шуңа күрә без моңа караганда яхшырак юл эзләргә

тиеш, чөнки рухи "мин" тән хисләрен, шулай ук
фикерләренең барлыкка килүенә мөмкинлек бирә торган
эчке хисләрне ихтыяр көче белән сүндерә алмаса, ул бу
бозылуларга каршы аларны контрольдә тоту һәм
.бастыру яки үзен белү мөмкинлегеннән мәхрүм кала

Дүртенчедән: Йоганың фәнни ысулы – Изге Павел:
"Мин һәр көн үләм", - дигән. Моңың белән ул үзенең эчке
органнарын ничек контрольдә тотарга һәм рухи "мин"ен
тән һәм акыл көче ярдәмендә азат итәргә белүен күздә
тоткан. Гади, өйрәтелмәгән кешеләр дә шундый ук үлем
хәлендә яшиләр, рухи "мин" черегән тәннән азат
.ителгәндә

Гамәли һәм даими ысулны дөрөс өйрәтү һәм
куллану белән, практикант соңгы үлемне кичермичә,
.рухи "мин"нең тәннән аерылуын сизә ала

Монда мин метод һәм аның нигезләнган ныклы
фәнни теория турында гомуми күзәтү тәкъдим
итәчәкмен. Мин тәкъдим иткән нәрсә шәхси
тәҗрибәмнән килә һәм аны универсаль дип әйтергә
мөмкин. Мин шулай ук безнең төп максатыбыз булган
бәхетнең - аңлатканча - бу методны куллануда зур
чагылыш табуын әйтә һәм раслый алам. Чыннан да,
практика үзе бик рәхәт. Мин аның биш хис яки акыл аша
ирешелә торган иң зур хис ләззәтеннән үлчәп булмый
торган дәрәжәдә рәхәт булуын раслый алам. Мин бу
методның дәрәсләгенә аны кулланучы кеше кичерәчәк
нәрсәләрдән башка бернинди дәлил дә китерергә
теләмим. Эзләүче аны ничек сабыррак һәм даими
рәвештә кулланса, ул үзен бәхет аңында ныкырак хис
.итәчәк

Начар гадәتلәр шулкадәр үжәт һәм тирән тамыр
жәйгәнлектән, физик аң вакыт-вакыт уяна, тынычлык
халәтенә барлык сизү хәтерләре белән һөҗүм итә.
Шулай да, даими һәм озак вакытлы күнегүләр белән без
практикантка ышандыра алабыз, ул үзен югары рухи
бәхет халәтендә табар. Ләкин без ысулның нинди
нәтиҗәләр бирәчәген күз алдына китерергә
тырышмаска һәм кыска сынаудан соң практикадан баш
тартырга тиеш түгел. Чын уңыш һәм ышанычлы алгарыш
.түбәндәге төп пунктларны үтәүне таләп итә
Беренчедән: өйрәнергә теләгән темагызга игътибар
итегез

Икенчедән: Чын күңелдән өйрәнү теләге һәм үткен
тикшеренү рухы

Өченчесе: Теләгән максатка ирешелгәнче ныклык
Әгәр без ярты юлдан барсак һәм гади күнегүдән соң
ысулны онытсак, без көткән нәтиҗәгә ирешә
алмаячакбыз

Кешеләрнең вакытларының күбесен матди
ихтияҗларны канәгатьләндерүгә яки теоретик фикер

алышуларга һәм интеллектуаль бәхәсләргә багышлавы
чыннан да кызганыч, ләкин тормышны баета һәм
жанландыра торган, хәтта аңа мәгънә бирә торган рухи
хакыйкәтләрне үзләре өчен ачарга һәм кичерергә
сирәк омтылалар. Аларның акыллары бу максатка
тиешенчә юнәлтелү урынына, вак-төяк мәсьәләләр,
мөһим булмаган борчылулар һәм ялкынлы теләкләр
.белән мәшгуль

Мин күп еллар дәвамында югарыда телгә алынган
ысулны кулланам, һәм аны һәр кулланган саен зур
шатлык яки даими бәхет халәте кичерәм, аның
.импульсы кимеми һәм агымы туктамый

Рухи җанның күп гасырлар һәм озак вакытлар
дәвамында тән тарафыннан тоткынлыкта булуын истә
тотарга кирәк, һәм ул бер көндә дә азат ителмәскә
мөмкин. Кыска, вакытлыча күнегүләр практикантка
югары рухи бәхет бирә яки эчке органнар өстеннән
контрольне гарантияли алмый. Моның өчен озак вакыт
.дәвамында җитди һәм максатчан күнегүләр кирәк
Ләкин бу ысулларны җентекләп куллану саф бәхет
хисе тудырырга мөмкин. Бу бәхеткә якынлашкан саен,
аны күбрәк куллана башлыйбыз. Бу халәтне бернинди
кеше дә тудырмый яки уйлап тапмый ; ул табигый
.рәвештә яши, һәм безгә аны үзебездә генә ачарга кирәк
Исәнлек сезгә

Ихтыяр көче һәм әйләнә-тирә мохитнең йогынтысы

**Бәлаләр һәм күңелсезлекләр кешенең билгеле
бер вакытта һәм урында кылган үткән гамәлләрен
белмәвеннән килеп чыга. Аларның хәзерге
газаплары аларның әйткән уйлары һәм
гамәлләреннән килә, алар аң туфрагында тамыр
жәйгән, үсемлеккә үскән һәм алар кылган уйлары
һәм гамәлләрен чагылдырган җимешләр китергән.**

**Сынаулар һәм авырлыктар кешене сындырыр
һәм аның ихтыярын параличлар өчен түгел, ә
аларга Аллаһыны чыннан да лаеклы итеп бәяләргә
һәм чын бәхеткә ирешә алырлык законнарын
хөрмәт итәргә ярдәм итәр өчен килә.**

**Аллаһ мондый авыр сынауларны җибәрми,
чөнки алар, нигездә, кешеләр тарафыннан
эшлängән. Кешелекнең аңын наданлык
йокысыннан уяту һәм наданлык караңгылыгыннан
белем яктылыгына күтәрелү аның кулында.**

Рухи белем өлкәсендә

**Рухи юлда аңардан җитәкчелек сораган
шәкерткә укытучы болай дигән:**

**Кешеләрнең сезне һәм рухи
казанышларыгызны тануын теләмәгез, ә бары тик
Аллаһыны гына эзләгез.**

**Тынычлык сезнең эчегездә икәннен аңлагач, сез
тынычлык һәм гармониянең барлык яхшы
нәрсәләрдә дә булуын аңларсыз, һәм сез аны
табигать матурлыгында күрерсез, аның якынлыгын
ихлас дуслыкта тоярсыз, һәм аның бәрәкәтләренә
үз-үзен яратучы максатлардан азат булган изге
омтылышларда һәм намуслы максатларда тоярсыз.
Сез аның барлыгын тынлык пәрдәләре артында
һәм барлык гажәеп әйберләрдә тоярсыз.**

**Ишекне ныклап шакыгыз, һәм пәрдә
күтәрелер, һәм сез иң данлыклы йөзне барлык
гүзәллегә һәм бөеклегә белән күрерсез.**

**Әгәр сез Аллаһыны яратсагыз, Аның
мәхәббәтен тоярсыз, һәм башка бернәрсә дә сезне
алдарга сәләтле булмагач. Сез рухи бәхетне
татымаганга күрә, матди тәҗрибәләр сезне җәлеп
итә. Шулай эшләсәгез, аерманы аңларсыз.**

**Сайлауда ирекле булыгыз, бернәрсәнең дә
сезне чикләвенә юл куймагыз, һәм беркемнең дә**

**сезне контрольдә тотуына яки бәхетегезгә
комачаулавына юл куймагыз**

**Сезнең үзегез - галәми бөтенлекнең аерым бер
өлеше, һәм сез бәхетле аңны тою һәм илаһи
мәхәббәтнең ләззәтләрен тату өчен шул камил
бөтенлекне табарга тиеш.**

**Мәхәббәтне нәфрәт һәм үпкә зинданнарыннан
чыгару**

**Раббым, Синнән сорыйбыз, жаннарыбызга
нурыңны сиптерүеңне**

**Һәм сөеклеләреңә һәм ярдәм сораучыларга
мул нигъмәтләреңне яудыр.**

**Һәм Ул бездән сугыш, көч куллану һәм үлем
курканнарын ерак тотсын**

**Һәм безне тынычлыкны максатыбыз итәргә
рухландырыгыз**

Һәм мәхәббәт - безнең тәэминатыбыз

Безнең максатыбыз - чикләүләрдән азат булу

*** * ***

**Әгәр кеше акча тупларга һәм тән теләкләрен
канәгатьләндерергә генә омтылса**

Ул алган казанышлар бик аз һәм әһәмиятсез

**Чөнки ул көн киләчәк, ул вакытта ул барлык
дөнья табышын калдырачак**

Әмма ул Аллаһы аша байый икән

**Ул жир йөзәндәге барлык патшалардан һәм
бай кешеләрдән дә байрак булачак**

**Ул бәрәкәтле хәзинәләр Аллаһыны
яратучыларда**

**Жан байлыгыннан башка бернәрсә белән дә
канәгать булмаганнар**

**Алар үзләренең рухи омтылышларын үстерү
өстендә эшләгәндә**

**Һәм аларның тормыш чыганагына булган
омтылышын ныгыту өчен**

**Һәм нәфрәт һәм явызлык тирәнлегеннән
мәхәббәтнең терелүе**

**Алар үз аңнарын тар дөньяви карашлардан
югарырак күтәрәләр**

**Азатлык, тынычлык, яктылык һәм шатлык
офыкларына**

**Алар үзләренең чиксез киңлекләрен аңлыйлар
Алар яңартылган күзаллаулар һәм белемнәр
кичерәләр**

**Һәм алар яхшы уйлар һәм эшләр орлыкларын
чәчкәндә**

**Аларның аң киңлекләрендә
Аларның фикерләре ачыла
Һәм аларның танып белү көчләре активлаша
Филамсон, аларның чын асылы
Алар үзләрендә Аллаһы Патшалыгын табалар
Без Аллаһы Тәгаләдән үзебезне яңарту өчен
безгә юл күрсәтүен сорыйбыз**

**Һәм без рухи барлыгыбызны караңгылык
зинданнарыннан чыгарабыз**

**Ирек, тынычлык киңлекләренә һәм белем
яктыларына**

**Яңа жиләк-жимеш һәм яшелчәләр - мөһим
туклыклы матдәләр**

**Туклану турында лекциядән
Калифорниянең Энцинитас шәһәрендә
китерелде - 1940 елның июне**

**Ит аксымы энергиянең бердәнбер мөһим
чыганагы түгел**

**Чимал яшелчәләрдә һәм жиләк-жимешләрдә
очрый торган кайбер минераль тозлар да мөһим
чыганаклар булып тора.**

**Итнең зур өлеше шактый күләмдә энергия
бирсә дә, әгәр ит озак вакыт рационда өстенлек
итсә, ул бу энергияне бирүдән туктаячак. Моннан**

тыш, артык аксым кулланы аксым токсиклыгына китерергә мөмкин, бу ару һәм авыру чыганагы. Кыскасы, артык күп аксым артык аз булган кебек үк зыянлы.

Әгәр дә сез арыганлыктан котылырга телисез икән, бер чара - дәрәс туклану. Ит вакытлыча энергия бирә ала, ләкин ул организмга күп токсиннар кертә. Чимал, пешерелмәгән ризыкларны күбрәк ашау арыганлык хисен киметәчәк һәм сезгә энергия бирәчәк.

Соклар энергияне шактый арттыра, ләкин бөтен җиләк-җимеш һәм яшелчәләр күпкә зуррак туклыклылык бирә. Ләкин кайбер кешеләр аларны бу формада куллануга вакыт бүлөп куярга теләмиләр.

Ашкәйнату системасы химик матдәләргә аерып ала һәм аларны тәндәгә тиешле күзәнәкләргә тарата

Организм күп төрле химик элементлардан тора, һәм ризык көн саен бу элементларның җитмәвен тулыландырырга тиеш.

Көндәлек ризыкта җитәрлек күләмдә аксым, витаминнар, минераллар, кайбер майлар һәм майлар, шулай ук тиешле күләмдә табигый углеводлар булырга тиеш, шул ук вакытта рафинадланган крахмал һәм рафинадланган шикәрне мөмкин кадәр киметергә кирәк.

Әфлисун согы һәм вакланган бадәм катнашмасы - бик яхшы энергия чыганагы, чөнки бадәм әфлисун согы белән кушылганда яхшырак үзләштерелә.

Шулай ук күп сыеклык эчү мөһим. Әгәр сыйфатлы су булмаса, яңа җимеш согы, кокос суы һәм карбыз саф суны бик яхшы өстәмәләр һәм өлешчә алыштыручылар булып тора.

Киләчәктә кешеләр җиләк-җимеш һәм яшелчә сокларын ешрак куллана чаклар, чөнки бу соклар сәламәтлек өчен файдалы.

Түбәнлек комплекслары да, өстенлек комплекслары да начар

Түбәнлек комплексы өстенлек комплексы кебек үк начар, чөнки үзен түбән хис иткән кеше үзендәге өстенлекне күрсәтә алмаячак.

Кеше, рухи табигатькә ия булганлыктан, изге очкын белән бүләкләнгән, һәм үзен түбән дип уйлау яки үзен башкалардан өстен дип уйлау һәм бернинди дә абруе яки чыгышы булмаган кеше кебек эш итү дәрәҗәсә түгел һәм хаталы.

Кеше горурлык күрсәткәндә, горурлыкның куе күләгәсә җан эчендәге Аллаһ нурын каплай.

Шуңа күрә ике төенне бергә кулланырга кирәк, чөнки икесе дә рухи үсешкә комачаулай.

Әйдәгез, Аллаһының безнең белән икән, безне илһамландыра һәм җитәкләячәген, һәм Ул безнең тормышыбыздагы иң бөек мәхәббәт икән тояйк.

Аллаһыны белгән кешеләр үзләрен һәркемнең хезмәтчәсе дип саныйлар һәм башкалардан яхшырак дип уйламыйлар.

Түбәнлек комплексы зәгыйфь фикерләре һәм зәгыйфь аң асты белән бәйлә, ә өстенлек комплексы нәфрәт һәм ялган тәкәбберлектән туа.

Бу ике төен дә рухи үсеш өчен җимергеч һәм дәрәҗәсә аңлауга һәм дәрәҗәсә хөкемгә түгел, ә иллюзиягә һәм хакыйкәтне санга сукмауга нигезләнгән.

Үз-үзеңә ышанычны мирас итеп алынган кеше көчсезлекләрен җиңү юлы белән үстерергә кирәк. Моңы теләгән кешеләр аның татлылыгын тормышларындагы сизелерлек казанышлар аша

**тоярга тырышырга, шуның белән үзләрен түбәнлек
һәм тәкәбберлек комплексларыннан, Аллаһы
ярдәме белән, азат итәргә тиеш.**

Яшәү көченең сере һәм чыганагы

**Организмга ризыкны энергиягә әйләндерү өчен
берничә сәгать кирәк, ләкин ихтыярны
стимуллаштыра һәм активлаштыра торган
һәрнәрсә шунда ук энергия тудыра.**

**Ихтыяр көче организм күзәнәкләреннән һәм
минең энергия резервуарыннан көч ала, анда
азыктан алынган энергия саклана.**

**Ирадә шулай ук космик чыганактан арка мие
аша тәнгә яңа активлык җәлеп итә**

**Шуңа күрә, тормышчанлыкның сере -
кешедәге энергияне саклап калуда һәм ихтыяр
көче ярдәмендә тәнгә яңа энергия кертүдә.**

Бу ничек эшләнә?

**Беренчедән, кеше үз теләге белән һәм ихтыяры
белән эш итәргә тиеш. Әгәр дә файдалы эш булса,
ул үз теләге белән һәм ихтыяры белән эшләнергә
тиеш.**

**Сез теләп эшләгәндә, сездә күбрәк энергия
була, чөнки сез мидәге нервлардан энергия алып
кына калмыйсыз, ә тәнгә зур космик энергия
агымын да җәлеп итәсез.**

**Сөйгәнәнә тәмле ризык әзерләгән хатын-кыз
бәхет һәм көч белән тулы, ләкин әгәр ул
ихтыярына каршы ризык пешерергә мәҗбүр булса,
ул баштан ук арыганлык сизә.**

**Шуңа күрә ихтыяр көче энергия китерә
кыска хикәя:**

**Бервакыт мин дустым белән изгеләр турында
сөйләштем. Дустым брокер иде, һәм ул минем
дәртемне уртаклашмады. Киресенчә, ул: "Сез
изгеләр дип атаган һәркем чынлыкта Аллаһыны**

белмәгән шарлатаннар", - диде. Мин аның белән бәхәсләшмәдем, ләкин теманы үзгәрттем, һәм без брокерлык һөнәре турында сөйләшә башладык. Ул миңа бу хакта күп сөйләгәннән соң, мин йомшак кына: "Сез бер генә ышанычлы брокер да юклыгын беләсезме, алар барысы да ялганчы?" - дип сорадым. Ул ачуланып, ачу белән җавап бирде: "Ә сез брокерлар турында нәрсә беләсез?" Мин: "Мин нәкъ шуны әйтергә теләдем. Ә сез изгеләр турында нәрсә беләсез?" - дип җавап бирдем. Ул сүзсез калды. Мин тыныч һәм ягымлы итеп дәвам иттем: "Мин брокерлык турында бернәрсә дә белмим, ә сез изгеләр турында бернәрсә дә белмисез".

Энергия фәрештәләре
Ходай безне энергия фәрештәләре итеп яратты
Һәм без физик тәннәргә урнаштырдык
Без бар игътибарыбызны нәзек тәннәргә
юнәлттек

Һәм без космик тормыш энергиясе белән тулы
рухи җанны оныттык

Хәзер без игътибарны туплау өчен чын
күңелдән тырышырга тиешбез

Тулы аң хисен кире кайтару өчен
Уңышның тамыры рухи аңлауны үстерүдә ята
Шуның аша без үзебезнең матди булмаган
табигатебезне аңлыйбыз

Һәм Аллаһының сурәте безнең эчебездә яши
Рухият бакчасындагы беренче чәчәк - иман һәм
өмет чәчәге

Әмма җимеш - үз-үзеңне тикшерү аша алынган
чын белем

Оптимистик булыгыз һәм тормышның яхшы
яклары һәм бәрәкәтләре сезне көткәннән белегез

Чын күңелдән һәм фидакарьлек белән эшләгән
очракта гына

**Югалган илаһи мирасны торгызу өчен
Чын рухи кеше - тигезлекле кеше
Үзен канәгать хис иткән, сәламәтлеге яхшы һәм
тирәнтен аңлаган кеше**

**Ул жан байлыгына һәм зирәклеке хәзинәләренә
ия**

**Ул илаһи ярдәм киләчәгенә ышана
Тормыш ничек кенә авыр булмасын һәм
шартлар ничек кенә начар булмасын
Аллаһының йөзә безгә табигать матурлыгында
ачыла**

**Һәм аның тавышы безгә нечкә, нәфис көйләр
аша сөйли**

**Һәм гашыйкларның татлы, йомшак
тавышларыннан**

**Һәм бурычның яңгыравыклы тавышы аша
Безне яхшылыкка һәм тынычлыкка этәрүче
стимул**

**Бәхет һәм белем - Аллаһының тавышы
Бу безне изге йортка кайтырга чакыра
Тынычлык һәм күңел тынычлыгы йорты
Һәм аның татлы барлыгыннан ләззәт алу өчен
Һәм аның тиңдәшсез, өстен матурлыгы
Дөнья гажәеп алдакчы, һәм без аңа шулай
якын килергә тиеш. Әгәр без башта аның
алдауларын һәм иллюзияләрен җиңмәсәк, без
башкаларга ярдәм итә алмаячакбыз.**

**Без игътибарлы акылның ялгызлыгында
барлык зур казанышлар фабрикасы ятуын истә
тотарга тиешбез. Һәм бу гажәеп фабрикада без
барлык тискәре хәлләрне җиңү яки нәтиҗәле
рәвештә хәл итү өчен ихтыярыбыз үрнәкләрен
даими рәвештә үрәп барырга тиешбез.**

**Ихтыярны даими рәвештә өйрәтергә һәм
гамәлгә ашырырга кирәк**

**Кешенең бу жирдәге фабрикада эшләү өчен
күп мөмкинлекләре бар, әгәр ул вакытын әрәм
итмәсә һәм көчен бушка әрәм итмәсә.**

**Төнлә мин үзем белән булыр өчен дөнья
таләпләреннән читләшәм**

Дөньядан бик еракта

**Руһи ялгызлыгым эчендә ихтыярым белән
ялгыз**

Фикерләремне теләгән юнәлешкә юнәлтәм

Мин карарны тирән эчтән кабул иттем

**Мин ихтыярымны сәламәт һәм файдалы
эшчәнлек белән шөгыльләнәргә этәргәндә, бу
минем өчен уңышка китерә. Шулай итеп, мин үз
ихтыярымны күп тапкырлар нәтижәле кулландым.
Ләкин моңа ихтыярны даими куллану аша гына
ирешелә.**

**"Илаһи ихтыяр белән йөкләнгән ихтыярым миңа
теләгәнне тормышка ашырачак!" дип әйтә һәм
раслый алганда, нинди шәп хисләр кичерерсең!**

**Әгәр кеше канәгать булып, Аллаһы Тәгалә
биргән үз ихтыярын кулланмыйча, барысын да
илаһи ихтыярга тапшырса, ул теләгән нәтижәгә
ирешә алмаячак.**

**Илаһи көч сезгә үз теләге белән ярдәм итәргә
тели**

**Аллаһы Тәгалә үзенең кодрәте һәм табигатьтән
тыш көчләре белән бездән ерак һәм күкләрнең иң
читендә яшеренгән дигән фикерне без
акылыбыздан чыгарырга тиеш, һәм без кеше
ихтыярыбыз артында илаһи ихтыяр ятуын, ләкин ул
көчле көч, үзенең дулкыннары һәм сузылулары
белән тулган океан кебек, акыл ачык булмаса һәм
йөрәк кабул итмәсә, килмәячәген онытмаска тиеш.**

Ялвару

О, Галәм Анасы

**Йөрәкләребездәге бердәнбер ялкын булырга
Һәм жаннарыбызның караңгылыгын таратыр
өчен**

**Һәм сиңа булган мәхәббәт күз яшьләребездә
Дөньяви әйберләргә булган мәхәббәтебезне
юып ташлагыз**

**Һәм без сезнең белән килешкәнебезгә шатбыз
Кайгыларыбызны һәм кайгыларыбызны бер
тапкыр һәм мәңгегә юкка чыгар**

**Кечкенә йөрәкләребезне зур йөрәккә
әйләндереgez**

**Ул сезнең бөтен булуыгызны тәмин итә
Һәм сиңең илаһи табигатең көзгесендә
Әйдәgez, үзебезне камил һәм саф итеп карыйк
Сезгә булган мәхәббәтебез ялкыны югары
күтәрелсен**

**Жирдәге теләкләр ялкыны өстендә
Миллионлаган азгырулар сиңең кыяфәтеңдә
яшеренәләр**

Һәм ул безне гел алдый

*** * ***

**Әйдә, әй саф һәм камил илаһи шатлык!
Сиңа булган сагыну гыйбадәтханәләребезгә
кер**

**Планета тыныч булсын
Безнең тауларда, наданлыкның караңгы
төннәрендә**

**Ул безне житәкләсен һәм безне исән-сау кире
кайтарсын**

Имин һәм ышанычлы сыену урыныңа!

**Мәңгелектән пышылдаулар
Хәйямның беренче дүртьюллыгы
Эдвард Фицджеральд тәржемә иткән һәм оста
Парамаханса аңлаткан**

**Омар Хәйямның Көнбатыштагы даны
Фицджеральдның XIX гасыр уртасында инглиз
теленә тәржемә иткән дүртыюллык әсәрләренә
нигезләнгән, ул иң яхшы тәржемә дип санала.**

**Парамханса остазы Гомәр Хәйямны бөөк
мистикларның берсе һәм үз-үзен югары дәрәжәдә
танып белү остасы дип саний, һәм ул үзенә рухи
һәм тәҗрибә тәҗрибәсен белдерү өчен символизм
куллана, һәм аны тупас рәвештә дәрәс
аңламыйлар, һәм тикшеренүчеләр аның
дүртлекләргә салган рухи фәлсәфәсен тирәнтен
аңламыйлар.**

Төнге савыттагы иртәгә уян!

Йолдызларны очырта торган ташны ыргытты

Һәм менә Көнчыгыш аучысын тотты

Яктылык әлмәгендәге Солтан манарасы

Гарәпчә тәржемә:

Уян, чөнки иртә төнге савытка таш ыргытты

Йолдызларны тулысынча тарату

Ә менә Көнчыгыш аучы

Ул Солтан манарасын басып алды

Яктылык әлмәге белән

Аңлатма һәм аңлатма:

Мәгънәләренә аңлату:

Иртәнге: Бу - иллюзор җир йөзәндәге

тормыштан уяну таңы

Төн савыты: үлемсез җанны тар, чикләнгән

кеше аңына төргән наданлык караңгылыгы

Таш: Рухи камилләштерү

**Йолдызлар: Матди теләкләрнең җәлеп итүчән
чагылышы**

**Көнчыгыш аучы: Иллюзия калдыкларын юк
итүче көчле Көнчыгыш зирәклегә**

**Яктылык элмәге: жанны тоткарлаган һәм
богаулаган золымлы караңгылыкны юк итүче изге
акыл нуры**

Аңлатма:

Эчке тынлык пышылдады:

**"Уяныгыз! Наданлык йокысыннан котылыгыз,
чөнки зирәклеке таңы атты. Билгесезлекнең
караңгы савытын рухи камиллек ташы белән
ташлагыз, аны ватып, тонык, якты матди
теләкләрнең йолдызларын чәчегез."**

**"Көнчыгыш зирәклегенең яктылыгына,
иллюзияләргә аучы һәм юк итүчесенә карагыз,
чөнки ул рухның биек манарасын яктылык элгеп
алды һәм аның чикләүче матди караңгылыгын
юкка чыгарды, аны тулысынча юкка чыгарды."**

**"Иллюзияләргә шәһәр халкы, йокыдан туктагыз!
Чөнки эчке зирәклеке рухи хәбәрнең кояш
нуры пәйда булды"**

**Наданлыкның караңгы савытын вату һәм аннан
вакытлыча матди ләззәтләргә омтылышны куып
чыгару өчен рухи камиллекнең нык ташын ничек
кулланарга икәннен өйрәнгез.**

**"Яктылыкка омтылган һәм хакыйкәткә эзләгән
жаннарны даими эзләүче зирәклеке аучысыннан
сабак алыгыз, аларны мәңгелек иреклекең данлыклы
аурасы белән әйләндереп алыгыз."**

Югалган Угылның Кайтуы

**Бервакыт, күп еллар элек, мин бер укучының
каршы якта барганын күрдем**

**Аның гамәлләренең котылгысыз нәтижеләрен
аңлап, мин аны, барлык логик ысулларны
кулланып, бу эшеннән баш тартырга күндерергә
тырыштым, ләкин аңа ярдәм итә алмавымны
аңладым.**

Чөнки ул явызлык юлыннан барырга ниятлэгән иде

Ниһаять, мин үземә әйттем:

"Ул моны теләгәнлектән, мин аны тыныч калдырам"

Ләкин аңа карата мәхәббәтем һәм борчылуым тиз арада кире кайтты, шуңа күрә мин инжир агачы төбенә утырдым һәм аны күз алдыма китерә башладым.

Мин аңа кайнар энтузиазм белән түбәндәге интеллектуаль хәбәрне өзлексез җибәреп тордым:

"Аллаһы Тәгалә миннән нәрсә эшләргә җыенганың турында фикереңне үзгәртәргә кушты"

Кич белән тәнемдә һәм акылымда тойган көчле интуитив хис мине аның чыннан да кире кайтачагына ышанырга этәрде.

Кинәт кенә "адашкан ул" пәйда булды, өенә кайтып, аларны баш иеп каршы алды һәм әйтте:

"Көне буге, кая гына барсам да, нәрсә генә эшләсәм дә, мин синең йөзеңне күрдем. Бу нәрсәне аңлата?"

Мин җавап бирдем: "Ходай сине минем аша чакыра иде. Бу Аның чакыруы иде, минеке түгел".

Минем теләгем эгоизмнан килмәде, ләкин мин китмәскә тәвәккәл идем

Бу урын сез кайтканчы ачык калачак

Бу төр дизайн зур үзгәрешләргә китерергә мөмкин. Бу чыннан да гажәеп көч!

Үзегезнең юлыгызны билгеләгәч һәм юлыгыздан барырга булгач, сез ихтыярыгызны активлаштырырга һәм гамәли тырышлык куярга тиеш, һәм шуннан соң сез уңышның барлык элементлары да сезгә сез белгән һәм белмәгән җирдән киләчәген күрерсез.

**Илаһи энергия белән тулы ихтыярыгызда
догаларыгызга җавап ята**

**Бу ихтыярны кулланганда, сез догаларыгызга
җавап алу өчен тәрәзә ачасыз.**

**Бу минем үз тәҗрибәм. Элек мин ихтыярымны
сынап карау өчен генә кайбер эшләрне эшләргә
тырыштым, ләкин хәзер мин моны эшләмим, чөнки
нәтижәсен алдан беләм: теләгән бар нәрсәмә дә
Аллаһы Тәгалә ярдәмендә ирешәм.**

**"Кешенең төп максаты" китабыннан
Әйдәгез, Аллаһыны җаннарыбызның көтүчесе
итик**

**Ә илаһи яктылык - скаут
Тормышның караңгы юлларында
Ул - чуалчык төннәрдә юл күрсәтүче яктылык
Һәм уяу сәгатьләрдәге ышанычлы кояш
Һәм җир йөзәндәге караңгылык диңгезендәге
юл күрсәтүче йолдыз**

**Әйдәгез, Аның ярдәмен сорыйк һәм Аның
илһамын эзлик**

**Чөнки дөнья үзенең күтәрелешләрен дә,
төшүләрен дә дәвам итәчәк**

**Аның вакыйгалары дулкыннар кебек дулкынлы
Без кайдан җитәкчелек алачакбыз?**

**Бу безнең үзгәрүчән, берьяклы гадәтләребездә
түгел**

**Безнең мохит йогынтысына дучар түгел
Безнең илләрдән дә, дөньябыздан да
Киресенчә, ул юл күрсәтүче хакыйкәт тавышы
Җан тирәнлегеннән чыгып
Һәр мизгелдә мин бары тик Аллаһ турында
гына уйлыйм**

Мин аңа җанымны тапшырдым

Мин аңа йөрәгемне ышанып тапшырдым

**Мин мэхэббәтемне һәм сагынуымны аңа
юнәлттем**

**Без Аллаһтан башка бернәрсәгә дә ышанырга
тиеш түгел**

**Һәм без Аның нурын ачачак кешеләргә
ышанырга тиеш**

Ул яктылык минем юл күрсәткечем

Бу минем зирәклеге һәм мэхэббәтем

Жиңгелмәс көч

Һәм өстен чыгып булмый торган хакыйкәт

Хәзер һәм мәңгегә

**Фикерләүдә шулкадәр экстремаль кешеләр
бар ки, алар тормышта уңышка ирешү өчен
машина кебек туктамыйча эшләргә кирәк дип
санылар.**

**Икенче яктан, алардан ким булмаган
экстремаль кешеләр дә бар, чөнки алар рухи
мәсьәләләр белән кызыксына башлагач, башка бар
нәрсәгә дә омтылышларын югалталар, һәм бу
ялгыш позиция.**

**Мәсәлән, алар көчле игътибар һәм физик көч
таләп итә торган бернәрсә дә эшләргә кирәк түгел
дип санылар һәм аскетизмга һәм барлык матди
эйберләрдән баш тартуга киңәш итәләр. Ләкин бу
караш интеллектуаль торгынлыкны яшерә.**

Ялган рухилык каплавы астында

**Мин шуны аңладым ки, бөек укытучылар дөнья
белән бик кызыксыналар, ләкин аңа беринди
бәйләнү дә юк. Укытучыма матур эйбер бирелсә,
ул аны саклый һәм саклай иде, ләкин ул ватылса
яки бозылса, ул көлеп: "Минем аңа кызыксынуым
бетте, чөнки ул минем игътибарымны артык күп
алды", - дияр иде. Ул башкалардан аерылып тора
иде, чөнки ул бәйләнмәгән иде.**

Мин дә Ходай биргәнне кадерлим, ләкин аны югалтсам да, кулдан ычкындырмыйм.

Бервакыт берәү миңа баш киеме белән матур пальто бүләк итте, ул кыйммәтле жыелма иде. Мин аны бик теләп карап тордым, ертылудан һәм пычранудан сакладым, аннан туйганчы: "И Ходаем, миңа бу мәшәкәтьләр кирәк түгел!" - дип әйттем.

Беркөнне мин Лос-Анджелестагы бер залга лекция укырга бардым, һәм килеп, пальтоымны сала башлау белән, илаһи тавышның: "Пальто кесәләрендәге бар нәрсәне дә үзең белән ал", - дигәннен ишеттем. Шулай итеп, мин

Лекциядән соң мин пальто саклау бүлмәсенә кайттым һәм пальто - Ходай сакласын - югалганын күрдем.

Мин моңа бик үпкәләдем, шуңа күрә берәү: "Борчылма, без сиңа тагын бер пальто сатып алабыз", - диде. Мин: "Мин пальто югалтканга түгел, ә пальто алган кеше пальтога бик туры килә торган эшләпәнә дә алмаганга үпкәлим", - дидем.

Без хисләребезнең безне идарә итүенә юл куймаска тиешбез. Әгәр кеше бары тик киеме һәм башка әйберләре турында гына кайгыртса, ничек бәхетле була ала?

Бу чиста һәм тәртипле киём кимәү яки өйне жыештырмау һәм тәртипкә китерү дигәнне аңлатмый, ә бу мәсьәлэләргә артык бәйләнмәү яки алар белән мавыкмау дигәнне аңлата.

Бервакыт мине кичке ашка чакырдылар, барысы да бик затлы һәм яхшы итеп оештырылган иде, мин кичке аштан бик канәгать калдым, ләкин хужаларыбыз бик борчылдылар, барысы да планлаштырылганча булмаска мөмкин дип куркып, һәм нәтижәдә, алар үзләренең борчулары белән атмосфераны боздылар.

Артык сизгер кешеләр еш кына башкаларның борчылуын һәм уңайсызлыгын сизэләр. Ни өчен курку һәм борчылу? Без кулдан килгәннең барысын да эшләргә тиеш, аннары ял итәргә һәм башкаларга ял итәргә рөхсәт итәргә тиеш. Без әйберләрне мәжбүр итмичә, табигый юл белән барырга тиеш, һәм шул чакта тирә-юньдәгеләр дә тынычлык табарлар.

Парменид уңышы

Кеше ихтыяры артында илаһи ихтыяр һәм чиксез космик энергия агымының максаты ята

Бу тормыштагы барлык яхшы һәм файдалы нәрсәләргә күрсәтергә тиеш

Шуңа күрә, кем югарыга нык һәм туры килә, шул кеше Аллаһының ярдәме белән уңышка ирешәчәк.

Ихтыяр көче - билгеле бер максатка ирешүгә юнәлтелгән энергия һәм теләк

Ихтыяр көче булмаганда бернәрсә дә эшләп булмый; чыннан да, көндәлек тормышта ихтыяр көчен кулланмыйча гади генә хәрәкәт тә булдыра алмый.

Күпчелек кеше мөһим булмаган эшләр белән шөгыльләнә һәм үз тырышлыкларын конструктив юнәлештә тупламый.

Теләк ихтыярдан аерылып тора, гәрчә теләк ихтыяр өчен катализатор булып хезмәт итә ала

Ихтыяр көчен үстерүдә, иң беренче чиратта, тәвәккәллеккә ия булырга, аңлау, зирәклек һәм зирәклеке кулланырга кирәк.

Шуннан соң күнегүләр һәм теләгән максатка ирешү өчен аңлы рәвештә ихтыярны куллану бара.

Максатка ирешкәнче, сәяхәт һәм тырышлык дәвам итәргә тиеш

Кеше изге максатка ирешергә карар кылса, тырышудан туктау урынсызга әйләнә.

Яки ул начар шартларга бирелергә мөмкин

Аң югары ихтыяр һәм фикер белән гармониядә булганда һәм ихтыяр өзлексез билгеле бер идеягә юнәлтелгәндә, ихтыяр көче чиксез һәм бетмәс-төкәнмәс космик активлык белән туендырылачак.

Наданлык һәм теләкләр белән идарә ителгән кеше ихтыяры үз хужасына авырту һәм бәла китерә

Чын бәхетне татып карау өчен, яхшы теләкләр начар теләкләрне жиңәргә, һәм ихтыяр дәрәжәсиз юнәлештә хакыйкәт чыганагына һәм барлык яхшылыкның башлангычына юнәлтелергә тиеш.

Ни өчен кеше ялган шаһитлек бирүдән тыелырга тиеш? Чөнки ялган икейөзлелекне һәм алдауны үстерә

Аллаһ каршында хыянәт - иң зур гөнаһларның берсе. Шәхси файда өчен яки үч алу теләге белән кемнеләр ялган гаепләү - ялган ант бирүнең бер төре. Әгәр һәркем бу гамәлне үтәсә, кешеләр арасында хаос һәм анархия хөкөм сөрер иде.

Башка кешегә каршы ялган шаһитлекне тыңлау - ялган шаһитне хуплау һәм аның оятлы гамәлләрендә катнашу, һәм бу тыңлау һәм хуплау һичшиксез жан тынычлыгын җимерә торган һәм тормышның тынычлыгын боза торган эчке эмоциональ конфликтка әйләнәчәк.

Вакытлыча акланса да, бу гамәл, ахыр чиктә, көчле кире нәтиҗәгә китерәчәк һәм аңны борчый торган һәм вәжданны какшата торган борчылу һәм психологик авырту тудырачак.

Көнчелекнең шулай ук зыянлы һәм аяныч нәтиҗәләре бар, чөнки ул көнче кешегә шәхси

газаплар китерә, чөнки кеше чыгарган уйлар һәм хисләр аңа кире кайта.

Мәхәббәт һәм альтруизм бирүче кеше җавап итеп наз һәм альтруистик мөгамәлә алачак, ә комсызлык, эгоизм һәм көнчелек уйларын җибәрүче боларны үзенә дә шул ук дәрәжәдә китерәчәк.

Ни өчен кеше урларга тиеш түгел?

Әгәр һәркем урлашу, талау һәм көч кулланып яшәсә, дөнья нинди булыр иде? Бу очракта иң коточкыч һәм коточкыч җинаятьләр кылыныр иде. Милекне саклау һәм урланган әйберләргә кире кайтару өчен каты көрәш булыр иде.

Урлашу - социаль нормаларга каршы килә торган һәм башкаларны хокукларыннан мәхрүм итә торган гамәл, шуңа күрә ул яшәү кануннарына каршы килә, һәм җәмгыятьләрдә җинаятьчеләр белән эш итү өчен тиешле мөмкинлекләр һәм нәтиҗәле ысуллар юк.

Урлаучылар төрмәгә утыртылгач, аларның иске гадәتلәре ныграк тамыр җәяргә мөмкин, һәм алар башка җинаятьчеләр белән аралашканда яңа начар гадәتلәр дә үстерергә мөмкин. Әгәр дә бу хәл кабатланса, алар иреккә чыкканнан соң төрмәгә кергәнчегә караганда күпкә начаррак хәлдә булачаклар.

Раббым, без Синнан ялварабыз, безгә яхшылык эшлә, яманлыкны ишетмәсен, начарлыкны күрмәсен, яманлык сөйләмәсен яки яманлык сүләмәсен өчен.

Без явызлыкка кагылмыйбыз да, явызлыкны сизмибез дә, яманлык турында уйламыйбыз да, яманлык турында хыялланмыйбыз да.

Без көн саен куллана торган көчләр:

Безнең сизү сәләтебез

- һәм безнең хисләребез

- һәм безнең акыл

Боларның барысы да Аллаһтан алынган, һәм без Аннан башка бер секунд та яши алмыйбыз.

Ләкин без Аның сәләтләрен куллансак та, Аның турында тиешенчә уйламыйбыз, һәм Аңа тиешле игътибар бирмибез.

Киресенчә, без матди дөнья белән тулысынча туры китереп һәм аңа тулысынча бәйләнеп, хисси ләззәтләргә һәм дөньяви амбицияләргә эзлибез.

Бу безнең барлык авыртуларыбызның һәм газапларыбызның төп сәбәбе

Ходай безне Үз сурәтендә яраткан, шуңа күрә без чын бәхетнең төмен аңлый алмыйбыз, әгәр без Аның барлыгын үзебездә тапмасак һәм җаннарыбызда Аның бәхетенең нектарын татымасак.

Көндәлек ихтыяҗларыбызны канәгатьләндерү өчен кирәкле бәхетле көчкә без дә ия була алмыйбыз.

Әгәр без бу көчнең чыганагы Аллаһ икәннен аңламасак, без Аңа таянырга һәм Аңа мөрәҗғәгать итәргә тиеш.

Аның безгә өзлексез агым белән яудырган барлык нигъмәтләргә өчен рәхмәтле йөрәкләр белән

Әгәр шөкер итсәгез, мин сезгә, әлбәттә, арттырырмын.

Йөрәкләребез Иң Юмарт Бирүчегә рәхмәт белән тулып торганда, алар Аның данлы барлыгы өчен изге гыйбадәтханәләргә әйләнәләр, һәм бу кеше ирешә алырлык иң зур казаныш, чөнки тормышның максаты - кешенең үз Барлыкка Китерүчесе белән гармониядә булуы, Аңа якынлашуы һәм Аны белүе.

{Иң элек Аллаһы Патшалыгын һәм Аның гаделлеген эзләгез, һәм болар барысы да сезгә өстәлер}

Аллаһыны даими искә алып һәм Аның турында яхшы фикер йөртеп, без Аның безнең сөекле кешеләребез икәннән, безнең Аның сайлаган кешеләре икәннән һәм Аның нигъмәтләрендә безнең дә өлешәбез барлыгын аңларбыз.

Бәхет, мәхәббәт, яктылык һәм яхшылык патшалыгы

Аллаһының мул нигъмәтләре турында уйлаганда, аларның иң зурысы - югары максатларга туры килүгә һәм рухи бәхеткә ирешүгә илтүче дөрес юлдан баруда сайлау ирегән куллану мөмкинлеген, һәр көн яңа эчке шатлык белән тула, һәм без тормышыбызга бәрәкәтле агым агып керүен сизәбез, шуңа күрә рәхмәт йөрәкләребезне тутыра, һәм тормышның тәме һәм мәгънәсе бар.

Уйлап фикерләү аша серле рәвештә эшләүче илаһи канунны күрә алган кеше, барлык мәхәббәт, мактау һәм рәхмәт тиешле булган Зат алдында үзен мактаудан, рәхмәт әйтүдән һәм басынкылыктан беркайчан да туктамый.

Әйдәгез, Аллаһы Тәгаләне, барлык яхшылыкның чыганагын искә алыгыз һәм искә алуыбызны йөрәкләребезнең тирәнлегеннән чыккан ихлас мәхәббәт белән берләштерик.

Ходайга, аннан тормыш ага, мәхәббәт нурлана, һәм туктаусыз фатихалар ява

Әйдәгез, кешелек өчен шәм кабызган, дөнья туфрагына яхшы орлыктар чәчкән, якты идеяләр тараткан, изге гамәлләргә һәм изге тәртипкә өндәгән һәркемне жылы хисләр белән искә алыгыз.

**Эйдәгез, йөрәкләребезне мәхәббәткә ачийк,
акылыбызны якты илһамнарны кабул итүче итик
һәм Аллаһыдан ярдәм һәм җитәкчелек сорыйк.**

**Без нәрсә турында уйлыйбыз һәм нәрсә
эшлибез**

Курку йөрәкне агулуй

**Кеше акылы - энергиянең яки тормыш
эшчәнлегенең зур хәзинәсе**

**Бу активлык мускул хәрәкәтләрендә, йөрәк,
үпкә һәм диафрагма эшчәнлегендә, күзәнәк
метаболизмында, канның химик реакцияләрендә
һәм хәрәкәт сизү органнары (нервлар)
эшчәнлегендә даими кулланыла.**

**Моннан тыш, күп күләмдә яшәү көче
фикерләүгә, хисләргә һәм ихтыярга сарыф ителә**

**Курку тормыш эшчәнлеген какшата һәм актив
ихтыярның иң каты дошманнарының берсе.**

**Курку, гадәттә нервларга даими рәвештә агып
торган тормыш эшчәнлеген кыса һәм тоткарлый,
шуңа күрә алар параличланган кебек күренә, һәм
тән акрыная, һәм аның яшәү көче сизелерлек һәм
күпкә кими (курку - нервларны блокаучы!).**

**Курку курку сәбәбен бетерергә ярдәм итми. Ул
ихтыярны какшата һәм мине тән органнарына
комачаулуй торган сигнал җибәрергә этәрә. Курку
йөрәкне агулуй, ашкайнатуны боза һәм күп санлы
физик авыруларга китерә.**

**Әгәр аң Аллаһка юнәлтелгән булса, сез
бернәрсәдән дә курыкмаячаксыз һәм һәр киртәне
җиңә алачаксыз.**

**Батырлык һәм ышаныч белән "Теләк" -
энергиясез теләк, ә "ният" - берәр нәрсә эшләргә
тәвәккәллек: теләкне яки теләкне тормышка
ашыру. Ләкин "Теләк"не болай белдерергә мөмкин:**

"Мин телэгән нәрсәгә ирешкәнче тырышып эшлим".

Ихтыяр көчегезне өйрәткәндә, сез тормыш эшчәнлегенең көчләрән ачып җибәрә һәм юнәлтә аласыз, нәрсәгәдер ирешү өчен кирәклесен эшләмичә теләк теләү урынына.

Өметебезне югалтмаса, киресенчә, Ходай безгә шартларыбызны яхшырту, идеяләребезне күтәрү һәм үзебез һәм башкалар өчен тормышта яңа һәм файдалы әйберләр тудыру өчен мөмкинлекләр арты-артыннан мөмкинлекләр бирүен аңларга тиешбез.

Әгәр без яшәү рәвешездән канәгать түгел икән, безгә билгеле бер дәрәжәдә канәгатьлек һәм психологик уңайлык бирә торган яңа ысуллар һәм методлар эзләргә тиешбез.

Безнең шартларыбызны яхшырта торган, тормышыбызны мәгънәле һәм файдалы итә торган нәрсә эшләү турында уйларга, аннары моны гамәлгә ашырырга кирәк.

Аңны үзгәртү яки аның барышын үзгәртү ашыгыч рәвештә кирәк.

Без проблемаларның безгә тәэсир итүенә һәм балансны бозуына юл куймаса, шулай ук борчылуларның тормышыбызны бозуына, хисләребезне биләп алуына һәм атмосферабызны бозуына юл куймаса тәвәккәл булырга тиешбез.

Һәм без зарарлы гадәтләр һәм зарарлы сыйфатлар корбаны булмаячакбыз, һәм күктәге кошлар кебек ирекле һәм чикләнмәгән булачакбыз.

Кешеләрнең бер урында туктап калуы һәм үзгәрмәве кирәк түгел. Иллюзия пәрдәләрен җанның асылынан алып ташларга кирәк, шул рәвешле ул сафлыгы һәм көче белән балкып,

Аллаһы Тәгалә кешелеккә биргән затлы бөөклөкне ачып салсын.

Аллаһы яхшы тырышлыкларны, хаклы амбицияләрне һәм уңышка ирешү өчен ныклыкны фатихалый

Тормышыбыз артында Югары Рух көче ята, ә ихтыярыбыз артында Илаһи ихтыярның галәм океаны ята.

Без шул чиксез океанның аерылгысыз өлешебез. Аңа барып җиткәч һәм анда йөзгәч, аңыбыз киңәя һәм без үзебезнең киңлегезне тоябыз.

Аның турында уйлау безне аңа якынайта, ә аның турында уйлау безне аңа алып бара

Аның белән гармонияләшү өчен өзлексез тырышлык безгә белем, ныклык һәм энергия бирә

Көн саен аң әзерләү илаһи мәхәббәт һәм җәннәт нигъмәтләре китерә

Ул безгә өзлексез ага һәм безгә океан хәзинәләреннән мул өлеш бирә

Һәр кеше эчендә үзен күрсәтү мөмкинлеген көтөп торган илаһи аң яшеренгән.

Һәм эгоның тар һәм чикләүче подвалынан чыгарга

Кеше борчулы төштән уянып, күргәннәренен төш кенә икәннән аңлаган кебек, илаһи аң да кешене йокы һәм аптырау төшеннән уянып, тормышның мәгънәсен һәм максатын яңача аңларга һәм дәрәҗә аңларга этәрә.

Әгәр без рухи уяну таңын кичерергә һәм ышанычлылык яктылыгын күрергә телибез икән, без эчке тавышны тыңларга тиеш.

Без аның этәргеченә җавап бирәбез. Җанның алгарышына һәм хәрәкәтенә комачаулый торган

иллюзия ташларын һәм наданлык ташларын юлдан алып ташларга тиешбез.

Әйдәгез, сагыш кулы белән апатия йокысыннан уяну ишеген шакыйк, шулай итеп без бәхет жилләрен сулай алабыз һәм һәрбер уйыбызга һәм һәр хисебезгә күк энергиясен өсти алабыз.

Һәм безнең һәрбер эшебез

Без Аллаһы Тәгаләдән аңыбызда аң тәрәзәләрен ачуын, безне зирәклең нуры белән тутыруын, безне Аның мәхәббәте белән әйләндереп алуын һәм мәңгелек мәрхәмәте белән уратып алуын сорыйбыз.

Миңа килгән кешеләр арасында, дәресең генә әйткәндә, мин баштан ук ниятләренең дәресең түгеллеген әйткән кешеләр дә бар иде, һәм мин алардан шул ниятләрен үзгәртәргә сорадым.

Аларның кайберләре минем сүзләремне ошатмады, ләкин башкалар җавап биреп, яхшы якка үзгәрделәр

Икейөзлелек яхшы нәтиҗәгә китерми, хәтта иң акыллысы да күзләре күрсәткәнне яшерә алмый.

Кешенең бөтен тарихы аның күзләрендә язылган

Әгәр дә сез кемнеңдер чын табигатен белергә телсез икән, Ходайдан шул кешенең чын характерын сезгә ачуын сорагыз.

Алданырга теләмәгәнә, йөрәгегезнең тирәнлегендә аның чын табигатен тоярсыз һәм интуициягез ялгышмас.

Юлдашыбыз белән сөйләшкәндә, без аның күзләренә туры карарга һәм ышаныч белән, ышанычлы һәм дәресең итеп сөйләргә тиеш.

Кем беләндер кул биреп күрешкәндә, без аңа мәхәббәтебезнең һәм ихласлыгыбызның магнит

көчен күрсәтергә һәм кулдан килгәнчә ярдәм итәргә тырышырга тиеш.

Белем эзләүче уңай карашта булырга һәм үзенең рухи магнетизмын үстерү өстендә эшләргә тиеш; шул чакта Аллаһы аңа башкаларга ярдәм итү һәм аларга изге тибрәнүләр тапшыру көчен бирәчәк.

Мин иң ерак планеталар һәм йолдызлардан читтә дә сәяхәт итә алам, ләкин мин һәрвакыт синеке булачакмын. Синең иярченнәрең килеп-китеп торырга мөмкин, ләкин мин синең белән озата барам һәм мәңге синеке булачакмын. Мин сансыз инкарнацияләр дулкыннары белән әйләнеп йөрергә һәм үземне ялгыз һәм ялгыз хис итәргә мөмкинмен, ләкин мин һәрвакыт синеке булачакмын.

Дөнья, синең уеннарың белән мәшгуль, сине онытырга мөмкин, ләкин мин сине һәрвакыт искә алырмын, Тавышым сүнәргә һәм мин уңышсыз булырга мөмкин

Ләкин җаным сүзләре белән пышылдармын: "Мин һәрвакыт синеке булырмын"

Сынаулар, авырулар һәм үлем мине өзәргә һәм тәнемне көйдерергә мөмкин, ләкин хәтеремдә өмет чаткысы калганчы

Үлеп баручы күзләремә кара, чөнки алар аша мин сиңа әйтермен: "Мин сине мәңге яратырмын һәм һәрвакыт сиңа тугры калырмын!"

Дөрөсен генә әйткәндә, мин барлык сорауларыма да кешеләрдән түгел, ә барлык юмартлык чыганагы булган Аллаһыдан җавап алдым.

**Һәм галәмдәге барлык белем чыганагы
Ул минем тормышымдагы бердәнбер илһам чыганагы, һәм мин сөйләшкәндә, аннан сүзләремне**

**үз көче, хакыйкате, мәхәббәте һәм яктылыгы белән
тулыландыруын сорыйм. Мин шатлык дулкыннары
мине биләп алганын сизәм, чөнки аның иң бөөк
мәхәббәте җанга эссе көннәрдә йомшак җилләр
кебек коела, һәм ул көн-төн, атна саен, елдан-ел
көчле ява, шуңа күрә син ахыры кайда икәннен
белмисең.**

**Кешеләр кеше чыганаclarыннан мәхәббәт һәм
байлыкка мохтаж дип уйлыйлар, ләкин һәр
мәхәббәт һәм һәр байлык артында**

**Үзгәрми торган илаһи мәхәббәт һәм җир
байлыгы белән үлчәп булмый торган рухи байлык.
Аллаһы Тәгалә барлык мәхәббәт, бәхет һәм
мәрхәмәт чыганагы икәннен аңлаган кеше аны
табар һәм аңа бик бәхетле булыр.**

Остаз Парамханса Йогананданың күбрәк
тәгълиматлары һәм уйланулары
Ихласлык - рухи юлның нигез ташы
Киресенчә, бу җанның үз Яратучысы белән
.бәйләнеше нигезләнгән терәк
Бу Аллаһыга тулысынча ышаныч белән мөрәҗғәгать
итү дигән сүз
Без аның белән ачыктан-ачык һәм якын сөйләшәбез
Иң гади тел белән әйткәндә, йөрәк теле
Без аңардан ярдәм сорыйбыз
Шулай итеп, без Аңа таба омтыла алабыз һәм Аңа
таяна алабыз
Йөрәкләребезне тынычландыру өчен
һәм ул безне кайгы-хәсрәттән һәм күңелсезлектән
азат итә
һәм безнең юлда торырга мөмкин булган
һәрнәрсәдән
Ул безне рухи максатыбыздан читкә борырга
тырыша
Ниһаять

Барлык сынауларыбыз һәм экспериментларыбыз
өчен бер максат бар
Бу безне кулыбыздан килгәннең барысын да
эшләргә этәргеч бирә
Без эшләрне Аллаһыга тапшырабыз
Һәм бу аңлауга ия булган кеше нинди бәхетле
Ансыз без низаг һәм тарткалашуларда яшибез
Сәбәбен белмичә
Ләкин рухи юлда
Без беләбез, без очраган авырлыктар
Аның максаты - безне Аллаһ каршында басынкы итү
Без уйларыбызны һәм хисләребезне бушатабыз
Ялган горурлыктан һәм иллюзор бөөклөктән
Аллаһы безне Үзенең яктылыгы, зирәклеген һәм
мәхәббәт белән тутырсын өчен
Аллаһка буйсыну белән
Татлы бәйләнеш шунда ята
Әйдәгез, "мин" хисе өстенлек иткән вакытны истә
тотыйк
Аллаһыдан ераклашу омтылышы бар
Безнең көчөбез һәм зирәклегөбез җитәрлек дип
ышанып
Шулай итеп, без терәксез үз аякларыбызда басып
тора алабыз
Без проблемаларыбызны үзебез хәл итәбез
Әгәр без илаһи ихтыярга буйсынсак, без куркабыз
Аллаһ безгә җибәргән нәрсәдән канәгать
булмаячагыбыз
Бу Аллаһыга ышанмауның дәлиле
Ләкин иртәме-соңмы
Безгә Аллаһыга мөрәҗғәгать итәргә туры киләчәк
Һәр кеше үз тормышында бу хакыйкәтне
ачыклайчак
Әгәр ул моны инде ачмаган булса
Бу күңелне төшерә торган яки тискәре фикер түгел

- Тормыштагы иң татлы ләззәт
Аның янында булу хисе
Тормышның көтелмәгән хәлләреннән һәм вакыт
сугуларыннан имин һәм ышанычлы
Бу тыйнаклыкның табигате һәм тыйнаклыкның
сыйфаты
һәм анда чын рухи көч ята
һәм ихласлыкның бөеклеге
һәм мәхәббәт тирәнлеге
һәм канәгатьлек һәм буйсынуның матурлыгы
Минем түгел, Ходай, ләкин Синең ихтыярың}
{үтәлсен
(Без Аллаһыга ышанабыз)
Рухи табигатебезгә кагылу өчен
Без тормышыбызда югарырак аң күрсәтергә
тырышырга тиешбез
Кыенлыктар туганда, без үзебезгә искә төшерергә
тиеш
Безнең көчсез түгеллегебез һәм моның белән
көрәшү өчен тиешле коралларыбыз барлыгы
Без җаваплылыктарның һәм проблемаларның
тынычлыгыбызны бозуына юл куймаска тиешбез
Ул безнең тынычлыкны бетерә
Без бу дөньяга үзебезне үстерү өчен килдек
Рухи потенциалыбызны өйрәнү
Иллюзиянең караңгы диңгезләренә чуммаска
Бу сансыз куркынычларны үз эченә ала
Әгәр без үзебезнең рухи "мин"ебезне танып белергә
телибез икән
Без Аллаһы Тәгалә алдында да, үзебез белән дә
намуслы булырга тиеш
һәм кешеләр белән мөгамәләдә ихлас
һәм бу безнең тормышыбыздагы иң көчле теләк
булсын
Бу безнең илаһи чыганагыбызны тану турында

Без Аннан барлыкка килгәнбез һәм Аңа кайтырга
тиешбез

Читлек дөньясында безнең юклыгыбыз күпме
вакытка гына булса да
Хәтта атмосфера моңсу һәм күңелсез булып күренсә
дә

Без иманыбызны сакларга тиеш
Кояшның яңадан чыгачагын
Һәм тормыштагы яхшылык яманлыктан өстенрәк
Мәхәббәт нәфрәттән көчлерәк
Һәм дәрәс юлда булган кешеләр
Алар ераклык һәм максат нинди генә ераклык
.булмасын, барып житәчәкләр
Әгәр борчылулар күбәя икән
Аны Аллаһыны ярату һәм Аның белән аралашу аша
.юкка чыгарырга кирәк
Чын күңелдән дога кылу аша
Һәм аннан безнең тәвәккәллегебезне ныгытуын
сорап

Бу безгә тормыш юлыбызны төзәтергә ярдәм итә
Дога рухландыручы ялтыравыклар белән җавап
биреләчәк
Болытлар таралачак, һәм офык тагын ачык
күренәчәк

Тормыш басымы белән көрәшү
Аллаһы Тәгаләне тирәнтен өйрәнүнең бер файдасы
Бу ял итү сәләте
Киеренкелек кимегән урында, борчылу да кими, ә
борчылулар да кими
Тормыштан ләззәт алу сәләтен югалткач
Сәламәт күңел ачу чараларында катнашу
Без кирәгеннән артык житдирәк һәм борчылучанрак
булабыз

Җан, үзенең саф асылында, киеренкелек яки
нервлану сизми

.бу халәтләрне "эго" кичерә
Без әйберләрне бик җитди кабул итмәскә тиеш
Шулай итеп, "эго"ның интенсивлыгы кими һәм аның
тотышы йомшара
Кешеләр еш кына үзләре кичергән басым турында
сөйлиләр
һәм алар күп таләпләр авырлыгы астында кичергән
психологик стресс
Ләкин без үзебезнең корбанга әйләнүебезгә юл
куймаска тиеш
Теләсә нинди кыенлык төре өчен
Әйдәгез, һәрвакыт шуны истә тотыйк: Ходай безгә
көч бирде
Без очраган барлык кыенлыкларны җиңәр өчен
житәрлек
Җанның арыган һәм хәлсез булуын сизүе мөмкин
түгел
Тән арыганлык сизәргә мөмкин
Ләкин без үзебезгә физик көчсезлекне бәйләгәндә
Без үзебезнең кечкенә даирәсендә чикләнгән килеш
калабыз
Без киртәләргә очраганда
Без илаһи ярдәм эзләргә тиеш
Аллаһы ярдәме белән без аны җиңә алабыз дип
үзебезне ышандыру
һәм ул безнең йокыдагы көчләребезне уяту өчен
,катализатор булып килә, алар уянгач
Төрле кыенлыklar һәм проблемалар белән көрәшеп
һәм безнең чын табигатебез - рух
Аның асылы тынычлык, тынычлык, тынычлык һәм
тынычлык
һәм бу бәхетле элементлар безнең эчебездә
Бу безнең рухи тормышыбызның аерылгысыз өлеше
Кеше – рух, һәм аның рухын җиңеп булмый
Чөнки ул матди булмаган характерда

Бу аңга ия булганда
Без бу көчләрнең үзебездә актив булуын сизәбез
Без алга барабыз һәм алгарышка ирешәбез дип
уыйлыбыз
Аллаһыга һәм үзебезгә ышанычыбыз ныгый бара
Кыенлыкларның җитдилеге кими
Шулай итеп, без аның белән эш итә алабыз
Ышаныч, уңайлылык һәм баланска нигезләнгән
конструктив алым
Тормышыбыз күгендә пәйда булган һәр тәҗрибә
белән
Безнең бу җир йөзөндәге сәяхәтебез вакытында
Без үзебезнең офыкларыбызны һәм аңыбызны
киңәйтергә белергә тиешбез
Ә безне уратып алган яки без кичергән хәлләрне
?ничек яхшырак аңлый алабыз
Шул чакта без яхшырак тату яши алачакбыз
һәм кешеләр һәм тормыш белән шомарак һәм
куркынычсызрак эш итәргә
,Дөнья цивилизацияләренә тирәнтенрәк күз салсак
Без борынгы цивилизацияләрнең яшерен серләрен
өйрәнәбез
Зур рәсем барлыкка килә, анда сызыклар
;чырмалыша
Ел фасыллары төрле, җентекләп эшләнгән
Без кешенең бер үк вакытта индивидуаль һәм
.социаль табигатькә ия булуын ачыкладык
Һәр кешенең шәхси тормыш һәм социаль тормыш
теләге бар
Аның индивидуалистик омтылышлары һәм
.төркемнәргә һәм кланнарга керү теләге бар
Хәтта борынгы заманнарда да
Иртә кешеләрнең
Ул төркемнәр эчендә бердәмлек идеясенә ия иде

Көндәлек тормышта без башкалар белән артык
аралашуны күрәбез
Бу зур бәхет китерми
Артык ялгызлык та бәхет китерми
Аллаһы безнең чаманы тотуыбызны тели
Һәм шәхси тормышыбыз белән социаль тормышыбыз
арасында баланс булдыру өчен
Кешеләрдәге шәхси һәм коллектив принциплар
югарырак чыганактан килә
Аллаһ – Бердәнбер, Мәңгелек Сыену урыны
Йолдызлардан, галәмнән һәм кеше фикереннән тыш
Хисләр һәм хыяллардан тыш
Ул барлык сизү тойгыларыннан да өстенрәк
Ул Бер, Бердәнбер, Үзендә Бер Зат
Үzeneң асылы һәм сыйфатлары буенча камил
Кояш балкымаган урында
Ай чыкмый
Ут та яктырмый
Киресенчә, бу Аның тиңдәшсез илаһи нуры
Анда, караңгылык артында, караңгы түгел
Һәм тавышсыз тынлык
Һәм яратылганнан башка бернәрсә дә юк
Мәңгелек асылы бар
Яшәүнең чыганагы нинди
Һәм барлык көчләр һәм жан ияләренең чыганагы
Күренгән дә, күренмәгән дә
Аллаһ бу галәмне шулай итеп яратты
Ул даими һәм үзгәрешсез закон нигезендә эшли
Әгәр без гомуми законнарның берәрсен бозсак,
үзебезне җәзалыйбыз
Биек бина түбәсеннән сикергән һәркемнең сөякләре
сыначак
Шуңа күрә без гравитация законын игътибарсыз
калдыра алмыйбыз
Нәтижәләрен кичермичә

Бу дөньяда
Кешеләр ирекле рәвештә эш итә ала
Ләкин чиклэнгән даирә эчендә генә
Ә әгәр ул илаһи кануннарны бозса
Ул үзен җәзалайчак яки үзен юк итәчәк
Аллаһ шул үзгәрмәс законнарны урнаштырган
Ул моның безнең файдага эшләвен теләде
Чөнки ансыз без бу тормышта үз юлыбызны таба
алмыйбыз
Аллаһы безгә сайлау иреген бирде һәм эчебезгә
.вөҗдан урнаштырды
Яхшы белән яманны, файдалы белән зарарлыны
аера белү

Кешеләр явызлык юлын сайлаганда
Алар Аллаһының гомуми кануннарын бозалар
Алар космик көчләрне хәрәкәткә китерәләр
Котылгысыз нәтиҗәләр килеп чыга
Бу законнарны бозу аркасында
Шулай итеп, алар үзләрен җәзалыйлар
Дөреслектә, Аллаһ кешеләргә һичбер золым итмәс, }
{ләкин кешеләр үзләренә золым итәрләр
Ләкин аның кануннарын үтәүчеләр
Һәм алар аның тәкъдимнәрен үтилә
Алар тынычлыкта яшиләр
Һәм алар аша аңлау күзә ачыла
Алар ышанычлы, билгеле адымнар белән йөриләр
Алар үзләрен куркынычсыз йөриләр дип хис итәләр
Тормыш сукмакларында
Фикер - тормышыгыздагы гаять зур көч
Әгәр дә сез бу көчне ничек үстерергә белсәгез
Һәм аны дөрес кулланыгыз
Көчсезлекнең фикерләүеңә тәэсир итүенә юл
куймагыз
Тискәре фикерле кешеләр белән аралашканда сак
булыгыз

Һәм пессимистик караш, аларның зәгыйфь
фикерләре сезнең башыгызга үтеп кермәсен өчен
Әгәр акылың билгеле бер көч дәрәжәсенә җитмәгән
булса
Башкаларның фикерләре аны көчсезләндермәсен
өчен

Киресенчә
Ул башкаларның фикерләрен ныгыта ала
Һәм үз-үзләренә ышанычларын арттыру өчен
Уңышсызлыкка очраганнар уңышка ирешүчеләр
белән аралашырга тиеш
Көчсезләр үзләреннән көчлерәкләр белән
аралашырга тиеш
Үз-үзен контрольдә тоталмаган кешеләргә
килгәндә
Алар белән бергә яхшы холыклы һәм үз-үзен
тотышлы кешеләр булырга тиеш
Ашаучан кеше ашарга тиеш
Аппетитын яхшырак контрольдә тоталган кеше
белән

:Аннары ул болай дип әйтә алачак
"Мин дә аппетитымны контрольдә тоталарым"
Карар кабул иткәндә һәм аңа тугры калырга сүз
биргәндә
Карарыгызга каршы килә торган берәр нәрсә булса,
карарыгыздан баш тартмагыз
Үзеңә ышанычыңны сакла һәм кирәкле барлык көчле
якларың да барлыгына ышан
Ни кадәр генә мөмкин түгел кебек тоелса да,
теләгән нәрсәгә ирешү өчен
Әгәр дә син тыштан "Мин аның өчен әзер" дисәң
.Һәм син үзеңә: "Мин булдыра алмыйм", - дидең
Шулай эшләп, сез фикерләү көчен киметәсез
Ул ихтыяр көчен какшата
Сезгә үзегездән көчлерәк ихтыяр кирәк булачак

Аңа көч бирү һәм ныклык һәм тәвәккәллек белән
рухландыру өчен
:Минем киңәшем
Ихтыяр көчен үстерегез
Уңай фикерлә
Сез үзегезнең физик, акыл һәм рухи көчләрегезнең
Тормышыгызның һәр ягын проектлау һәм
формалаштыру өчен бергәләп эшләү
Сез теләгән ысул белән
Кырмыска үз гәүдәсен сизә
Аның үткен күзләре тирә-юньдәге чикләнгән кырны
күрә
Кеше үзенең тәннен, мохитен һәм гаиләсен белә
һәм аңа таныш булган башка әйберләр дә
Гомуми кешелек турында
Ул үз тәне кешелек гаиләсенең бер өлеше икәннен
аңлый
Аның фикере галәмне физик һәм психик
.үлчәмнәрендә колачлый
Ул барлык тереклекнең аның акылында икәннен
аңлый
Әгәр кеше үз аңын рухи экстазга әйләндерә алса
Галәм аның акылынан юкка чыгачак
Чөнки Галәмгә чынбарлык күренешен бирүче -
кешенең уйлары
Уйланмаса, Галәмнең чынбарлыгы булмас иде
Кешеләр уяу булырга һәм тормыш проблемалары
.белән мәшгуль булырга күнеккәннәр
Яки ул йокларга бирелергә һәм дөньяны онытырга
мөмкин
Ләкин кешелекнең әле активлаштырырга тиешле
гаять зур потенциалы бар
Ә рухи экстаз турында белсәгез
Тән аңыннан һәм ихтыярсыз йокы аңыннан ничек
котылырга

Ул югары, бәхетле аңда уяначак
Кеше уяу кала алганда
Яки ихтыяр белән шунда ук йокыдан
Ул аңның югары дәрәжәсенә ирешә алачак
Аның ләззәтенә чик юк
Ул аңлы, ихтыяри йокы бәхетен кичерәчәк
Теләсә кайсы вакытта, теләсә кайда
Үлемсезлек күбәләге болай диде
Минем бөөк үзем
Һәр йөрәктә яши
Барлык илләрдә дә
Һәм минем көчле ихтыярым
Ул һәр почмакта пульсацияләнә
Һәм ул йоклаучыларны уята
Чиксез эфир тәкъдимнәре белән
Ә үземнең түбәнрәк дәрәжәм турында
Вакыт белән билгеләнгән тәндә төрмәдә утырган
Күбәләк әле дә җирдәге коконында
туфрак ябыштыргычы
Ишеклар бикле
Мең тимер аркан белән бәйләнгән
Әй, минем әсир җаным
Әй, кояш нурында коенучы
Һәм син тормыш эликсирын сулайсың
Һәм сез саф су эчәсез
Син барлык яхшы нәрсәләргә ия булу турында
?хыялланасыңмы
Һәм сезнең зурлыгыгыз кечкенә
?!Ә синең йөрәгең зәгыйфь
!Йокыңнан уян
Киңәйтү
Сузылыгыз
Үзеңне яңарт
Югарырак "мин"ең белән берләш
Һәм син булачаксың

Мәңгелек күбәләк
Чикләүләргә һәм чикләүләргә чыдам
Үз-үзеңне аңлау
Тәржемә авторы: Мәхмүд Аббас Мәсуд
Ишетү һәм күрү ачыклығы
Күргән күз түгел
Киресенчә, әйберләргә формалаштыра торган нәрсә
- акыл һәм энергия
Кеше тыңлау колагына һәм күрү күзенә ия була ала
Чынлыкта, дөнья кеше күргәннән бөтенләй аерылып
тора
Ул ишеткән тавышлар - диапазонга кергән
тавышлар
Ул сизә алган тибрәнүләр
Күрәзәлек шулай ук интуитив ишетү дип тә атала
Яки аңлау аша ишетү
Чөнки гадәти колак ишетә алмый
Ишетелми торган тавышлар
Күрү һәм ишетү сәләтләре җанда бар
Барлык хисләрдәге яшерен көчләргә уятырга
.мөмкин
Акылны өйрәтү һәм аның танып белү сәләтләрен
үстерү юлы белән
Күзләребезнең көчә рентген нурларына охшаган
Ләкин без рентген нурлары үтеп кергән
объектларны күрә алмыйбыз
Чөнки без әле бу дәрәжәдәге тибрәнүләр белән
гармония үстермәгәнбез
Акыл көчәбезнең чикләнүе безнең көчәйгән
.хисләребезне какшата
Яшәү көчә билгеле бер элементлар белән туры
.килгәндә, күз алдына китерүчәнлек барлыкка килә
Рентген нурлары стеналарны үтеп кергән кебек үк,
үтә күренмәле тибрәнүләр
Кеше күзгә дә шундый ук сәләткә ия, һәм бу төр күрү

Ул "күрү ачыклыгы" дип атала
Күрү ачыклыгының көчен сынап карарга мөмкин
Күзнең күрү көчө икеләтә артканда
Яки һәрнәрсәгә үтөп керә торган тормыш көченең
тибрәнү дәрәжәсен күтәрегез
Чын күзаллау рухи үсешкә зыян китерми
Киресенчә, ул аңны күчерергә яки үзгәртүгә ярдәм
итә

Физик дәрәжәдән рухи дәрәжәгә кадәр
Ләкин аң астыннан барлыкка килгән образлар
Бу иллюзия һәм фантазиядән килеп чыга, һәм аннан
.качарга кирәк

Рухи уяну халәтенә ирешү өчен, эзләүче төш
.сынауларын үтәргә тиеш
Ул үзенең югары дәрәжәдәге белән тыгыз
гармониядә булуын тулысынча аңлый
Ул хәзер шунда һәм аның акылына, жанына һәм
.тәнәнә үтөп кәргән шатлык нуры белән тулган
Бөтен мәсьәлә - башка тибрәнү тәртибендәге
.интенсив эшчәнлек

Аллаһы Патшалыгы кеше эчендә
Ләкин ул моны конструктив эш һәм дәрәжә фикер
йөртү аша күрсәтергә тиеш
Без бернәрсәгә дә безнең алгарышыбызга
комачауларга юл куймаска тиеш
Мин" акылны чистарту, әхлакны яхшырту һәм тирән"
.уйлану аша күренергә тиеш

Аллаһ һәрвакыт жанның чакыруларын тыңлый
Ләкин аның җавабы шулкадәр нечкә һәм ачык ки,
.кайвакыт аны аеру авыр

?Эзләүне кем дәвам итә
Ул рухи тырышлыгын саклай
Аллаһы табылыр
Аның өлеше күп булачак
Аның бәхете бу дөньяда да, ахирәттә дә зур

Зинһар, Suida Yoga сайтына һәм остаз Парамханса

.Йогананданың Facebook битенә кереgez

/ <http://wwwswaidayogacom>

<https://wwwfacebook.com/masteryogananda?ref=hl>

Сезнең җирегездәге турист

Син шатлык һәм ләззәтләр чыганагы

Син мәхәббәт асылы һәм мәңгелек кырларында

сибелгән зирәклеке җәүһәрләре

Син – азатлык һәм барлык иллюзияләрдән азатлык

Син бүленешкә буйсынмаган абсолют бердәмлек

Син - гомумкешелек аңы

Син башы да, ахыры да

Һәм төп максат, аннан башка максат юк

Мин сезнең җирегездә турист һәм сезнең

сукмакларыгызда сәяхәтче

Кулымнан тот һәм адымнарымны сиңа илтүче иң

якын сукмакларга юнәлт

Сезнең белән танышуыма мин бик шатмын

Тәмле җимешләр белән тулы бәрәкәтле бакчаларың,

миңа шалтырат

Аны зиярәт кылырга һәм аның мул җимешләреннән

ләззәтләнәргә

Белем җимешләре нинди татлы, һәм аның серле

!нектары нинди ләззәтле

Мин һәрвакыт җанның туклыклы, яңартучы

җимешен теләм

Һәм мин изге мәхәббәт елгаларынан ташып чыккан

тынычлык суларынан эчәм

Миңа күңел сафлыгы һәм җан тынычлыгы бир

Минем барлыгымны нурлы суларың белән ю, аны

барлык пычрак һәм пычрактан чистарт

Мин сиңең барлыгыңны тоярга һәм сиңең матур

йөзеңне күрәргә теләм

Мин һәрвакыт аның гажәеп матурлыгын күз алдыма

китердем, һәм җаным аны күрәргә теләде

Юмарт кулың һәм мул нигъмәтләрең өчен минем
 .жанымны рәхмәт һәм рәхмәт белән тутыр
Йолдыз жемелдәгән һәм йөрәк типкән вакытта,
 йөрәгем сиңа мәхәббәт белән тибәсен
Фикерләрем сиңа автоматик рәвештә борылсын
 өчен, сине күрү һәм синең матурлығыңны күрү
матурлыгы белән фатихалансын өчен, минем уйларымны
 .фатихала
Синең дулкынлы көйләреңне эфир киңлегендә
 чагылдырырга мөмкинлек бир миңа
Мин аның фәрештәләр ишетергә теләгән күктәге
 көйләреннән исерәм
Их, ничек мин синең изге рухыңны барлыгымның һәр
 атомында тоя алсам иде
 һәм хисләремне Синең илаһи ризыгың белән
 тукландыр, ул – тормыш икмәге
Анда тормыш эликсире һәм мәңгелек язы бар
Их, ничек мин синең барлыгыңның татлы җилләрен
 сулай алсам иде
Сагыну һәм дәрт оазисларында
 һәм мин синең мәхәббәтеңнең якты нурларын
 күрдем
Сине сагынган жаным күгендә
Сулыш тынычлангач, жан тынычлык таба
 Хәбәрдарлык дәрәжәсе арта
Моңа медитация аша ирешеп була
Һәм тынычландыручы эффектларны саклап калырга
 тырышам
Фикер дулкыннары һәм эчке тынычлык хисе өчен
 Аллаһ турында уйлану һәм яхшы нәрсәләргә
 оптимистик караш
Алар җанны илаһи рух көче белән тулы тоту өчен
 житәрлек
Рухи көчтән мәхрүм сүзләр
 Ул ашлыксыз салам кебек

Шуңа күрә, укыганда, без мәгънәләрнең рухын
уйларга тиешбез
Һәм ул нәрсә тәкъдим иткәнәнә игътибар итәргә
Мәгънәләрнең артындагы фикерләр чыганагына
барып җитү
Аллаһы Тәгалә - барлык гажәеп һәм файдалы
нәрсәләрнең саф чыганагы
Ул - тынычлык Хужасы, ул тыныч уйлар тәхетендә
хакимлек итә
Ул чиста һәм намуслы кешенең гамәлләрен җитәкли
Һәм ул үзенең хаклы теләкләренә ирешә
Әйдәгез, рухи тынычлыкка ишек ачык
Тынлык фәрештәләре йомшак кына керсеннәр
Безнең бизнес һәм эшчәнлек структурасына
Әйдәгез, үз бурычларыбызны тыныч кына үтәик
Тынычлык һәм күңел тынычлыгы рухы белән тулган
Һәм йөрәкләребез тибеше артында без илаһи
тынычлык пульсын тоярыбыз
Әйдәгез, экспериментлар һәм тестлар
төшенчәләрен тирәнтенрәк өйрәник
Файдалы китапларда фикерләр аша укыйбызмы
Яки безгә хәл итәргә кирәк булган проблемалар
Яки фәлсәфәләр, фикерләр һәм ышанулар
Яки рухи бәхет
Әйдәгез, иң тирән уйларыбызның изге урынына
керик
Һәм без агымсу тынычлыктан ләззәт алабыз
Тынычлык чишмәләреннән
Искәрмә: Кешенең сулыш алу тизлегенә һәм аң*
халәтләргә үзгәреш арасындагы тыгыз бәйләнешне
күрсәтүче күпсанлы мисаллар китерергә мөмкин.
Катлаулы акыл диалогына чумган яки төгәл һәм авыр
физик көч куйган кеше автоматик рәвештә бик әкрән
сулуй. Игътибарны туплау әкрән сулыш алуға бәйле, ә
тиз яки тәртипсез сулыш алу курку, тыелгысыз җенси

теләк һәм ачу кебек зарарлы эмоциональ халәтләр
белән бергә бара. Маймыл минутына 32 тапкыр сулуй, ә
кеше минутына нибары 18 тапкыр гына сулуй. Филләр,
ташбакалар, еланнар һәм озын гомерле булулары белән
билгеле булган башка хайваннарның сулыш алу тизлегә
кешеләргә караганда күпкә акрынрак. Мәсәлән, өч йөз
ел яшәүче зур ташбака минутына нибары 4 тапкыр гына
.сулуй

Йог тормышында "Һиндстан фәлсәфәсе" китабыннан"

Парамханса Йоганда: Йоги автобиографиясе

Бернинди матди казанышка ирешү мөмкин

булмаганлыктан

Яки теләсә нинди өлкәдә алга китеш ясау

Рухи ирексез

Яки Аллаһыдан килгән җитәкчелек һәм зирәклек

Әйдәгез, күтәрик, беренче һәм соңгы, һәм һәрвакыт

Аллаһка рәхмәт һәм рәхмәт аятьләре

Эшебезне камилләштерү өчен

һәм аны мөмкин кадәр яхшырак тәмамлау өчен

һәм без казаныш шатлыгын тоя алуыбыз өчен

Яңартылган энергия һәм дәрт белән

Барлык рәхмәтем һәм рәхмәтем белән

Барлык яхшылыкның чыганагына

Аның сансыз нигъмәтләре нигезендә

Бу безнең тормышыбызның һәр көнендә безне

борчий

Без еш кына бу нигъмәтләрне үзебезнең хақыбыз

дип саныйбыз

Бу дөньяда миллионлаган кеше моңа мохтаж булса

да

Һәрвакыт без Аллаһка Аның нигъмәтләре өчен

рәхмәт әйтәбез

Без күбрәк яхшылык һәм нигъмәтләр алдык

Әгәр шөкер итсәгез, мин сезгә, әлбәттә,

.арттырым

{Бүгенге көндәлек икмәгебезне бирегез}
Тормышта барысын да үз кулына алган кеше икәннен
исебездә тотыйк
Шулай да, максатка тиюдән баш тартучы кеше үзе
.булуы факт
Чын күңелдән рәхмәт әйтү эчке тынычлык китерә
Ул шатлык һәм жан тынычлыгы китерә
Без Аллаһының безгә якынлыгын сизәбез
Аның безнең турында кайгыртуы һәм безгә карата
шәфкатьлелеге
Әгәр без шулай яшәсәк
һәм без бу юлны сайладык
Без бөек хәлгә ирешәчәкбез
Якты, позитив фикерләүдән
һәм Аллаһка якин булу хисе
Бу шәп очрак
Анда тынычлык, шатлык һәм яңару бар
Жан шул рухи бәйләнешне сизгәндә
Аңа шатлык агымнары ага
Илаһи хозурлыктан чыгып
Шуннан соң Аллаһы Тәгалә безнең барлыгыбыздагы
иң күренекле хакыйкәткә әйләнә
Без шартлар һәм яңа үсешләр белән көрәшәргә
сәләтләрәк булабыз
Ул очракта мәхәббәт чынбарлыкка әйләнә
Нәфрәт – саф иллюзия
Чөнки Аллаһы – мәхәббәт
Мөһим булган нәрсә юк
Бу дөньяда Аңардан башка
Хыяллар һәм иллюзияләр
Жирдәге өметләр юрганы астында мин озак вакыт
яттым
Мин төш күрдәм, мин үземне гүзәл, затлы тәхеттә
утырам
Йөзем елмаялар бәйләме белән бизәлгән иде

Ләкин көлү һәм шатлык мизгелләре озакка
сузылмады
Киресенчә, алар киптеләр һәм бер-бер артлы
.таралыштылар
Аннары мин үземне ертык чүпрәкләргә төрелгән
килеш күрдем
Һәм ярлылыкның каты кыяларында сузылып ятты
Каты авырлыктар һәм бәхетсезлек кочагында
Мин ачы еладым
Ләкин күз яшьләрем ага иде
Һәм карарга яки юатырга беркем дә юк
Дөнья минем алда барды һәм миңа мыскыллы
тынлык белән карады
!Йөрәгем ярдәм сорап елады, Ходай
Һәм туктаусыз ялваруларым синең тирәнлекләрең
барып җиткәч
Ниһаять, ул мине уятты
Һәм чиксез шатлык белән, мин синең яныңда үземне
куркынычсыз һәм ышанычлы таптым
Буталчык һәм аптырашта калдыручы дихотомияләр
кочагынан ерак
И Ходаем, Син барлык кешелекне уятсаң иде
Елмаеп торган байлык хыяллары һәм елап торган
!ярлылык дөньясыннан
Әй, төшләр ясаучы, аларны үлемнең куркыныч
төшләреннән коткар
Һәм алар белән бергә мәңгелек турындагы аңлауны
яңартыгыз
Һәм аларга фатиха бирегез, алар аңласыннар –
– мәңгелек тынычлык аша
Жирдәге алдауның куркынычлары
Алар бары тик хыяллар һәм иллюзияләрдән башка
!бернәрсә дә түгел
Иң югары илһам чыганаклары
Әй, Илаһи Яратучы

Әй, Галәмнәрнең Раббысы

**Әй, планеталарны, йолдызларны һәм
галактикаларны идарә итүче һәм хәрәкәткә
китерүче Син!**

**Сезнең гадел кагыйдәгез гражданның
ихтыяр иреге һәм сайлау иреге бирүне таләп итә,
бу аларга үзләрен үстерергә һәм изге
принципларыңызга һәм идеалларыңызга яқынаерга
ярдәм итәчәк.**

**Син безгә мәңгелек ирек бирдең һәм эчебезгә
гомумкешелек аңы орлыкларын чәчтең. Ләкин
кызганычка каршы, без үзебезнең гомумкешелек
аңыбызны эгоизм, нәфрәт, тар фикерләү һәм сукуыр
фанатизм рәшәткәләре артына бәйләдек.**

**Ходаем, безгә үзебезнең жылы мәхәббәтебез
һәм туганнарча аңлавыбыз белән башкалар белән
арасындагы барлык ясалма, бозлы киртәләргә һәм
киртәләргә эрәтергә ярдәм ит.**

**Үз-үзеңне контрольдә тотуда уяу вәждән һәм
акыллы фикер йөртү белән эш итәргә һәм тормыш
юлларыңнан дәрәс йөрергә ярдәм ит.**

**Һәм безгә милли мәхәббәт даирәсен җир
йөзүдәге барлык кешеләргә, төсенә, сыйныфына,
жәненә һәм ышануларына карамастан, үз эченә
алып, рухи байлыгыбызны һәм кызганучан
шәфкатьлелегебезне арттырырга фатиха бир.**

**Әй, Галәм Раббысы, әйдәгез, ирекле туган
барлык кешеләргә бәйсезлеген хөрмәт итик һәм
кадерлик.**

**Һәм безгә фатиха бир, без бердәм дөнья
төзәргә һәм сезне гомерлеккә рухи лидерлыгыбыз
итәп сайларга мөмкинлек бир.**

Жан тирәнлегенән

**И Ходаем, сагынуларымызның күмерләрен яктырт
Синең изге барлыгың һәрвакыт бар**

**Мин хыялларым өчен гыйбадәтханә төзедем
Минем һәрбер фикеремдә
Зинһар, миңа кунакка килмәссезме?
Ә син минем сиңа булган мәхәббәтем тәхетенә
утырдыңмы?!**

**Уйларым синең акыллы җитәкчелегең буенча
барсын иде**

**Син минем тормышымдагы иң зур шатлык
булсын**

**Аллаһ турында уйлау һәм Аның турында
уйлану капкасыннан**

**Мин Тотрыклы Тынычлык Гыйбадәтханәсенә
керәчәкмен**

**Бүген мин борчылулар һәм куркуларны
символлаштыру өчен таякчыклар бәйләмен
кабызам**

**Жанымдагы Аллаһы гыйбадәтханәсен яктырту
өчен**

**Мин жанымның ялгызлыгында Аллаһыны
эзләргән**

**Һәм мин йөрәгем аңа мәхәббәт белән типкәнче,
чын күңелдән дога кылырмын**

**Һәм мин Аның догаларыма җавабын сизәм
Их, әгәр гомеремнең очкыны Ходай кояшы
белән кушылса иде**

**Һәм ул яхшылыкны яратучыларның барлык
күзләрендә балкый**

**Мин сугышлар белән таркалган дөньяны
сиптерермен**

Тынычлык һәм мәхәббәт уйлар белән

Мин илаһи изге урынга керәчәкмен

Һәм мин космик аңга кагылам

Уйлану шатлыгы һәм илаһи мәхәббәт аша

**Илаһи яклау мине һәрвакыт һәм мәңгә уратып
ала**

**Һәм Аллаһының яктылыгы миңа озата бара һәм
тирә-яғымдагы караңгылыкны тарата**

**Аның юл күрсәтүче яктылыгында йөргәндә,
мин абынмаячакмын**

Мин дәрәс юлдан тайпылмаячакмын

Тере хисләр

Әй, Барлык Рухы һәм Галәмнәрнең Хужасы

**Син минем күз алдымда, мин аның аша синең
матурлыгыңны күрәм**

**Һәм колагым артында, аның белән мин җир
тавышлары катнашмасын тыңлыйм**

**Син минем кагылуым артында, мин аның белән
синең җирдәге дөньяңдагы әйберләрне сизәм**

**Һәм сезнең матур йөзегезне яшергән табигать
пәрдәсеннән тыш**

**Мин сине чәчәкләрнең юанычлы карашында
күрәм**

Һәм мин сине туклыклы ризык тәмен тоям

**Мин синең илаһи асылыңны һәм мәңгелек
татлылыгыңны сизәм**

**Булган барлык яхшы әйберләрдә һәм
моғҗизаларда**

**Мин Сиңа дога кылам, Ходаем, һәм Син минем
калтыраган тавышым артында**

**Һәм акылым артында, аның белән мин дога
кылам**

Син минем иң тирән хисләремнән читтә

**Изге уйларымнан, омтылышларымнан һәм сиңа
булган сагынуымнан тыш**

**Син минем уйлануларымнан да, назлы
мәхәббәтемнән дә читтә!**

**Их, әгәр син кеше хисләре пәрдәләре артыннан
чыксаң иде**

Һәм тынны алырлык табигать күренешләре

Сине нәкъ шулай күрсен өчен, рухи күзләремне ач!

Аллаһсыз тормыш тулы түгел

Аллаһ белән бәйләнеш урнаштырганда, интуитив аңлау безне илһамландырачак һәм һәр эшебездә безгә юл күрсәтәчәк.

Без аңлы рәвештә шул бәрәкәтле көчкә ия булырга тиешбез, Ул көч безнең эчебездә; безгә аны ачу гына кирәк.

Сез бу көчнең һәрнәрсәдә дә эшли икәннен күрерсез, ул сезнең шартларыгызны яхшырту һәм сезнең өчен эшләргә җиңеләйтү өчен эшләвен күрерсез. Бу көч белән тоташкан, сезнең иминлегегез космик энергия белән тулып торачак, һәм фикерләрегез тагын да камилләшәчәк, игътибарлырак, үткенрәк һәм үтеп керүчәнрәк булачак. Сез җаннарыгызның Аллаһының тере һакийкәте һәм Аның бетмәс-төкәнмәс зирәклеген өчен савытлар икәннен аңларсыз.

Аллаһ - сәламәтлек, муллык, зирәклек һәм мәңгелек шатлык чыганагы. Аның белән элементгә кергәндә, тормышыбыз тулы һәм канәгатьләндергеч була.

Аллаһсыз тормыш тулы түгел. Безгә тормыш, энергия һәм зирәклек бирүче бөек көч турында уйларга тиешбез.

Бу һакийкәт акылыбызга, бу көч тәнебезгә, һәм бу чиксез шатлык җаннарыбызга агып керсен өчен без дога кылырга тиеш.

Йомылган күзләр караңгылыгы артында галәмнең гажәеп көчләре, барлык изге җаннар һәм асыл рухлар яшеренә.

**Һәм җан сфераларының чиксез киңлеген
Әгәр дә сез уйлансагыз, сез абсолют
һакийкәтне аңларсыз һәм аның гажәеп эшен**

**тормышыгызда һәм барлык гажәеп һәм данлы
ижатларда күрерсез.**

**Сагыну юлларында
Ходай мине чакыра
Ачык җаннар аша
Һәм мәхәббәт белән типкән мәрхәмәтле
йөрәкләр**

**Һәм ул иман белән тулы
Шәкерт тарафыннан эшләнгән һәр яхшы эш
Аның аңы бер адымга якынак
Космик аң бусагасыннан
Миңа эчкә керергә рөхсәт ит, Ходаем
Илаһи матурлыгыңны күрергә
Һәм мин синең нурлы утларыңны күрү бәхетенә
шатмын**

**Әгәр минем тормышым Синең илаһи
зирәклегең белән җитәкләнсә**

**Шуңа күрә минем тырышлыкларым,
һичшиксез, уңышлы булачак**

**Мин юлдан адашмаячакмын
Әй Ходаем, миңа фатиха бир, күрүем ачык
булсын өчен**

**Җаным сафланган
Аннары ул ышанычлы кояшны күрдә
Һәм мин хакыйкәткә белүдән ләззәт алам
Бүген мин үткән авырлыкларымны онытырмын
Мин бүгенгә һәм киләчәк белән очрашачакмын
Кыюлык һәм ышаныч белән, Аллаһы Тәгалә
ярдәме белән**

**Мин тәнемне космик энергия белән
зарядлаячакмын**

**Һәм мин үз җанымны илаһи аңның шифалы
нуры белән юам**

**Космик томанлык кебек
Тынычлык минем аңымны тутыра**

**Һәм ул Аллаһының чиксез барлығын тойды
Эй Раббым, минем аңлавымны яктырт
Акыл савытымны тутырыгыз
Аңлау һәм белем белән
Мәхәббәтеңнең нуры балкып торсын
Тормышым сукмакларында
Зәңгәр утраулар архипелагында**

**Балконнан мин көнбатышка карадым һәм хыял
канатларында ерак офык ярларына очтым. Уң һәм
сул якта мин ике тау тизмәсен күрдем, алар тиздән
серле шәмәхә төскә керделәр.**

**Мин тагын бер тапкыр карасам, күренмәгән кул
аларны тирән зәңгәр пәрдә белән каплап алган
иде. Артымда Гвадалахара шәһәре ята иде,
караңгылыкта коенган иде. Көнчыгыш күгә хәзер
йомшак алсу төскә кергән иде. Алга карасам,
күзләрем алтын күлдә йөзеп йөргән зәңгәр
утрауларының тылсымлы шәһәрен күрдем.**

**Бу тылсымлы зәңгәр утраулар архипелагында
зәңгәр известьташтан торган зур калкулык
күтәрелде, аны соры-ак вулкан болытлары
әйләндереп алган, алар утлы кызыл-алтын лава
гейзерларын чыгарып, тыныч күлгә таба салават
күпере кебек авышып агып торалар. Көчле алтын
ялкын зәңгәр утрауларны ялкынлы яктылык
галолары белән урап алган.**

**Зәңгәр түбә һәм аның утлы тажы тын алтын
күл өслегендә игезәкләр кебек чагылып тора иде.
Ә уң якта, зәңгәр утрауларының берсенең күкрәгенә
сыенып, болытлар арасында йөзгән тулы ай кебек,
кечкенә, тыныч күл ялтырап тора иде.**

**Мин кояш баюы һәм мираж сыман болытлар
шәһәрендә озак йөрдем, күлнең нечкә алтын нуры
белән йөзеп йөрдем. Һәм мәңгелек чигенә кадәр**

**Һәр якка сибелгән кызыл боз кисәкләре белән тулы
бу алтын сулар нинди гажәеп иде!**

**Мин яктылык жан ияләренең бу җирдә яхшы
жаннар икәннен һәм тормышның барлык
сынауларын уңышлы үткәннән соң, аларга күңел
ачарга һәм хыялларын теләгәнчә тормышка
ашырырга рөхсәт ителгәннәрен уйладым.**

**Һәр көнне кояш баеганда, бу жан ияләре алтын
диңгезләр һәм күлләр белән әйләндереп алынган
һава кебек шәһәрләрдә үзләренең күктәге
хыялларын көчәйтерләр иде.**

**Анда һәм артында кайгылар кочагы, һәм бу
җирдәге дөньяның барлык фаҗигаләре һәм
газаплары белән капканнары артында**

**Анда, күңелсезлекләрдән тыш, бу жан ияләре
кызыл утлар суладылар, кызгылт сары нурлар
эчтеләр, ераграк киттеләр, якын килделәр,
йөрделәр һәм төрле төсле утлар арасында
йөзделәр.**

**Монда ул жан ияләре шунда ук үз хыялларын
тормышка ашырырлар һәм хыялларын теләгәнчә
гәүдәләндерерләр, аннары үзләре теләгәнчә эреп
юкка чыгарлар иде.**

**Монда ул канәгатьлек һәм канәгатьлек
хәзинәләреннән ләззәт алды һәм үзенең гажәеп,
тылсымлы дөньясында аны зиярәт кылган
һәркемнең хыялларын юмартлык белән тормышка
ашырды.**

**Монда ул кешеләр кебек хыялларының чынга
ашуын һәм теләкләренең тормышка ашуын
көтәргә һәм хыялланырга тиеш түгел иде, ә ул
теләгәнчә хыялланды һәм барлык хыялларына һәм
теләкләренә үз теләге белән иреште.**

**Хыял утрауларындагы кояш баю шәһәре минем
аң астымда сакланып калган хыялларымның берсе
иде, һәм бүген ул һәръяклап чынга ашты!**

**Чыннан да, мин җанымның яшерен
хәзинәләрен һәм хәзинәләрен күрдем, һәм
аларның яктылыгы мине каплады, һәм аларның
балкышы мине шаккатырды!**

**Парамехансиат: Илаһи Экстаз Спектрлары
Тыйнаклык, Ходаем, иң ышанычлы юл
Илаһи мәрхәмәтең яңгырын алу өчен
Мин Синең илаһи гаделлегеңә һәм хакыйкәт
принципларыңа ышанам**

**Мәхәббәт чакыруына һәм йөрәк теләкләренә
җавап бирүеңне аңлау**

**Сезнең гомуми ихтыярыгыз белән тыгыз
хезмәттәшлектә**

**Һәм сезгә булган тулы ышанычым белән
Мин сезнең ярдәмегезне алырмын һәм үзегезне
сезгә якын хис итәрмен**

**Бүген мин сезнең алдыгыздагы бурычымны
үтәчәкмен**

**Дөнья алдындагы бурычларымны үтәгән кебек
үк**

**Әй, иң бөек сөекле
Син - йөрәкләрнең изге урыннарында
яңгыраган эфир кайтавазы**

**Ә син колактар ишетә алмаган хисләр тавышы
Мәхәббәтең белән бәхетле булу чиксез зуррак
Дөньяви барлык фикерләрдән
Һәм барлык җирдәге даннар
Сиңа булган тулы ышанычым белән
Мин авыру күләгәләренең юкка чыгуын һәм
кире кайтмыйча китүен күрәм**

**Ходаем, мин сине табигать тәрәзәләреннән һәм
тынычлык ишекләреннән күрермен**

**Безгә фатихаларыңны яудыр
Һәм безне Синең космик энергияң
дулкыннарына чумдыр**

**Үз-үзеңне генә яратудан ерак тот
Бу жаннарның якынаюына комачаулай
Һәм аларның очрашуы яхшылыкка һәм
яктылыкка мәхәббәткә нигезләнгән иде
Ялвару чәчәкләренә су сиптерергә рөхсәт ит
Сине уйлау һәм Синең турында уйлану сулары
белән, әй Ходаем**

**Шулай итеп, яңа, якты чәчәкләр үсеп чыксын
Илһамнан, тынычлыктан һәм бәхеттән
Ялгыш гамәлдән качуның бердәнбер ысулы -
ялгыш гамәлне тану өчен акыллы фикер йөртү һәм
аны эшләмәскә карар кылу.**

**Бер ялгыш икенчесенә каршы көрәшү
дөрөслеккә китерми. Наданлык - кешелекнең чын
дошманы һәм аны бу дөньядан куып чыгарырга
кирәк. Бу дөньяда чәчәк ату, бәхет һәм камил
гаделлек чорын башлап җибәрү өчен безгә кирәк
булган бар нәрсә дә бар.**

**Бердәнбер киртә - кеше үз-үзенә ышануы, ул
моны мөмкин түгел итә. Коточкыч һәм акланмаган
газаплар кеше үз-үзенә ышануы һәм башкаларны
исәпкә алмыйча үз мәнфәгатьләрен кайгырту
аркасында килеп чыга.**

**Мохтаҗларны ашату һәм киендерү өчен
кулланылырга мөмкин булган акча, киресенчә,
җимерү һәм җимерү өчен кулланыла. Бу
наданлыктан туган эгоизм - глобаль
проблемаларның төп сәбәбе.**

**Һәркем үзен дөрөс эшлим дип уйлай, ләкин
алар бары тик үз шәхси максатларына гына
омтылганда, сәбәп һәм нәтиҗә карма законы**

хәрәкәткә китерәләр, бу исә үзләренең һәм башкаларның бәхетен һичшиксез юкка чыгарачак.

Кешелек наданлыгы аркасында дөньядагы фаҗигаләрне күбрәк күргән саен, урамнар алтын белән капланган булса да, бәхет озакка сузылмаячагын аңлыйм.

Бәхет башкаларны бәхетле итүдә, һәм һәркем шулай эшләсә, барысы да бәхетле булыр иде

Һәм һәркем жир байлыгыннан үз өлешен алыр иде

Без бу дөньяга үзебез белмәгән урыннан килгәнгә, тормышның килеп чыгышы һәм максаты турында уйлануыбыз табигый.

Без бу дөнъяның яратучысын ишетәбез һәм укыйбыз, ләкин аңа ничек барып җитәргә белмибез. Без белгән бердәнбер нәрсә - бөтен галәм аның илаһи акылының барлыгын игълан итә.

Кечкенә сәгатьнең кечкенә һәм төгәл детальләре һәм җайланмалары безне сәгать остасына сокландырган кебек, һәм заводның зур һәм катлаулы машиналары безне үз уйлап табучылары турында гаҗәпләндергән һәм сокландырган кебек, табигать могҗизаларын күргәч, алар артында яшеренгән акылга гаҗәпләнәбез һәм сорыйбыз: "Кем чәчәккә кояшка караган якты форма биргән? Аның хуш исе һәм матурлыгы кайдан килгән? Һәм аның таж яфраклары ничек шундый төгәллек белән ясалган һәм шундый гаҗәеп, шатлыклы төсләр белән буялган?"

Төнлә йолдызлар һәм ай, үзләренең көмеш нурларын тирә-якка сибеп, безне бу күк җисемнәрен киңлек эчендә җитәкләүче аң турында уйланырга рухландыра. Айның йомшак яктылыгы көндәлек эшчәнлек өчен җитми, шуңа

күрә акыллы һәм йомшак акыл төнлә ял итәргә тәкъдим итә. Аннары кояш чыга, аның якты нуры безгә тирә-юньдәге дөньяны ачык һәм тынычлык белән күрәргә мөмкинлек бирә, һәм без үзебезнең ихтыяжларыбызны канәгатьләндерүне үз өстебезгә алабыз.

Безнең ихтыяжларыбызны канәгатьләндерүнең ике ысулы бар: физик юл һәм рухи юл. Мәсәлән, сәламәтлегебез начарланганда, без табибка дәвалану өчен бара алабыз. Ләкин табиб та, башка беркем дә ярдәм итә алмаган вакыт килә, һәм без икенче юлга, ягъни безнең тәнебезне, акылыбызны һәм рухыбызны тудырган рухи көчкә мөрәжәгать итәбез.

Матди көч чикләнгән, һәм без уңышсызлыкка очраганда, без Аллаһының чиксез көченә мөрәжәгать итәбез. Бу безнең финанс ихтыяжларыбызга да кагыла. Без кулыбыздан килгәннең барысын да эшләсәк тә, җитәрлек күләмдә файда күрмәсәк, без шул көчкә мөрәжәгать итәбез.

Һәркем үз проблемаларын иң начар дип саный. Кайбер кешеләр башкаларга караганда күбрәк басым кичерәләр, чөнки аларның чыдамлыгы зәгыйфь. Кешеләрнең акыл көчендәге аермалар аркасында, алар төрле күләмдә энергия сарыф итәләр. Әгәр кемдер зур кыенлык белән очрашса һәм аның акылы зәгыйфь булса, ул аны җиңә алмаячак. Көчле акыл ияләре авырлыкларын киртәләргә җимереп һәм нигезләрен какшатып җиңә ала. Шулай да, хәтта иң көчле кешеләр дә кайвакыт уңышсызлыктар белән очраша. Без зур физик, интеллектуаль һәм рухи проблемалар һәм кыенлыктар белән очрашканда, бу матди дөньяда

яшәү көченең ни дәрәжәдә чикләнгән икәннен аңлайбыз.

Безнең тырышлыгыбыз сәламәтлеккә һәм матди иминлеккә генә түгел, ә тормыш мәгънәсен эзләүгә дә багышланымга тиеш.

Тормышның максаты нәрсә? Авырлыктар безне басып алганда, без башта тирә-юньгә мөрәжәгать итәбез, ярдәм итәр дип уйлаган барлык мөмкин булган матди үзгәрешләргә сынап карыйбыз. Ләкин без тупикка җиткәч һәм: "Барлык тырышлыкларым да уңышсыз булды, мин тагын нәрсә эшли алам?" - дип әйткәч, без проблемабызга нәтиҗәле чишелеш табу турында җитди уйлана башлыйбыз. Фикерләребез җитәрлек тирәнәйгәч, без җавапны үзебездә табабыз. Бу - җавап бирелгән доганың бер төре.

**Җанымның тынлыгында
Синең белән танышырга рөхсәт ит, Ходаем!
Миңа ия бул, һәм миңа мәңгелек барлыгыңны
тоярга рөхсәт ит**

**Эчемдә дә, тирә-ягымда да
Уйларымның ялгызлыгында, мин синең
тавышыңны ишетергә теләм
Көчле җир табышларын миннән ерак тот
Хәтеремдә яшеренгән
Мин синең тыныч, тынычландыргыч
тавышыңны тыңларга теләм
Һәм җырчы һәрвакыт җанымның
тынычлыгында
Ходаем, Син бар җирдә дә барсың
Сез монда булырга тиеш
Эчемдә һәм вәжданымда тирәндә
Кечкенә генә өлешен дә күрсәтергә
булышыгыз
Рухи шахтамдагы яшерен хәзинәләрдән!**

**О нурлы яктылык
Йөрәгем уяу
Минем психик сәламәтлегем
Рухи гыйбадәтханәмне даның белән тутыр
Әй, мәңгелек Төнъяк Йолдызы!
Кая гына йөрсәм дә, ничек кенә борылсам да
Акылымның магнит компас энәсе сиңа таба
текәлеп тора**

**Сезне бәхетсезлек жылләре бәрдерсә дә
Яки авырлыклар һәм бәла-каза яңгырлары
белән сугарылган**

**Шулай да, минем акылым җитәкчелек итте
Һәрвакыт сиңа таба борылырга
Сөекле кошым, канатларын кагып
Чытырманлык болытлары арасында
һәм чуалыш давыллары
Ул, һичшиксез, сезгә юл табар
Борынгы заманнарда
Эфир йөрәгендә
Без рухлар буларак барлыкка килгәндә
Без барыбыз да йоклап китә идек
Илаһи мәхәббәт юрганы астында
Һәм Ходай безне уяткач
Без аннан ераклаштык
Югалган угыл турындагы хикәядәге кебек
Без арабыздагы илаһи туганлык бәйләнешен
оныттык**

**Без бер-беребезгә ят кешеләр булып киттек
Һәм без күктәге йортыбыздан киткәннән бирле
Без бу дөньяда булдық
Җирнең почмакларын кичеп баручы
сәяхәтчеләр**

**Без язмыш сукмакларыннан үтәбез
Без артык ерак киттек
Без баштагы йортыбыздан еракка күчендек**

**Ләкин вакыт-вакыт
Кайбер урыннар, тәҗрибәләр һәм йөзләр безне
уята
Күмелгән хатирәләр һәм тирән эчке хисләр
Ул безгә пышылдап сөйли
Без барысын да яңадан кичерәбез кебек хис
итәбез
Без инде белгән әйберләр
Без якыннарыбыз белән очрашабыз һәм
аралашабыз
Без аларга якын идек
Ерак үткәндә
Әй, галәмнәрне Барлыкка Китерүче
Синең нурың бөекләрдә балкый
Аларның илаһи белемнәре безнең аңлавыбызга
илһам бирсен
Әйдәгез, сезнең төп максат икәнегезне
аңларбыз
Без нәрсәгә ирешергә тырышабыз
Иң зур амбиция
Без нәрсәгә ирешергә омтылабыз
Синең барлыгыңның хуш исле җилләре белән
безне яңарт
Безне Синең данлы булуыңны сагыну белән
тутыр
Безнең барлыгыбыз Сезнең илаһи зирәклегегез
белән туклансын
Изге нурыңны тоярга рөхсәт ит
Ул безнең тормышыбызның һәр өлкәсенә үтеп
керә
Һәм бу безнең тәвәккәллегебезне ныгыта
Һәм безнең караңгылыгыбызны тарата
Һәм тынычлык безне урап алсын
Һәм оптимизм
Һәм изге эшләр эшләү теләге**

**Принц һәм мәғрифәтчел Заһид арасында
Бервакыт бер залим кенәз, тулысынча
коралланган һәм тыелган хезмәтчеләре һәм
хезмәтчеләре белән ауга чыга. Алар урман эченә
кереп, мөгезләр кычкырып һәм барабаннар кагып
йөриләр.**

**Берничә кош, болан һәм кыргый юлбарыс
аулаганнан соң, принц һәм аның тирәсендәгеләр
юлдан адашканнарын аңладылар.**

**Аларның ризыклары җитәрлек иде, ләкин
сулары юк иде. Урманда арымыйча су эзләсәләр
дә, алар бернәрсә дә таба алмадылар.
Караңгылык тиз якынлашканда, аларның төнгә
ерткыч хайваннар һөжүмнәреннән сыену урыны юк
иде.**

**Кояш күздән югалды, һәм кәрванны
житәкләгән принц иске, җимерек алачыкка килеп
житте. Атыннан төшкәч, ул бикләnmәгән ишекне
этеп ачып, алачыкка керде. Эчтәге бар нәрсә дә
караңгы иде, аның бер почмагында яктылык
чагылышы гына бар иде, һәм ул өметсезлек белән
уйлады: "Хәтта алачык та буш",**

**Ләкин өмет белән йөрөп, ул: "Исәнлек!" - дип
кычкырды.**

**Аны бик гажәпләндерде, ул тыныч тавыш
ишетте, ул аңа тыныч кына җавап бирде: "Әйе, мин
монда, син су эзлисеңме?"**

**Шаһзадә бер мизгел караңгылыкка текәлеп
карады, кеше рухын күрде, һәм бу кешенең аның
белән очрашканчы яки таныганчы ук аның
уйларын белүенә гажәпләнде.**

**Шаһзадә хуҗасыннан: "Син кем?" - дип
сораган. Хуҗа: "Аллаһка тугры булган мескен
аскет", - дип җавап биргән.**

Дәрвиш лампа кабызды, һәм принц үзенә кешеләрен чакырды, һәм алар ерак урманда су һәм җиләк-җимеш табуларына бик шатландылар.

Принц зәвыктан сорады: "Син юлбарыслардан һәм еланнардан курыкмыйсыңмы?"

Шәех шәех җавап бирде: "Әлбәттә, юк, юлбарыслар - минем йорт мәчеләрем, ә еланнар минем өчен тыныч. Без һәрвакыт бу дөньядагы һәрнәрсәгә балкыган Ходай мәхәббәте кояшында коенучы дуслар."

Принц серле кешегә игътибар белән караганда, серле кешенең муенынан асылынып торган ике кобраны күргәч, куркуга төште. Ул күргәннәрен раслау өчен якынрак килгәч, еланнар сызгырып, башларын чайкап, курку тетрәнүен һәм принц йөрәгендә яшеренгән үч алу хисен сизделәр.

Моннан тыш, шул вакытта урман юлбарысларының берсе алачыкка кереп, тыныч кына серле кешенең аяклары янында ята. Аллаһы кешесе аны юатып, башыннан сыйпап куйганнан соң, юлбарыс тыныч кына китеп, урман үзәгенә таба юл тота.

Тәкәббер ханзадә үз-үзенә уйлады: "Бу карт тәкъва һәм мәрхәмәтле булырга тиеш, чөнки ул безне кыргый хайваннардан һәм үлемечле сусаудан саклады. Бу эше өчен мин аны байытачакмын". Аннары ул зәһидкә мөрәҗғәгать итеп болай диде:

"Әй, Шәех, синең йөзәң мәрхәмәт һәм ихласлык белән балкый, һәм мин синең минем һәм минем тирәдәгеләр өчен эшләгәннәреңнең барысын да кадерлим. Шуңа күрә мин сиңа бай һәм бай булачак серне ышанып тапшырырга теләм. Бу серне мин беренче тапкыр һәм бары тик сиңа гына ачам."

Ул бу сүзләрне әйтү белән үк, принц плащы астыннан таш алды һәм сүзен дәвам итте:

"Мин сиңа бу гаилә хәзинәсен ышанып тапшырырга теләм. Бу - Фәлсәфә ташы, һәм бәлки син аны кулланып байып китәрсен. Бу таш алтын ясый, һәм аны әтиемә бөек алхимикларның берсе бүләк иткән. Ул кагылган һәрнәрсәне саф алтынга әйләндерә ала. Син бу ташны бер ел дәвамында куллана аласың һәм ташларны алтынга әйләндерә аласың, аннары аларны сатып, үзеңә алтын сарай сатып аласың. Бер елдан соң мин сиңа кайтып, ташымны алырмын, ул минем гомеремнән дә кадерлерәк."

Заһит бу җаваплылыкны үз өстенә алырга теләмәгән, ләкин принцның ныклы өндәвенә җавап итеп, ул фәлсәфә ташын үзе белән калдырырга ризалашкан. Принц заһитның ташны билбавы астына ваемсыз гына куйганын күргән (кешеләр кесә урлаучылардан куркып акчаларын шунда салган!), аннары принц үз юлына киткән.

Бер елдан соң, принц үзенең озатуындагылар белән кайтып, җимерек алачык урынына мәһабәт сарай күрергә өметләнә. Ләкин алачыкның әле дә торачагын һәм элеккегә караганда начаррак хәлдә булуын күргәч, ул күңелсезләнә. Шуңа күрә ул астыннан төшөп, ишекне этеп ача һәм бар тавышы белән кычкыра: "Син әле дә исәнме, зәһит?"

Зәкәрия көчле һәм тирән тавыш белән җавап бирде: "Әйе, Аллаһка мактау булсын, әй Принц, минем гади өемә рәхим итегез".

Принц шунда ук һәм преамбуласыз кычкырды: "Сиңа ни булды, дуслым? Мин сиңа калдырган фәлсәфә ташы белән нишләдең? Ни өчен син аны баю өчен кулланмадың?"

Дәрвиш бер мизгелгә уйланып торды да җавап бирде: "Син бу нинди фәлсәфә ташы турында сөйлисең, һәм мин бай булырга тиеш дип нәрсә әйтергә телисең? Дөрөсен генә әйткәндә, мин үземнән дә байрак булырга теләмим".

Шаһзадә куркуга төште, карт зәвык ташына битарафлыгы аркасында аны югалткан дип уйлады һәм ялвару тавышы белән: "Бер ел элек билбау астына куйган бәяләп бетергесез фәлсәфә ташы турында әйтәмме? [Эдди, билбауың белән], әйт әле, аның белән нәрсә эшләдең?" - диде.

Дәрвиш җавап бирде: "Дөрөс, хәзер үк мин синең кыйммәтле ташыңны искә төшерәм. Беркөнне мин елгага коенырга барганда, Аллаһы турында тирән уйларга чумдым, һәм таш киёмнәремнән шуып төшеп, су аны йотып җибәргән кебек тоела. Исән-сау бул".

Шаһзадә бар көченә кычкырды: "И, минем алыштыргысыз югалтуым! Мин барысын да югалттым!" һәм гажәпләнүдән аңын югалта язды. Зәһәнд аның битенә салкын су сипте һәм аны терелтте, ә шаһзадәнең ярдәмчеләре шәех янына килделәр, күзләре явыз ният белән янып, аңа зыян китерергә тырыштылар. Әмма зәһәнд көлеп әйтте: "И, сезнең бөек дәрәжәле зат, мин сезнең таш аркасында мондый шау-шу кузгатачагыгызны белмәгән идем. Минем белән елгага килегез, мин сезнең ташыгызны эзләп табармын һәм табармын".

Принц җавап бирде: "Акылыңны югалттыңмы? Бер ел элек агым агызып киткән ташны хәзер эзләргә телисеңме?"

Ләкин серле кеше аның сүзләренә игътибар итмәде һәм аңа кычкырды: "Кечкенә принц, мондый шау-шу кирәк түгел, елгадан таш

эзлэгэнче көтегез. Барыгыз да минем белән барыгыз", - диде.

Сихер астында кебек, принц һәм аның тирәсендәгеләр серле кешенең үтә күренмәле магнитына җавап бирделәр һәм аның артыннан тынгына елгага таба киттеләр. Серле принцтан кесәсеннән яулыгын алырга, аны дүрт почмагынан тотып, елгага манарга һәм болай дога кылырга сорады:

"Әй, Принцлар Принцы, Патшалар Патшасы һәм барлык Философлар Ташларын Барлыкка Китерүче, ташымны миңа кире кайтар"

Принц шулай эшләп, судан яулыгын күтәрү белән, ышанмыйча күзләре белән югалткан төп ташы белән бер үк үзенчәлекле егермедән артык фәлсәфә ташын күреп гәҗәпләнде. Һәрберсен сынап карагач, ул һәрберсенең гади пляж ташларын алтынга әйләндерә алуын ачыклады. Аннары принц ташларны яулыкка бәйләде һәм бәйләмне елгага ташлады.

Дәрвиш һәм аның тирәсендәгеләр аңа кычкырдылар: «Ни өчен син моны эшләдең?» Ләкин принц Аллаһы кешесенә карады, хөрмәт белән аңа баш иеп әйтте:

"Алтынны вак ташлар дип санаучы кеше, мин дә сезнең нәрсәгезне алырга теләм, әфәндем."

Шулай итеп, принц үзенең җирдәге патшалыгын ташлап, акыллы карттан киңлек белән сыймаган һәм юкка чыгарылмый торган рух патшалыгына ничек ирешергә икәннен өйрәнергә теләде.

Хикәянең мәгънәсе шунда: дөнья байлыгы, ничек кенә кыйммәтле булмасын, тиз үтеп китә һәм бу түбән дөньяда, тән салкын, җансыз мәеткә әйләнгәч, аны калдырырга кирәк.

**Фэлсәфә ташын куллану урынына, ул монда
вакытлыча гына байлык туплау сәләтен
символлаштыра, без үз вакытын һәм сәләтен
бетмәс һәм мәңге бетмәс илаһи байлык туплауга
багышлаган аскет кебек булырга тиеш.**

**Аллаһыны белгән кеше хыяллардан да артык
байлыкка ия булачак, һәм кирәк булса, рухи
байлыкка ия булу һәм чын байлыктан ләззәт алу
өмете белән, матди байлыктан ташлар кебек баш
тартачак.**

**Башкалар белән мөнәсәбәтләребездә
Моңы тану һәм бәяләү бик мөһим
Аерым сыйфатлар һәм асыл сыйфатлар
Алар моңы үз тәҗрибәләреннән чыгып
аңладылар**

**Һәм алар аны үз булуларыннан
формалаштырдылар**

**Әгәр без ачык фикерле кешеләрне өйрәнсәк
Без аларны аңлый алачакбыз һәм алар белән
уңайлы эш итә алачакбыз**

**Без шулай ук шунда ук эшли алачакбыз
Без эш итә торган кешенең табигатен белү
Ат чабышлары турында фәлсәфәче белән
сөйләшмәгез**

**Өйне оештыру турында галим белән
бәхәсләшмәгез**

**Мин кешене нәрсә кызыксындыра һәм аның
игътибарын нәрсә җәлеп итә икән беләм
Һәм ул аңа бу тема турында сөйләде
Сезне кызыксындырган әйберләр турында
түгел**

**Әгәр без башкаларны аңларга телибез икән
Аларны тәнкыйтьләүдән һәм хөкем итүдән
тыелырга кирәк**

**Киресенчә, без үзебезнең зирәклегебез
көзгесенә карарга тиеш**

**Нәрсәне төзәтергә һәм яхшыртырга кирәклеген
ачыклау өчен?**

**Бу психологик көзгә бик башкача
Һәр иртә без карый торган таныш көзгә
турында**

**Һәр көнне мин үз-үземә карыйм
Әгәр мин ошамаган нәрсә тапсам
Мин үземне гаеплим һәм аны төзәтергә
тырышам**

**Шулай итеп, кеше үз образын күрә
Аның жан көзгесендә чын формасында
чагылыш тапкан**

**Һәм ул көннән-көн алга бара
Бәхет һәм жан тынычлыгына илтүче юлда
Ходай сезгә фатиха бирсен
Исәнлек сезгә**

**Сагынулар челтәре
Менә мин, сагынуларымның челтәрен салам
Уйларымның киң диңгезендә
Син миннән еш кына качып котылдың, әй,
кадерле илаһи корбан!**

**Шулай да, мин тынычлыкның тирәнлегенә
тирәнтен чумуны дәвам итәм**

**Һәм туктамыйча, мин бер-бер артлы сиңа
мәхәббәтемнең челтәрләрен ташлыйм**

**Беркөнне мин сине чиксез сагышым челтәренә
эләктерергә тиешмен**

**Мин бу мәхәббәт челтәремне һәркайда
ташлыйм**

**Тормышның дулкынлы дулкыннары өстендә
Һәм жемелдәгән йолдызлар турында
Һәм изге жаннарның тирәнлегендә**

**Мин бары тик аучы гына икәнемне беләм
Һәм мин сине тотарга тырышуымны дәвам
итәрмен**

Әй, иң кадерле теләк һәм иң зур хәзинә!

**Мин Аннан наданлык пәрдәләрен җимерүен
Һәм иллюзия караңгылыгын юкка чыгаруын,
тормышыгыздагы иң зур омтылыш һәм
теләкләрегез тәхетендә иң көчле омтылыш
булуын, һәм сезгә летаргияне һәм кичектерүне
шатлык, яңарыш һәм дәрт белән тулган рухи
эшчәнлеккә әйләндерергә ярдәм итүен сорыйм.
Мин Аннан сезгә исереп беткәнче илаһи мәхәббәт
шәрабыннан эчәргә, сезне юанычлы изге зиярәт
белән зиярәт кылырга, йөрәгегезне мәхәббәт һәм
рәхмәт сулары белән юарга, сезнең булуыгызда
ышаныч лампаларын кабызырга, хыялларыгызны
Аның бәрәкәтле диңгезенең чынбарлыгында
эретергә, һәм сез Аңарда канәгатьлек һәм
канәгатьлек табарга, шулай итеп, җаныгызда
тынычлык урнашсын һәм сезгә җәннәт
нигъмәтләре иңсен.**

**Тынычлык - уйларны тынычландыру дигән сүз
Организмны тынычландыру һәм аның
ихтияжларын контрольдә тоту**

**Моңы эшли алган кеше яңа тынычлык
кичерәчәк**

**Ул нәфис дөньялардан килгән бөөк
дулкыннарны һәм тәэсирләрне тояр.**

**Ә кем тынлыкка тирәнрәк чумса, ул чакта
Ул үзендә Аллаһы Патшалыгын ачачак
Кеше юлда йөргән вакытта
Аның вакытының һәр мизгеле бик кадерле
Без бу җирдә (үткәргеч йортта) кыска вакытка
гына**

**Барысы да вакытлыча, ләкин Ходай хисе
мәңгелек**

**Аны йөрәктән һәм җаннан бернәрсә дә бетерә
алмый**

**Бу дөньяның вәсвәсәләренә безне алдап
китәргә юл куймаска тиешбез**

**Безне иң зур максатыбыздан һәм иң югары
максатыбыздан: Аллаһтан читләштереп**

Аллаһыны тану мөмкин

Без галәмнәр хужасын табарга тиеш

Кемнең яктысыннан йолдызлар җемелдәп тора

Һәм Аның көче белән йөрәкләр тибә

**Без аны Тынлык гыйбадәтханәсендә эзләргә
тиеш**

**Без Аллаһка өмет һәм теләк белән мөрәҗғәгать
иткәндә**

**Һәм без аны янып торган сагыну белән
уйлаганда**

Без аны табарбыз

Мин билгесез алла турында сөйләмим

Киресенчә, бу мин белгән Ходай турында

Һәм бу минем өчен дөрөс

Ул барлык физик әйберләрдән дә реальрәк

**Бу илаһи диңгез безнең кеше тормышыбыз
дулкыннарын тотып тора һәм ныгыта**

Без барысын да эшләмичә дә эшли алабыз

Аллаһтан башка

{Хаклык иясе булган Аллаһ бөөк}

**(Саф күңеллеләр бәхетле, чөнки алар
Аллаһыны күрәчәкләр)**

**Кешенең яратырга һәм яратылырга ихтыяҗ
кичерүе табигый хәл. Ләкин йөрәкнең бу
омтылышы, ниһаять, шул мәхәббәтнең чыганагына,
ягъни Аллаһка омтылуында.**

Кеше мэхэббәте күп өметлэргә, исәпләүлэргә һәм субъектив фикерлэргә нигезлэнгән, шуңа күрә аның мәңгелеклегенә гарантия юк, чөнки ул шартлар белән бәйле.

Илаһи мэхэббәт, ләкин, шартсыз, даими һәм мәңгелек. Әгәр ул сизнең йөрәгегезгә кагылса, сиз аны һәрвакыт үзегез белән табарсыз.

Һәр очракта да, хәтта авырлыклар һәм бәхетсезлекләр арасында да, сиз аны яклау һәм тынычландыру чыганагы итеп тоярсыз.

Газаплар һәм авыр сынаулар арасында Сизне һәркем ташлап китэргә мөмкин, ләкин бу изге мэхэббәт сизне ташламайчак, өметегезне өзмәйчәк һәм борчылулар һәм иллюзияләр корбаны итеп калдырмайчак, чөнки ул - тормыш борылышлары арасында күктән яклаучы көч һәм юл күрсәтүче яктылык.

Кеше мэхэббәте илаһи мэхэббәт белән тулганда, ул саф һәм ачык була. Әмма кеше мэхэббәте булган агымны илаһи мэхэббәт булган чишмәдән аерсаң, ул туктый һәм дөнья комында югала.

Кеше мэхэббәте илаһи мэхэббәт белән бәйлэнгән булса, ул йөрәкне йомшарта, вөжданны яңарта һәм җан бакчаларын тереклек суы белән сугара.

Мэхэббәт: ихтыяр көчен стимуллаштыручы Мин һәр эшемне, йөрәгемдәге мэхэббәт белән эшлим

Әгәр сиз моны сынап карасагыз, сиз үзегезне бөтенләй арыганлык хис итмәвегезне күрерсез

Чөнки мэхэббәт - ихтыярның иң зур стимуляторы, һәм мэхэббәт йогынтысындагы ихтыяр кайберәүләр өчен мөмкин булмаган кебек тоелган эшләрне эшләү өчен гажәеп көчкә ия.

Рухи аң юлларында
Жәлеп итү һәм капма-каршы жөнөс
Шәхси тышкы кыяфәт чиста, пөхтә һәм
тәртипле булырга тиеш
Кешенәң матур күренүе начар түгел
Бу жәлеп итүчәнлек яхшы зәвыкка бәйле
булган очракта гына
Ләкин кешенәң жөнөс жәлеп итүне аңлы
рәвештә куллануы дөрөс түгел.
Каршы жөнөснә жәлеп итү өчөн
Ир белән хатын арасындагы тартылу жаннан
килергә тиеш
Үз-үзен контрольдә тоталган кешеләр
Алар секс символы булулары белән
мактанмыйлар
Аларның дөрөс тормыш иптәшен жәлеп итү
мөмкинлегә күбрәк
Уңышлы никах мөнәсәбәтләрендә
Мәхәббәт беренче урында тора, секс түгел
Бу идеаль һәм стандарт булырга тиеш
Кайбер илләрдә үбешүләр яки якын
аралашулар булмый.
Никахка кадәр яшә ир-атлар һәм кызлар
арасында
Ике кеше шартсыз тартылу хис иткәндә
бер-берсенә карата
Алар бер-берсен корбан итәргә әзер булырлар
иде
Чын мәхәббәт чын
Шуннан соң гына алар никах эчендә якын
мөнәсәбәтләргә хокуклы булалар
Хужалык итү файдасыз
Ир белән хатынның берсе икенчесен
контрольдә тотарга тырышканда
Бу мәхәббәт житмәүнең дәлиле

**Ләкин алар мэхэббәтләрен белдергәндә
Чын күңелдән һәм дустанә кызыксыну белән
Һәм хисләрне җентекләп карау
Һәм башкаларны бәхетле итәргә чын күңелдән
теләк**

**Мэхэббәт бөөк сыйфатка ия була
Һәм мондый мөнәсәбәтләрдә
Без илаһи мэхэббәтнең бер күренешен күрәбез
Аңлаусыз яшәү - рухи һәм матди үз-үзенә кул
салу**

**Аңлаучылар бәхетле
Бу рухи юлдагы иң зур ихтыяж
Һәм тормыш юлларында
Аңлау - фонарь кебек
Ул кешенең юлын яктырта һәм аңа уңыш
китерә**

**Кеше тормышның төп максатына ирешә
алганчы
Аның шул төп һәм мөһим сәләте булырга тиеш
Шуңа күрә, аңлашылмаучанлыкның аны
сукырайтуына юл куярга ярамый**

**Чөнки бу рухи һәм физик үз-үзенә кул салу
Аңлау һәр очракта да юнәлеш бирүче көч
булырга тиеш**

**Без нинди генә авыр тәҗрибәләр кичерсәк тә,
Без дәрәс аңлауга ия булырга тиеш
Аллаһы безгә зыян да, авырту да бирми
Без үзебезгә ярдәм итүче яки зыян китерүче
кешеләр**

**Безнең аңлавыбыз һәм аңлавыбыз аша
Яки безнең аңлашылмаучанлыгыбыз һәм
аңламаучанлыгыбыз**

**Аңлау өчен без Аллаһыга дога кылырга тиеш
Безгә тәкъдим ителгән тәҗрибәләргә
карамастан**

Яки без кичергән хәлләр
Кешелекне бары тик аңлау гына саклаячак
Минем кичерешләрем көчәя һәм җитдирәк
булганда

Минем беренче омтылышым - үземдә аңлау
табу

Мин хәлләрне гаепләмим дә, башкаларны
төзәтергә тырышмыйм да

Ләкин мин башта эчкә керәм
Мин рухи ныгытмамны чистартырга тырышам
Һәм эчке яктылыкка комачаулый торган
һәрнәрсәне алып ташлау

Яки ул җан көчләрененң чагылышына
комачаулый

Яки бу аңа үзен белдерергә комачаулый
Менә шулай уңышлы яшәү юлы
Проблемалардан качу иң җиңел чишелеш
кебек тоелырга мөмкин

Ләкин кеше көчле көндәш белән көрәшкәндә
көч ала

Кыенлыклары булмаганнар үсми, һәм аларның
ихтыяр көче ныгымый.

Аңлашу булганда курку юкка чыга
Аңлау куркынычсызлык һәм яклау бирә
Мин тормышта бик күп тәҗрибәләр белән
очраштым

Һәм бу тәҗрибәләрнең иң авыры кешеләр
белән булды

Алар мине ялгыш бәяләделәр
Мин яраткан кешеләрне күрдем
Йөрәгемне биргән кешеләрем
Алар мине дөрес аңламыйлар һәм миңа каршы
чыгалар

Ләкин бу миндә ачу тудырмады
Чөнки ачылык аңлауны болытландыра

**Мин үземнең жәрәхәтләнүемә юл
куймайчакмын**

**Башкалар мине дөрөс аңламаганга күрә
Киресенчә, мин тырышам
Әгәр алар яхшы кабул итсәләр, аларга ярдәм
итегез**

**Аларга изге ниятләр жибәрегез
Һәм изге теләкләр
Син тыныч кына утырганда
Сезнең акылыгыз теләсә нинди басымнан азат
булачак**

**Уйларың белән ялгыз кал һәм дөньядан һәм
аның таләпләреннән ераграк кит**

**Һәр мизгелдә акылыңны файдалы куллан
Бөек әйберләр башта акылда туа
Шуңа күрә мин һәрвакыт акылымны актив
тотам**

**Мөмкинлек тугач,
Мин аның ижади көчләрен шунда ук
активлаштырам һәм нәтижәләр килә**

**Көн саен ижади нәрсә эшләргә тырышыгыз
Хәлләрегебезне яхшырту һәм язмышыгызны
контрольдә тоту өчен**

**Аңа сине контрольдә тотарга рөхсәт итү
урынына**

**Сәламәтлекне яхшыртырга мөмкин
Яки яхшы гадәтләр булдыру
Яки матди һәм рухи уңышларга ирешү
Һәрберсенә игътибар белән игътибар итеп
Бервакыт**

**Бу тормышта мин ирешергә теләгән бар
нәрсәмне**

Мин моңа ирешә алдым

Материя - акылның продукты

Шуңа күрә акыл өчен психологик чикләүләр юк

**Эгэр дэ сез акылыгызны контрольдэ тота
алсагыз**

**Бөтен дөнья сиңа тартылачак
Мин теләгән бар нәрсәне дэ алдым
Бу минем иң зур теләгем иде һәм хәзер дэ
шулай**

**Руһи бәхет Аллаһта
Теләгем кабул ителде һәм мин үземне әйтеп
бетергесез бәхетле хис итәм**

**Кеше үзен уңышсыз, өметсез, бәхетсез хис
итмәскә тиеш**

**Ул үз язмышын үз уйларын контрольдэ тотып
контрольдэ тота ала**

**Эшләргә ниятләгән файдалы һәм изге
гамәлләрне эшләгез**

**Аның эчке дизайны уңай үзгәрешләргә этәргеч
бирә иде**

**Син үз язмышыңны үзгәртә алачаксың
Һәм тормышыгыздагы хәлләрне яхшыртыгыз
Аның ярдәме белән, Ул югары күтәрелсен
Мин жәннәттән җил кебек киләм
Шәкерт көн саен үзен анализларга тиеш
Ул омтылган алгарышка ирешәме-юкмы икән
ачыклау өчен**

**Үзебезне гаделсезлексез анализларга
өйрәнгәндә**

**Без үзебезне һәм башкаларны таний алачакбыз
Бу дөньяда аңлап яшәүче һәм аңлы рәвештә
китүче**

**Ул үлемсезлек табар
Мин шәкертләремнең тормышын төзөргә
тырышам**

**Һәм үз фикерләрен бәхет чыганагына һәм
яктылык чыганагына юнәлтәләр**

**Шуңа күрә мин иң беренче чиратта рухи якка
игътибар итәм**

**Тормышның матди ягын игътибарсыз
калдырмыйча**

**Һәм мин Аллаһыны йөрәге һәм җаны белән
белүләрен телим**

**Чөнки Аллаһы Тәгаләне интеллектуаль
бәхәсләр аша белеп булмый**

**Яки кычкырып, хис-тойгыларга бай вәгазьләрне
тыңлап**

**Бу җанда эчке дулкынлану тудыра
Җанымдагы нәрсәләр минем өчен гаять изге
Мин очраклы рәвештә сөйләшә алмыйм
Мин бары тик үзем тикшергән һәм раслаган
нәрсәләр турында гына сөйлим**

**Үз-үзеңне танып белү һәм тормыш тәҗрибәсе
аша**

**Шуңа күрә бу тәгълиматлар минем өчен дөрөс
Мин вәгазь сөйләр өчен түгел, ә шул
фактларны күрсәтергә тырышып**

**Мин шәхси тәҗрибәм бакчасыннан җыйган
Мин җәннәттән җил кебек киләм
Хакыйкәт хуш исен күтәреп
Мәңгелек бакчаларыннан
Мин үзем өчен бернәрсә дә сорамыйм
Минем бердәнбер теләгем - сиңа бирү
Ул күк хуш исе**

**Һәм аннан соң мин җир ярларыннан китәм
Космик йөрәккә тагын бер тапкыр кайтырга
Һәм мин сезгә биргәнне үзегез кичереп
чыгуыгызны телим**

**Аллаһы белән үз гармониягез аша
Бу минем бердәнбер теләгем
Муллык ачкычлары**

Кем үз фикерләрен илаһи муллык белән туры китерергә тели

Ул акыл туфрагыннан барлык мохтажлык һәм фәкыйрьлек үләннәрен тамыры белән йолкып алырга тиеш

Галәм акылы камил һәм ул мохтажлыкны да, саранлыкны да белми.

Һәм кем дә булса шул галәми хәзинә белән гармонияләшергә тели

Ул муллык һәм муллык турында аңлау тудырырга тиеш

Хәтта ул киләсе ашның кайдан киләчәген белмәсә дә

Илаһи муллыкны без яңартучы һәм мул яңгыр дип уйларга тиешбез.

Ул һәркемгә бертигез төшә

Әгәр кемдер чынаяк күтәрсә, аның чынаяклары тулачак

Әгәр дә сез яңгыр астына зур чүлмәк (яки савыт) куйсагыз

Ул үзенең тулылыгын саф һәм бәрәкәтле яңгыр кебек кабул итә

Күк муллыгын алу өчен без нинди савыт кулланабыз?

Сез тутырырга теләгән савытның кимчелекләре һәм тишечләре булырга мөмкин

Шуңа күрә ул изге агымны кабул итү өчен әзерләнәргә һәм яраклы итеп ясалырга тиеш

Бу кешеләргә дә кагыла

Әгәр аны күк хәзинәсенә күтәрә торган акыл савыты пычрактан интегә икән

Аны төзәтергә һәм кабул итәргә кирәк, шул рәвешле ул мул нигъмәтләренә үзләштерә ала.

Бу аңны төзәтергә һәм төзәтергә кирәк

**Аны барлык куркулардан һәм шикләрдән азат
итеп**

**Көнчелек һәм нәфрәтне чистартучы су белән
чистартыгыз**

**Тынычлык, тынычлык, ихласлык һәм илаһи
мәхәббәт сулары**

**Бөтен дөнья юл ачар өчен читкә чигенеп бара
Үз максатын белгән кеше өчен
Ул эзләүче ныклыгы белән шуңа таба юлга
чыга**

**Муллык ачкычлары
Көнчыгыш-Көнбатыш эчке мәдәнияте
Әгәр дә сезнең көчле акылыгыз булса
Һәм ул аңа ныклы карар сеңдерде
Сез үзегезнең язмышыгызны контрольдә тота
аласыз**

**Башта вак-төяк нәрсәләрдә дә акыл көчегезне
сынап карагыз**

**Аны ныгыту өстендә эшләгез, ул сезнең өчен
күп зур эшләр башкара алсын**

**Мин моны үз тормышымда кичердем һәм
ышаныч белән сөйлим**

**Уңышка ирешү көче акылда
Әгәр дә сез үз ышануларыгызга нык
тотынсагыз, бу хакыйкәтне аңларсыз**

**Дөнья шикләре һәм өметсезлеккә
бирелүчеләрнең өметсезлекләре алдында**

**Башкалар уйламаячак билгеле бер хобби яки
проект сайлагыз**

**Сез моны уңышлы эшли аласыз
Аны башкарганчы дәвам итегез
Тыйнак максатлардан башлагыз
Сезнең акыл көчегез әкрәнләп үсәчәк
Максатыңа ирешә алганчы**

**Дөнья һәм гаиләгез сезне билгеле бер
дәрәжәдә категорияләргә бүлә
Ләкин акыл белән һәм нык эшләгез
Нәтижәле үзгәрешләр турында
Акыл көченең чикләре юк
Бу фикергә игътибар итегез
Акылыгызны максатка ирешү теләге белән
тутырыгыз**

**Һәм уңай эш башкарырга тәвәккәллек
Максатларыңа ирешү юлында
Фикерләрегезне югарырак казанышларга
юнәлтүне дәвам итегез
Рухи байлыкка ирештек
Һәм барысы да байлык һәм муллык булачак
Сезнең боерыгыгызда һәм сезнең хезмәтегездә
Минем тормышым моңа дәлил
Чын бәхетле кешеләр кемнәр ул?
Кешеләр альтруизмга өйрәнергә тиеш
Башкаларны бәхетле итеп, бәхет табу
Бу Аллаһыны яратучылар өчен чын һәм изге
максат**

**Башкаларга бәхет бирү безнең шәхси
бәхетебез өчен бик мөһим
Бу үз-үзеңә канәгатьлек тулы сынау
Кайбер кешеләр гаиләсе турында гына уйлый,
ә башкалар турында кайгыртмый
Башкалар үзләре турында гына уйлый, башка
беркем турында да уйламый
Ләкин менә болар бәхетне татымыйлар
Шәхси бәхет эзләү дәрәжәс түгел
Һәм башкаларның бәхетен санга сукма
Башка кешеләрнең акчасын үз файдасына ала
торган кеше, бернинди вәждән газабы кичермичә.
Ул бай булырга мөмкин, ләкин ул, әлбәттә, үз
тормышыннан канәгать булмаячак**

**Чөнки аларның үпкә һәм канәгатьсезлек
турындагы уйлары аны чолгап алачак һәм аның
күңел тынычлығын урлаячак.**

**Кеше үзен башкалар хисабына бәхетле итәргә
тырышканда**

**Барысы да аны бәхетсез итәргә тырышачак
Ләкин ул башкаларны бәхетле итәргә тырышса
Хәтта үз уңайлыгы исәбенә дә
Барысы да аны сагынып искә алыр һәм аңа
уңышлар теләр**

**Үз ихтыяжларыбыз турында уйлаганда
Без башкаларның ихтыяжларын да исәпкә
алырга тиеш**

**Аларның эшләре турында кайгыртканда, без
аларга ярдәм итәргә һәм аларны бәхетле итәргә
телибез**

**Альтруист кеше үзе белән гармониядә һәм
канәгатьлектә яши**

**Гаиләсе һәм аны әйләндереп алган дөнья белән
Үз-үзен яратучы кеше һәрвакыт бәлагә очрый,
ә**

**Ул тынычлығын югалта
Рухи үзгәреш кичергән шаян малайның хикәясе
Мин Һиндстанның Ранчи шәһәрендә
мәктәбемдә житәкчелек иткәндә, минем яныма
укучыларның уртача яшеннән өлкәнрәк бер
малайны алып килделәр. Мин аны алып килгән эти-
әнисенә уника яшыкә кадәрге малайларны кабул
итүемне, ләкин ул яхшы булса, кабул итәчәгемне
әйттем.**

**Мин малай белән чын күңелдән сөйләштем,
аңа болай дидем:**

**"Син тәмәке тартасың, ләкин эти-әниең синең
тәмәке тартуыңны теләми. Син эти-әниеңнең
ихтыярын бозуда уңышка ирештең, ләкин**

бәхетсезлегенән котыла алмадың, һәм бу зарарлы гадәтне дәвам итсәң, бәхетсезлеген тагын да артачак."

Сүзләрем үз-үзенә тәэсир итте, һәм ул елый башлады: "Алар мине гел кыйныйлар", - диде.

Шуңа күрә мин аңа болай дидем: "Үзеңә нәрсә эшләгәнеңне уйла! Шулай да, мин сине бер шарт белән шәкерт итеп кабул итәчәкмен: мин синең дустан булырга, сиңа каршы хәбәрче түгел. Хаталарыңны төзәтүдә намуслы булсаң, мин сиңа ярдәм итәчәкмен, ләкин миңа ялганласаң, мин синең өчен бернәрсә дә эшләмәячәкмен, чөнки ялган дуслыкны җимерә Син хакыйкәтне яшерә аласың, ләкин ялганлаудан саклан".

Мин аны студент итеп кабул иттем һәм аңа: "Һәрвакыт тәмәке тартырга теләсәң, мин сиңа тәмәке алып килермен", - дидем.

Ул бервакыт минем яныма килде дә болай диде: Миндә тәмәке тарту теләге көчле (үлем чигенә кадәр теләү)

Мин аңа акча бирдем, һәм ул үз күзләренә ышанмады. Ул: "Акчаны үзеңдә калдыр", - диде, һәм чыннан да фикерен үзгәртте.

Мин аңа йомшак кына тәмәке сатып алырга киңәш иттем, ләкин ул алай эшләмәде, киресенчә, ул болай диде:

"Сез миңа ышанмассыздыр, ләкин мин тәмәке тарту теләген бөтенләй югалттым"

Нәтижәдә, белем алу һәм камилләшү белән ул яхшы табигатьле булып китте, һәм аның рухилыгы бик ачыкланды.

**Ниһаять, мин аның рухи аңын уята алдым
Рухи аң билгеләрен иске, ялгыш гадәتلәр агымына каршы чын һәм озакка сузылган бәхеткә бару тырышлыгы аша күрергә һәм сизәргә мөмкин.**

**Сез берәр нәрсәгә омтылып, ахырына кадәр
тырышып йөргән кеше турында укый яки ишетә
аласыз, ләкин мондый тырышлык куючылар бик
аз.**

**Шулай да, кеше, хаталары диңгез кебек тирән
булса да, хәле яхшы якка үзгәргәнче тырышлык
куя ала.**

**Ялгыз мин океан яры буйлап үттем
Һәм мин дулкыннарның көчле шау-шу белән
гөрләгәнән күрдем**

**Давыллы тормышыңны дулкынлы су астында
чагылдыру**

**Куркыныч, көч куллану белән киңәю
Бу мине калтыратты һәм табигатьнең коточкыч
ярсуыннан ераграк китте**

**Мин тирә-якка карасам, миңа дустанә кулларын
болгаган күлгәгә агач күрдем**

**Ягымлы, күркәм караш белән юаныч бирә
Аның яфраклары җил ритмына туры китереп
чайкалды**

**Миңа йомшак хәбәр җиткерелде, мин аның
синнән икәнән белдем**

**Мин карашымны чиксез күккә юнәлттем
Һәм аның караңгы йөрәгендә мин бала кебек
сиңа караш урларга тырыштым**

**Мин бушка синең болыт өемнәре артында
яшеренгән гәүдәңне эзләдем**

**Һәм күбек һәм яшел яфраклар сиптерүе, чөнки
ул күзләрем күрмәслек дәрәжәдә йомшак.**

**Синең тавышың колакларым ишетмәслек
дәрәжәдә саф**

**Ләкин мин синең бик якын икәнеңне белдем,
Ләкин син, кадерле җаным, качып бара идең -
яшеренмәк уенындагы кебек -**

**Мин сиңа якынрак килгән саен, сине тотарга
тырышам**

**Мин сине эзләдем һәм сиңа юл эзләдем
заман үзе кебек үк борынғы наданлыкны
яшереп**

**Ниһаять, мин сине өметсезлек һәм өметсезлек
эчендә эзләүдән туктадым**

**Әй, сез, куып баручылардан качарга оста
булганнар!**

**Мин үземне космос лабиринтларында югалттым
Сине тотарга яки йөзеңә текәлеп карарга өмет
булмаган жирдә**

**Мин синнән ашыгып борылдым, һәм давиллы
диңгездән җавап булмады!**

**Яхшы агачтан пышылдаулар гына
Һәм чиксез киңлектән тынлык
Тирән үзәннәрдән һәм тау түбәләреннән
Болар барысы да мине җанымның иң тирән
жиренә кадәр яралады**

**Хисләре яраланган бала кебек, мин юкка
чыктым һәм сине эзләүдән туктадым**

**Ләкин кинәт һәм көтелмәгәнчә
Күренмәгән кул сузылып, калын пәрдәне алды
Кем сине миннән гасырлар буе яшерде
Иң зур ләззәт белән
Мин борылып карадым һәм ачулы гөрләү түгел,
ә көлә торган диңгез күрдем**

**Һәм бәхетле дөнья
Һәм хыял томаны үтеп керә торган эфир
ишекләре ачыла**

**Һәм минем янымда кадерле, күренмәгән зат
басып тора иде**

**Ул миңа гаять татлы һәм саф пышылдады:
"Рәхим итегез, рәхим итегез! Сез минем
киләемне теләдегез, шуңа күрә мин монда!"**

**Мәңгелектән пышылдаулар
Чөнки Аллаһыга рәхмәт әйтү Аны ярату дигән
сүз**

**Без аңа якыннанрак танышырга һәм аны
яхшырак белергә тырышабыз**

**Чөнки Ул барлык бүләкләр һәм бүләкләрнең иң
юмарт илаһи бирүчесе**

**Бу мәхәббәтле глобаль гаилә буларак
гармониядә һәм татулыкта яшәү дигән сүз**

**Без үзара хезмәт күрсәтү һәм башкалар
турында дустанә кайгырту идеялары белән
рухландырылабыз**

**Һәм Аллаһының бу дөнъяның иң югары хакиме
икәннен аңлау**

**Һәм без мәгълүматны тыгыздан нечкәгә кадәр
күтәрү өчен эшлибез**

**Һәм фикерләүне чикләүдән тар, эгоистик
мәнфәгатьләргә кадәр**

**Кешелек шәфкатьлелеге даирәсен киңәйтү
өчен**

**Һәм яхшылыкка мәхәббәт һәм альтруизм рухы
өстенлек иткән дөнъя төзү өстендә эшләргә**

**Шулай итеп, без Аллаһыга рәхмәтебезне
белдерә алабыз**

Ул безгә бүләк иткән бу тормыш өчен

Һәм ул безгә биргән мөмкинлектән

Чын матурлыкны сынап карау өчен

Һәм чын тынычлык

рухи мәхәббәт

Һәм саф шатлык

**Әгәр без Аллаһыны йөрәгебез, акылыбыз һәм
жаныбыз белән яратсак**

**Шулай итеп, без үзебез өчен мәңгелек рухи
хәзинә туплыйбыз**

Без бу тормышта безгә кирәк булган бар
нәрсәнең дә булуын тәэмин итәбез
Күпләр Аллаһы турында сөйләделәр
Аның шедеврлары күпләрне таң калдырды
Күпләр аның турында укыган
Ләкин аның барлыгын кичергәннәр
Һәм аның татлылыгын татып караганнар бик аз.
Менә алар аны беләләр
Аллаһыны таныгач, тормыш татлы була
Тормыш шатлык һәм якты өметләр белән тулы
Йөрәкләр Аллаһыга рәхмәт белән тулсын
Аның чиксез рәхмәтләренә карамастан
Һәм Аның сансыз нигъмәтләре
Һәр кеше арадашчы була ала
Аның аша рухи магнетизм ага
Ләкин эгоистик теләкләр
Һәм үч алу мәхәббәте
һәм нәфрәт
Житмәүчән кушылмалар
Болар барысы да шул магнетизм яки көч
агымын чикли

Аның агымын тоткарлау яки аңа комачаулау
хата.

Психологик баланс магнетизмны ачыкларга
ярдәм итә

Кеше йомшак һәм мәрхәмәтле булганда
Ул магнетизм күрсәтә
Медитация - ул лаборатория, аның ярдәмендә
Без үзебездәге бәхетле көчләрне ача алабыз
Йөрәк Аллаһ мәхәббәте белән тулганда
Һәм күзләр аның нуры белән тула
Магнетизм рухи табигатькә әйләнә
Рухи магнетизм арасында зур аерма бар
бөөк йогынтылы
Хайваннарның магнетизмы

**Һәвәслекләр һәм инстинктлар белән идарә
ителә**

**Бу ике төр магнетизмны аеру мөһим
Рухи магнетизм альтруизмга һәм башкаларга
файда китерүгә нигезләнгән**

**Хайваннарның магнетизмы эгоизм һәм
башкаларны эксплуатацияләү белән бәйле**

**Кеше курыкмаска тиеш
Куркуның үзеннән кала
Чөнки ул уңышның һәм сәламәтлекнең иң зур
дошманы**

**Ул акылны агулый
Һәм ул кешедән курыккан әйберләргә алып
килә**

**Ул авыртуны көчәйтә
Һәм ул йөрәккә җимерә
Ул нерв системасына һәм баш миенә зыян
китерә**

**Шуңа күрә аны бетерергә кирәк
Аллаһыга ышану белән
Позитив һәм ижади фикерләү
Оптимизм һәм өмет
Илаһи яклавына ышаныгыз
Һәм кем Аллаһны ярата,
Һәм ул Үзенең яктылыгында йөри
Курку караңгылыгы аны баса алмый
Чөнки Аллаһы аның белән
Кемнең янында Аллаһы бар икән, ул
ышанычлы кулларда**

**тигезләнгән тормыш
Ул зирәклеккә ия булуга нигезләнгән
Һәм эчке көчләргә үстерү
Игътибарны туплау күнекмәләрен үстерү юлы
белән
Һәм интеллектуаль ирекләргә ия булу**

**Һәм тискәре йогынтыларны кире кагу сәләте
Һәм аның аң катламнарына үтеп керүенә юл
куймау**

**Шулай итеп, жан күге һәм зирәклең яктылығы
томанланмасын**

**Әхлакый һәм этик принциплар буенча яшәү
Сәбәп һәм нәтижә законың дәрес аңлау
Һәм начар эшләргәң орлыкларын яндырыгыз
Тирән уйлану һәм ялвару уты белән
Һәм бәхетле рухи киләчәккә нигез салу
Яхшы ниятләр белән**

Яхшы эшләр

Төгәл һәм чиста логик фикерләү

Шәкертләр өчен дога

**Житмеш ел элек укытучы Парамаханса бу
доганы язып алган**

**Анда ул барлык эзләүчеләр өчен илаһи рәхмәт,
ярдәм һәм җитәкчелек сорый**

Рухи уяну юлларыңда

**Раббым, миңа үземне искә алганнан да күбрәк
Сине искә алырга ярдәм ит**

**Һәм син минем йөрәгемдә утырган иң бөек
патша бул.**

Миңа килгән һәркемгә фатиха бирсен

**Аларга бердәнбер теләгем - алар сезнең
фатихагызны тоеп, мәхәббәтегезне кичерсеннәр**

Син минем тормышым

Ә син минем мәхәббәтем

**Син минем хәзинәм һәм тормыштагы сыену
урыным**

**Һәм мин сиңа мәңгелек тугрылыгымны ант итәм
Мәхәббәтең нуры минем сагынуларым корбан
китерү урыныңда балкып торсын**

**Һәм барлык кабул итүче йөрәкләрдә сезгә
мәхәббәт уяту өчен**

**Син миңа ихтыяр, ныклык һәм көч бирдең
Сине сагынган җаннарны алып килермен дип
Төрле килеп чыгышларына карамастан,
абыйларым һәм апаларымның җаннары
Мине ачык арадашчы ит
Сезнең белемеgezнең нуры аларның
йөрәкләренә үтеп керсен
Һәм ул аннан кайгылар, куркулар һәм
борчылулар күләгәләрен юкка чыгара
Сезгә чын күңелдән тирән рәхмәтемне һәм
рәхмәтемне белдерәм
Чөнки син минем тормышымны тулы барлыгың
белән фатихаладың
Хәбәрегезне таратырга булышыгыз
Мәхәббәт, тынычлык һәм яхшылык хәбәре
Мин үземне данларга теләмим, ә Сине данларга
телим
Сүzlәрем һәм язмаларым артында илһам
булсын
Тавышым һәм сүzlәрем тибрәнешләре сезнең
илһамыгызны җиткерсен өчен
Һәм сезнең көчегез минем ихтыярымнан һәм
тәвәккәллегеменән агып чыксын өчен
Иң зур теләгем - Синең рәхмәтең белән
фатихалану һәм Синең ихтыярың үтәлү
Миңа килгән барлык тикшеренүчеләр
Мин аларны сезгә изге җаннар бәйләме итеп
бүләк итәм
Аларга Үзеңнең рәхмәтең белән сугар
Һәм аларны тынычлыгың белән тутыр
Һәм тормышымның бу соңгы бүлегендә
Синнән минем адымнарым өчен бердәнбер юл
күрсәтүче булуыңны сорыйм
Һәм уйларым өчен иң изге илһам
Иң югары максатым булсын**

**Кешеләрнең акылын һәм йөрәкләрен сезгә
юнәлтү**

**Мин сездән шәкертләргә барлык бәла-
казалардан саклауыгызны сорыйм**

**Һәм аларга Синең тере суларыңның
чишмәләреннән эчәрләр**

**Һәм ул алар турында кайгырта һәм аларны
яклай**

**Уяулыкта, йокыда һәм төшләрдә
Һәм сезнең кайгыртуыгыз алар кайда гына
булмасын, алар белән бергә булсын
хәзер**

**Һәрвакыт һәм урында
Парамханса Йогананда акыл иясенең сүзләреннән
Кешеләр тормыштагы кайбер нәрсәләрдән баш
тарту фикереннән зарланалар**

**Алар чынлыкта күп кыйммәтле әйберләрдән
баш тартсалар да**

**Аларның борчулары арасында иң мөһиме -
жан тынычлыгы; кайвакыт алар хәтта үзләрен дә
корбан итәләр**

**Бозылып бетә торган һәм вакытлыча акча өчен
Байлыкны кешедән тартып алырга яки
дөньядан китү юлы белән тартып алырга мөмкин.**

**Ул аны үзе белән алып китә алмый
Акчаның чын кыйммәте - аны файдалы
әйберләргә тотуда**

**Һәм үзеңә һәм башкаларга бәхет китерүдә,
Аллаһка һәм үз вәжданыңа ошарлык итеп**

**Үзләренең иминлегенә һәм уңайлыгы турында
гына уйлаганнар**

**Башкаларның ихтыяжларын оныту яки
игътибарсыз калдыру**

**Алар чынлыкта ярлылык белән мавыгалар
Бер көнне аларны булачак**

**Байлыklarын изге эшләр өчен куллану
урынына, аларга ябышып калучылар**

**Алар киләсе тормышларында үзләренә муллык
китермиләр**

**Киресенчә, алар ярлы булып туалар,
байларның теләкләре һәм теләкләре белән**

**Ә үз байлыklarын һәм уңышларын башкалар
белән уртаклашучыларга килгәндә**

**Алар кая гына барсалар да, бәхет һәм муллык
жәлеп итәләр**

**Үз теләгенң белән лаеклыларга биргәндә
Аллаһның һәрвакыт сезнең белән икәннен
күрерсез**

**Ул сине беркайчан да ташламайчак
Аның ярдәме һәм кайгыртуы белән сезгә
бернәрсә дә кирәк булмаячак**

**Аллаһыга таяныгыз, һәм Аның ярдәме сезгә
килер һәм Аның кайгыртуы сезне чолгап алып**

**Тормышыбызның турыдан-туры Аллаһтан
килүен онытмаска тиешбез**

**Без акылыбызның, ихтыярыбызның һәм
эшчәнлегебезнең**

**Алар барысы да Аллаһыга таяна һәм көчләрен
Аннан алалар**

**Аннары без аннан турыдан-туры житәкчелек
алачакбыз**

**Без тормышыбызның Аның чиксез тормышы
белән бер икәннен аңларбыз**

**Дөнья табигый һәм кеше кулы белән ясалган
давыллар белән тулы, һәм Аллаһы Тәгалә - бу
дөньяның давылларыннан, давылларыннан һәм
явызлыklarыннан саклану өчен нык калкан һәм
сыену урыны.**

**Аллаһ кайда гына булса да, курку да, кайгы да
юк. Чын мәэмин тормыш көрәшләрендә һәм**

вакыйгалар сынауларында нык һәм нык тора, Аллаһ аның белән булуына, аны зыяннан саклавына һәм бер мизгелгә дә ташламавына ышана. Шулай итеп, курку аның йөрәгеннән юкка чыга, һәм яклауга нык ышаныч тамыр жәя.

Куркусыз булу - Аллаһыга һәм Аның яклавына ышану, шулай ук Аның гаделлегенә, зирәклегенә, мәрхәмәтенә, мәхәббәтенә һәм һәр жирдә булуына ышану дигән сүз.

Курку кешене психологик көченнән мәхрүм итә, акылны томалый һәм йөрәкнең табигый ритмнарын боза. Моннан тыш, курку физик бозылулар тудыра һәм психологик авырулар китереп чыгарырга мөмкин.

Кеше борчылуга һәм психологик цикләүләргә бирелү урынына, үзен барысын да күрүче, барысын да ишетүче Аллаһ яклавы астында куркынычсызлыкта, Аның нык ныгытмасында имин һәм Аның мәрхәмәте һәм кайгыртуы белән әйләндереп алынганлыгына ышандырырга тиеш.

Кеше Африка джунглиларындамы, сугыш кырындамы, авыруданмы яки фәкыйрьлектәнме, ул үзен Аллаһының кулы куркынычтан көчлерәк һәм Аңа сыенучыларны якларга сәләтле икәнненә ышандырырга тиеш.

Үзеңне саклауның аннан да нәтижәлерәк ысулы юк. Әлбәттә, вакыйгалар белән эш иткәндә логика кулланырга кирәк, шул ук вакытта илаһи ярдәмгә тулысынча ышанырга кирәк. Иман беркайчан да шартлар алдында саксызлык яки акылсыз эш итү дигәнне аңлатмый. Киресенчә, нәрсә генә булмасын, кеше үзенә Аллаһы Тәгаләнең генә авыр һәм авыр вакытларда ярдәм итә алуына ышандырырга тиеш, әгәр кеше бөтен

йөрәге, жаны һәм хисләре белән Аңа мөрәжәгать итсә.

Тормыш караңгылык белән капланган, кайвакыт аяклар селкенеп, алга барырга икеләнә. Тормышның караңгы юлларыннан үткәндә, без Аллаһының яктылыгына юл күрсәтүче лампа булырга тиешбез. Ул - наданлык һәм караңгылык төннәрендә тулы ай, уяну сәгатьләрендә нур кояшы, юл күрсәтү маягы һәм жир йөзендәге, тиз үтеп баручы караңгылык диңгезләрендә йөрүчеләр өчен Төньяк Йолдызы.

Дөньяда проблемалар сакланып калачак, шуңа күрә кеше кая мөрәжәгать итә ала? Гадәтләргә, алдан уйланылган фикерләргә, алдан ук кабул ителгән фикерләргә һәм берьяклы карашларга таянып, үз фикерләре файдасыз, һәм мохит, гаилә, ил яки дөнья йогынтысы дәрәжәсиз җитәкчелек бирә алмый.

Шуңа күрә, кеше Аллаһыга мөрәжәгать итәргә һәм жан тирәнлегеннән чыккан тыныч, тынычлык тавышын, хакыйкәт белән гармониядә, тыңларга тиеш.

Акыл уйлануы һәм рухи үз-үзеңне тикшерү арасындагы аерма

Әгәр кеше үзен теоретик белемнәр белән программалаштырса

**Ул күчмә яздыру җайланмасына әйләнәчәк
Ул мәкальләренә кабатлый һәм югары кәефле сүзләр әйтә**

**Башкалар аны галим дип саныйлар
Ләкин мондый белем**

Ул хакыйкәтне турыдан-туры кабул итү белән ныгытылмый

Һәм бернинди рухи казаныш та аның белән чагыштырып булмый

Бу төр белем бирү яки интеллектуализация
"Эго" сизү акылы белән бәйле булып кала.
Үзе физик хисләр белән чикләнгән
Теоретик белем илаһи белемгә ия була алмый
Кыйммәтле вакытыңны әрәм итмәскә киңәш
ителә

Чынлыкта кулланып булмый торган
теорияләргә нигезләнгән

Югыйсә, ул үзен тыгыз интеллектуаль джунгли
уртасында табар.

Теорияләр чикләреннән чыга алмыйм
Бу процесс хакыйкәткә белүгә китермәячәк
Чөнки хакыйкәт фикерләр һәм теорияләрдән
читтә

Бу ысулны кабул итүчеләр күп
Алар үзләренең субъектив нәтижәләре белән
бәйле булалар

Әгәр кеше үзенең акыл көчен кулланса
Акча һәм матди әйберләр эшләү өчен, башка
бернәрсә дә түгел

Аның аңы физик дөньяга тартылачак
Ул чиксез катлаулылыкларга эләгә
Шуңа күрә, акыллы кешеләр әйтәләр,
Кеше үзенең барлык акыл сәләтләрен нәрсәгә
багышларга тиеш түгел

Аллаһы аңа вакытлыча әйберләр эшләү өчен
биргән

Югыйсә, ул үзен материя лабиринтында югалып
калачак

Ул үзе өчен кирәк булмаган чикләүләр һәм
чикләүләр булдыра

Шуңа күрә ул үзенең акыл сәләтен кулланырга
тиеш

Тормыш өчен кирәкле әйберләргә алуда

**Һәм аның әхлакый сыйфатларын үстерүгә
омтыла**

**Дөрес белән ялгышны, зарарлы белән
файдалыны аеру өчен**

**Һәм ул рухи карашын үстергәндә
Ул үзендә Аллаһыны тоя алачак
Һәм рухи хакыйкәтләрнең ышанычлылыгы
Тыгыз матдә пәрдәләре артында яшеренгән
Бу халәт рухи интроспекция дип атала
Рухи үсешнең иң мөһим элементларының берсе
Бу - Аллаһка уйларны пышылдап сөйләү гадәте
Сез шәхсән гажәеп уңай үзгәрешләрнең
шаһиты булачаксыз**

**Сез аны һичшиксез яратырсыз
Безнең борчылуларыбыз нинди генә булмасын
Аллаһы безнең тормышыбызда беренче
урында торырга тиеш**

**Кеше тапшыру карарга теләгәндә
Яки яңа кием яки яңа машина сатып алу
Аның акылы һәрвакыт мәшгуль дигән сүз дөрес
түгелме соң?**

**Бу мәсьәләләргә карата һәм аларга ничек
ирешергә яки ирешергә?**

**Ул теләкләре тормышка ашканчы
тынычланмаячак**

**Киресенчә, ул шул теләкләрен тормышка
ашыру өчен тырышып эшли**

**Шулай итеп, кеше акылы Аллаһ турында
уйлану белән мәшгуль булырга тиеш**

**Һәм аннары барлык кечерәк, кечкенә теләкләр
үзгәрәчәк**

**Аллаһыны тою һәм Аның белән аралашу өчен
көчле теләккә**

**Акыл Аллаһыга чын күңелдән, ялкынлы
пышылдаганда**

**Сагынучан жанның тирәнлегеннән чыгып
Жан чакыруы галәми йөрәккә кагылачак
Һәм жавап киләчәк, һәм аның белән бергә зур
шатлык та киләчәк**

**Акыл белән пышылдау ихтыяр көчен үстерә
Теләгән максатка ирешү өчен җитәрлек
көчегез булганчы**

**Кешенең акылы һәм ихтыяры Аллаһ белән
гармониядә булганда**

**Алар чиксез көч белән зарядланган
Шулай итеп, нәрсәгәдер ирешү өчен, ул
турында уйлау гына да җитә**

**Чөнки илаһи канун югары ихтыяр белән
гармониядә булганнар файдасына эшли**

**Тормышымдагы барлык күренекле
казанышларым**

**Аллаһ белән гармониядә акыл көче аша
ирешелә**

**Илаһи генератор эшләгәндә
Мин теләгән бар нәрсә дә чынга аша,
искәرمәсез**

**Башта ул эфир кебек күренә, күренми торган
дизайн**

**Аннары ул җирдә каршы торып булмаслык көч
белән барлыкка килә**

Үсеш сере

**Без башыбыздан үткән һәр тәҗрибә аша
үсәбез, әгәр без алардан кыйммәтле сабаклар ала
алуыбызны аңласак. Без кичергән барлык авырту
һәм газәпларның да мәгънәсе һәм максаты бар.**

**Сынауларның каты булуына карамастан, алар
тимер мәгъдәнән эретә торган ут кебек, аны матур,
нык һәм күп функцияле корычка әйләндерә.**

**Һәм сынауларның янып торган утлары белән
чыгарган зирәклең корычы - гаҗәеп нәрсә. Чөнки**

тормыш безне асыл металлларыбызны кыйммәтле элементларга әйләндереп чистарта, шуңа күрә без бу тормышта асылташлар кебек саф, корыч кебек каты, шул ук вакытта сыгылмалы һәм бөгелүче булып яши алабыз, авырлыклар һәм авыр сынаулар басымы астында сынмыйча.

Ачу белән бозылган, вәхшилек белән жәрәхәтләнгән йөзләрне күргәндә, аларның күренеше безне үз жаннарыбыздан — явыз ниятләрдән һәм тирән үпкәләрдән башка бернәрсә белән дә кагылмаган жаннан — ямьсезлекне куып чыгарырга омтылдыра, алар безнең эчендәге изге илаһи сурәтне каплап тора, көзгене корыткан кебек. Башкаларның авыр гамәлләре бездә үз тәртибебезне яхшырту һәм үзебезне контрольдә тоту теләген уятырга тиеш, шуңа күрә без үзебезнең буйсынмас хисләребезнең хужасы була алабыз, ә аларның колы түгел.

Ягымлы сүзләр - күп авырулар өчен гажәеп дару, аларның көчле, диярлек тылсымлы, магнит көче бар, ул сөйләүчегә мул фатихалар һәм муллык китерә. Тынычландыргыч, йомшак сүзләрне кулланучылар үзләре аша өзлексез нечкә агым агып торганын сизәләр, алар мул тынычлык белән тулалар. Чөнки бу агым аның югары чыганагы белән тоташкан, гел ага һәм аның белән гармониядә жаннарга даими барып житә. Шуннан соң алар бу бәхет агымын тынычлыкка омтылган жаннарга тапшыра алачаклар.

Кеше көн саен үз йөзен күрү өчен көзгегә карый, чөнки ул башкаларга иң яхшы булып күренергә тели. Шулай булгач, алар өчен көн саен үзләре белән торып, эчке анализ көзгесенә карап, ялтыравыклы өслек артында нәрсә ятканлыгын ачыклау ни дәрәжәдә мөһимрәк? Чөнки тышкы

яктан матур булган һәр нәрсә үзенәң жәлеп
итүчәнлеген эчке "мин"нән ала, һәм бернәрсә дә
жан көзгесен пычрата алмый. Сафлык - ачу, үпкә,
көнчелек һәм нәфрәт кебек психологик бозылулар
кебек. Жан табигатенә ят булган бу
кушылмалардан котылырга тырышучы кеше эчке
матурлык нурын эчтән чәчәчәк һәм тыныч жанлы
кеше хис иткәнне тоячак.

Анализ аша без кеше проблемаларының өч
төрле булуын ачыклайбыз: кеше тәнә һөжүм
итүче проблемалар һәм бозылулар бар, акылга
һөжүм итүчеләре бар, һәм жан юлларын япкан
өченче категория бар.

Авыру, картлык һәм үлем - тән очрашкан
кыенлыктар һәм киртә. Ләкин психологик
авырулар акылга кайгы, курку, ачу, бастырылган
теләкләр, үпкә, нәфрәт, эмоциональ обсессияләр,
кызу нерв дулкынлануы һәм акыл сәләтен
параличлаучы психологик яман шеш аша үтеп
кәрә. Ләкин иң куркыныч авыру - жан авыруы, ул
наданлыкта күренә, аннан башка барлык авырулар
да килеп чыга һәм тарала.

Универсаль кеше
Оста Парамханса тәгълиматларыннан
илһамланып
Аерылып торган диңгезләр аша
Яшәүнең ерак почмагында
Космик кеше миңа күренде
Мул нур белән
Ул кояш чыгуын һәм яктылыгын кабатлый
Аның йорты саф урманнар үзәгендә иде
Мин аны зирәклекнең алтын болыннарында
йөргәнән күрдем
Яшьлекнең көч-куәте белән
Һәм балаларның шатлыгы

**Ул яңа айның тылсымлы нуры турында
хыяллана**

**Ул сансыз йортлар арасында хәрәкәт итә
Ул жиңделлек һәм җитезлек белән барлыкка
килә**

**Гасырлар һәм гасырлар капкаларыннан
Бер мизгелгә сәер форма пәйда булды
Аннары ул юкка чыкты
Аннары ул тагын барлыкка килде
Сүнү һәм юкка чыгуны жиңә
Чиксез күкләрнең эфиры кебек бизәлгән
Аның йөзеннән күп факеллар балкыды
Янып торган сагыну турында хикәяләр сөйләнә
Һәм янып торган хисләр
Һәм яшьлек матурлығы
Һәм саф яшьлек мәхәббәте
Аның күзләреннән нурлы иман очкыннары**

бөркелде

**Һәм ышанычлы өметнең алсу балкышы
Һәм күзләргә камаштыручы яшен
Ныклык һәм сәләт өчен
Ул галәмнең почмакларын яктырта
Аның диапазоны иң ерак йолдызларга барып**

житә

**Нинди акылга сыймаслык дан!
Океан йөрәгеңнән чыгып тора, әй, космик кеше
Мин синең данлы, якты кыяфәтеңә озак**

карадым

**Мин чиксез киңәйтүләр һәм серләр күрдем
Мин кеше рухының чагылышын күргән кебек**

идем

**Барлык гүзәлlege һәм бөөкlege белән
Көнчыгыш-Көнбатыш журналы**

Дөньяда яхшылык яманлыктан күбрәк

Шикләр туганда, без бөөк кешеләрнең тормышын искә төшерергә тиешбез. Дөрөс, без кеше, ләкин Ходай безгә сирәк куллана торган гажәеп көчләр биргән, шуңа күрә ни өчен картлыктан, авырудан һәм кайгыдан куркып калтыранырга?

Без тән турында кайгыртыр өчен кулдан килгәннең барысын да эшләргә тиеш, ләкин куркуга бирелмәскә һәм наданлык өемнәре астында күмелмәскә тиеш. Тән - ул бөтен кеше түгел.

Бу дөньяда яхшылык яманлыктан өстенрәк, чөнки Аллаһ - иң югары көч. Ләкин явызлык безгә килгәндә, без аны контрольдә тотарга яки аның кулыннан качарга көчебез юк дип уйлыйбыз.

Явызлык давыллары исәр, ләкин без аларның йогынтысын җиңеп, алардан өстен чыга алабыз

Безгә тормыш юк ителер өчен түгел, ә мәңгелек турында аңлауны тәрбияләр өчен бирелгән, һәм без бу хакыйкәтне истә тотарга тиеш.

Фикер иреге булмаганда, кеше үзен саф, үзеннән-үзе һәм табигый рәвештә күрсәтә алмый. Исегездә тотыгыз, сез нигездә ирекле. Ихтыяр көче һәрвакыт ирекле.

Әгәр дә сез ихтыяр көчегезне дөрөс куллансагыз, бу сезнең өчен яңа карма тудырачак, ләкин күпчелек кеше үзгәрергә яки тырышлык куярга теләми, шуңа күрә алар авырлыктар алдында җимерелә һәм сынаулар белән очраша алмый.

Кеше телэгәнне эшлэсә, ул ирек түгел, чөнки ул үз теләкләре белән бәйләнгән, һәм шуңа күрә аның гамәлләрен бөтенләй ирек дип атап булмый.

Чын ирек - барысын да зирәклек белән җитәкчелек итеп ихтыяр белән эшләү дигән сүз. Кеше үз ихтыярын активлаштырып, аны яхшы һәм файдалы эшләр өчен кулланса, үткән гамәлләрененң нәтижәләрен контрольдә тоталар, бу нәтижәләр һичшиксез үзеннән соң киләчәк.

Әгәр дә сез эшләрегезне акыл һәм ихтыяр көче белән башкарсалар, үткәндәге хаталарыгызның көче кимиячәк һәм яхшы гадәтләрегез ныгый барачак.

Тирән тамырланган гадәтләр безне һиндидер дәрәжәдә кол итә, һәм шуңа күрә без чын иректә яшәмибез.

Без гел үзегездә җитмәгәнне телибез һәм кирәк булмаган әйберләргә бәйләнәбез. Нәрсәдер безне биләп алгач, без вакытлыча ихтыяр ирегебезне югалтабыз. Көнчыгыш кешеләре борынгы гореф-гадәтләр колы булган кебек, Көнбатыш кешеләре дә заманча гореф-гадәтләр колы. Без үз язмышыбызны булдырабыз һәм аның колларына әйләнәбез.

Һи өчен бер бала явыз гаиләдә туа, ә икенчесе яхшы гаиләдә туа? Аларның һәрберсе үткәндә (алдагы тормышта) билгеле бер юл белән яшәү өчен үз ирегән кулланган һәм шулай итеп бу тормышта үзләренә шул хәлләрне китергән.

Ходайсыз чын ирек юк. Без Аның турында даими уйлаларга тиеш. Борчылуларыбыз һәм

**уйларыбыз нинди генә булмасын, Ходай безнең
йөрәкләребездә беренче урында торырга тиеш**

**Һәм без чыннан да Аның белән берләшкәндә,
безгә теләсә кайсы вакытта Аның илаһи ярдәме
белән башкарырга тиешле эшләрне башкару
мөмкинлегенә биреләчәк.**

Шәкерт өчен киңәш

**Укучыларның берсе укытучы Парамхансәдан
сорады**

**Аңа үз-үзеңне үстерү буенча киңәшләр бирү
өчен, ул болай диде**

Әгәр дә син яратылырга телисең

**Мәхәббәтегезгә мохтаж булган башкаларны
яратудан башлагыз**

Ә әгәр дә син башкалардан өметләнсәң

Сиңа тугры һәм тугры булырга

Аларга карата ихлас һәм тугры булыгыз

**Әгәр дә сез башкаларның явыз һәм мәкерле эш
итмәвен телисез икән**

Алдауның уйларыңа үтеп керүенә юл куйма

**Башкаларга зыян китерә торган гамәлләр
кылмагыз**

**Башкаларның сезгә карата теләктәшлек
күрсәтүләрен теләсәгез**

Аларга шәфкатьлелек күрсәтүдән башлагыз

Бигрәк тә тирә-юньдәгеләргә карата

Башкаларның сезне хөрмәт итүләрен теләсәгез

**Алар арасындагы яшьләргә дә, өлкәннәргә дә
хөрмәт күрсәтергә тиешсең**

Башкалардан тынычлык теләсәң

Сез гармониядә яшәргә тиеш

Кешеләрнең дини булуын телисез икән

**Рухлы булыгыз һәм башкаларга хис итәргә
мөмкинлек бирегез**

**Син яхшы үрнәк, һәм алар сиңа таяна һәм сиңа
ышана алалар**

**Кыскасы, башкаларның күрсәтүен теләгән бар
нәрсә**

Яхшылыкның өстенлекләренең берсе

Иң элек моны тормышыңда күрсәт

**Кешеләрнең дә сезгә шулай ук реакция бирүен
күрерсез.**

**Әгәр дә сез кирәкле өлкәләрне билгели
алсагыз**

Тормышыңны үстерү һәм яхшырту өчен

**Күңел төшенкелегенә бирелмичә яки кимчелек
комплексы барлыкка килмичә**

**Әгәр дә сез шәхесегезне камилләштерү өчен
даими эшләсәгез**

**Шул чакта сез үткәргән вакыт файдалырак һәм
кыйммәтрәк булачак**

**Эгәр син аны теләкләргә сарыф итсәң ни булыр
иде?**

Кешеләр үзләрен камилләштерсен өчен

Сезнең яхшы үрнәгегез һәм акыллы карашыгыз

Башкаларны үзгәртү сәләте зуррак

**Синең гади теләкләреңнән, ачуыңнан һәм
сүзләреңнән**

Кашмус сансыз күп

Син барлык яхшылыкларның чыганагы

Һәм барлык көч чыганагы

Безгә фатиха бир, Ходай

**Шулай итеп, без Синең рәхмәтләреңне
күрсәтик**

Безнең сәламәтлегебездә

һәм безнең интеллектуаль омтылышларыбыз

Рухи чагылышларыбызда

Син йолдызлардагы балкыш

Атомнардагы энергия

Һәм йөрәкләрдәге мәрхәмәт

Матурлык намуслылыкта

Бөеклек намуслылыкта

Безгә үзебезне көчкә тупларга ярдәм итегез

Синең иң югары көчең белән

Синең чиксез зирәклегең белән

Һәм сезнең чиксез чынлыгыгыз белән

**Әйдәгез, сезнең сәламәтлек чишмәсе
икәнегезне таныйк**

Һәм тормыш мохите

Һәм барлык аңлау һәм белем чыганагы

**Безне наданлыктан һәм аның нәтижәләреннән
азат итегез**

Куркулар һәм борчылулар турында

Акылың ташкыны агып китсен

**Тормышыбызның барлык җимереклекләре һәм
җимереклекләре**

Йөзеңне бездән яшергән пәрдәләрне ертып ал

Сине бик якты яктылык белән күрешик

Тормышыбыз офыгында сансыз кояшлар

**Сезне даими яңарып торучы көч итеп тоярга
рөхсәт итегез**

Безнең идеяләр илһамландыра

Һәм җаннарыбызны тукландыра

Безнең тәннәребез туклана

Һәм безнең хыялларыбыз чынга аша

Әмин

Күпчелек кеше ни өчен икән белми

Аларның бу җирдә булуларыннан

Алар тормышның максаты дип санылар

Бу теләкләрнең үтәлеше
Тормыш өчен кирәкле әйберләрне алу
Ләззәт һәм кеше мәхәббәтен эзләү
Һәм ахыр чиктә соңгы чакыручыга бирешү
Кешеләр үз тормышларын башлыйлар
Аерым омтылышлары булган программистлар
Һәм элек үтәлмәгән теләкләр
Һәм алар тырышалар - калган аз гына ирекле
ихтиярлары белән -

Башка кешеләрнең теләкләрен һәм
гамәлләрен кабатлау

Әгәр алар бизнесменнар белән аралашсалар
Алар алар кебек булырга телеләр
Ә әгәр алар рәссамнар белән аралашсалар
Сәнгать алар өчен барысы да була
Аллаһы безнең бу дөньяда гамәли булуыбызны
тели

Ул безгә ачлык хисе бирде, аны
канәгатьләндерү өчен тырышырга кирәк.

Ләкин ризык һәм сыену урыны эзләү
Акча һәм милек, башка бернәрсә дә юк
Бу кешенең үз бәхетенен чыганагын онытуын
аңлата

Дөрес, безгә эшләргә кирәк

**Безнең ихтыяжларыбызны канәгатьләндерү
өчен**

**Һәм без үзебезнең законлы максатларыбызга
ирешү өчен тырышабыз**

Ләкин иң беренче чиратта

Йөрәкләребезне Аллаһыга ачу өчен

**Без һәр эшебездә Аның житәкчелеген һәм
ризалыгын сорыйбыз**

**Ул чакта без тормыш мәктәбендә уңышка
ирешергә тиеш**

Чөнки без күрсәтмәләребезне алачакбыз

Бөек Идарәче һәм Тәэмин итүчедән

Безгә нәрсә кирәклеген белгән кеше

Безнең өчен иң яхшысы нәрсә?

Шуңа күрә без Аңа ышанырга тиешбез

Без Аның акыллы ихтыярына буйсынабыз

**Укытучы Парамахансага аның шәкертләреннән
хатлар**

Сиңа баруым әле дә истә

"Inner Culture" журналының XIV томында

Авторлары төрле илләрдән жибәргән хатлар

Без аннан түбәндәгеләрне китерәбез:

**Мин сезгә шуны хәбәр итәсем килә: сезнең
тәгълиматларыгызны игътибар белән укып чыгуым
аша**

Мин рухи яктылык алдым

Мин һәрвакыт эзләгән

**Сезнең тәгълиматларыгыз миңа бәхет
ишәкләрен ачты**

*** * ***

**Мин сезнең рухи раслауларыгызны көн саен
кулланам**

**Мин тискәре уйларның әкрәсләп кими баруын
аңлайм**

Куркулар юкка чыкты

**Мин тормышымның һәр мизгеленнән ләззәт
алам**

Ярдәмегез өчен рәхмәт

*** * ***

Мин күп фатихалар алам

Сезнең рухи тәгълиматларыгыздан

**Фикерләрегезне укырга түземсезлек белән
көтәм**

Мин аны тормышымда кулланырга тырышам

Сезнең тәгълиматларыгыз матур һәм файдалы

*** * ***

Мин синең гажәеп фәлсәфәңдә табам

Нәрсә соклану һәм илһам уята

Миңа биргән һәрнәрсә өчен тирән рәхмәтем

Ярдәм һәм психологик уңайлыктан

*** * ***

Мин аны атна саен алу кебек көчле хис кичерәм

Сезнең өйрәтүләрегездән яңа дәрес турында

Мин һәр дәрестән ләззәт һәм яктылык табам

*** * ***

Чын күңелдән рәхмәт сезгә

Эчке "мин"емне аңларга ярдәм итү өчен

**Һәм миңа эчемдәге яшерен көчләрне аңлатыр
өчен**

Һәм минем аңлавыма Аллаһ нурын күрсәтү өчен

Синнән алган тәгълиматларым аша

*** * ***

Мин әле дә сезгә килгәнемне хәтерлим

Ул дүрт ел минем уйларымда яши

**Мин әле дә синең Аллаһыга тулысынча
ышануыңны хәтерлим**

Һәм кешелеккә булган мәхәббәтегез

Бу миңа үземне танып белергә ярдәм итте

Мин ялгыз калдым дип уйлаганда

**Минем дусларым да, миңа теләктәшлек
белдерүче беркемем дә юк**

**Бу миңа үз-үземә ышаныч бирде һәм рухымны
күтәрде**

**Бу мине тормыш шартларына каршы торуда
кыю булырга рухландырды**

*** * ***

Кырык ел дәвамында

**Мин фән һәм белемнең төрле тармакларын
өйрәндем**

**Ләкин мин шул кадәр укудан бернәрсә дә
алмадым**

**Сезнең тәгълиматларыгыздан өйрәнгәннәремә
охшаш нәрсә турында**

*** * ***

**Сезнең тәгълиматларыгызны уку миңа зур
файда китерә**

Әгәр дә күбрәк кеше булса

**Алар сезнең идеяләрегезне өйрәнәләр һәм
гамәлгә ашыралар**

Без яшәгән дөнья булыр иде

Булганнан да яхшырак

*** * ***

Сезгә чын күңелдән рәхмәт әйтәсем килә

Тормышыма килгән нигъмәтләр өчен

**Мин сезнең тәгълиматларыгызны игътибар һәм
игътибар белән укый башлаганнан бирле**

**Рәхмәт сезгә, һәм Ходай сезнең гажәеп
тырышлыklарыгызны фатихаласын**

**Һәм сезнең эшегез кешелеккә хезмәт итүгә
багышланган**

*** * ***

**Мин сездән минем уңышым өчен дога
кылуыгызны сораганга күрә**

Хәлем күпкә яхшырды

**Мин сезнең өчен иң зур рәхмәтемне белдерәм
һәм сезнең дога кылуыгызны дәвам итәрсез дип
өметләнәм.**

*** * ***

Соңгы хәбәреңне алгач

**Мин һаман шик-шөбһәләрнең караңгы
урманында адашып йөри идем**

Һәм ул шул урманнан чыгу юлын күрә алмады

**Ләкин Аллаһка һәм сезнең махсус
догаларыгызга шөкер**

**Юл ачыкланды һәм Аллаһыга ышанычым
ныгыды**

Хәлем һәръяклап яхшырды

**Һәм зинһар, догаларыгызда мине һәрвакыт
искә алыгыз**

*** * ***

**Сезнең тәгълиматларыгыз миңа бик нык ярдәм
итте**

Һәм мин аннан бик зур файда алдым

Һәм бу миңа төгәл дәлилләр белән расланды

**Рухи раслауларыгыз һәм позитив
фикерләүегезнең нәтижәлелеге**

Мин рәхмәт хисләре белән тулып ташып торам

**Сәламәтлек, шатлык һәм тынычлык хис иткәнгә
күрә**

**Мин медитациядә көн саен алга баруымны
сизәм**

*** * ***

**Әгәр дә сезнең гажәеп, илһамландыргыч
тәгълиматларыгыз булмаса**

Бу җирдәге тормышым бик чикле булыр иде

**Аерым игътибарыгыз өчен сезгә рәхмәт әйтәсем
килә**

Ул миңа соңгы өч ел эчендә бирде

*** * ***

"Рухи мәдәният" журналы өчен рәхмәт

**Анда мин көн саен җанга фатиха һәм туклык
табам**

**Мине сезнең һәм сезнең тәгълиматларыгыз
белән таныштырган Аллаһка рәхмәтлемен**

*** * ***

**Ай саен җибәрелә торган хатларыгыз өчен
рәхмәт әйтәсем килә**

Соңгы хәбәр илһам тулы дип таптым

**Шулай итеп, мин аны әдәбият дәресендә
укучыларыма укыдым**

**Алар аның эчтөлегенә уңай җавап бирделәр
Бу барыбыз өчен дә шатлыклы вакыйга иде
Хатта язылган фикерләрегез мине бик
дулкынландырды**

**Шулкадәр нык телим ки, мин моны
студентларым белән уртаклашырга теләдем**

Бу хәбәр тирән уйлану халәтенә китерде

Һәм җан серләренә интроспекция

**Бу миңа проблемаларны хәл итәргә ярдәм итәр
дип уйлыйм**

**Һәм тормыш тәҗрибәсенә акыллы һәм уңай
караш**

*** * ***

Сезнең тәгълиматларыгыз бәяләп бетергесез

**Мин сезнең бер дәресегезне дә калдырырга
теләмим**

**Парамаханса укытучысының лекцияләреннән
Җан бәхете очып күтәрелгәндә
Үз-үзеңнең тирәнлегендә яшеренгән
Уңайсыз хис ләззәтләренең калын катламы
Җанның алтын нуры сүнә
Һәм үтә күренмәле җанның сәләтләре
яшеренгән**

**Материал тыгызлыгы артында
Кешенең акылы җәлеп ителгәндә
Көнчелеккә һәм көнчелеккә
Һәм аны курку һәм борчылу болытлары урап
алган**

Ул бәхетсез һәм мескен була

Һәм ул көчсез иде
Ләкин ул шул ук игътибарны юнәлткәндә
Мәхәббәткә, тынычлыкка һәм татулыкка таба
Ул үзен бик бәхетле хис итә
Жан бәхетле хис итә
Физик теләкләрдән баш тартканда
Газап һәм бәхетсезлек белән кушылган
Ачык жанның өстенлекләренә
Нәфис ләззәтләр белән тулы
Әгәр жан тулысынча чумдырылган булса
Бу дөньяның авыр ләззәтләре белән
Ул тикшеренүләргә кызыксынмый башлай
Иң югары ләззәтләр турында
Һәм жанның шатлыкларын татый алмыйм
Күпләр бәхәсләшәргә мөмкин
матди ләззәтләрдән баш тарту
Бу дөньяда мөмкин түгел диярлек
Яки кешеләр белән яшәгәндә
Аларның фикерләре матди мәсьәләләр
тирәсендә әйләнә
Ләкин бу гади кешедән таләп ителми
Дөньяны ташлап, тауларга һәм урманнарغا
китәргә
Тынычлык һәм тынычлык табу өчен
Киресенчә, ул бу дөньяда булырга тиеш
Көчле агымнары аны агызып алып китәргә юл
куймыйча
Дөньяның дулкыннары аны басып алмасын
өчен
Ул тирә-юньдәгеләргә карата тискәре карашта
булмаса тиеш
Шул ук вакытта
Ул материализмның аны сукурайтуына юл
куймаса тиеш

**Шулай итеп, ул үзенең рухи табигате белән
бәйләнешен югалтмасын**

**Ул бәхет шатлыгын татый алмый башлай
Һәм илаһи яктылыкларны күзәтү**

Жан хәзинәләре
Парамханса Йогананда акыл иясе
тәғлиматларыннан
Бу дөнья бары тик хыял гына
Кинематографик күрсәтүдә төп аерма булмаган
кебек үк
Диңгез белән күк арасында, яктылык тибрәнүенең
ике төрле дәрәжәсе бар
Бу дөньяда шулай
Кайгы, шатлык, авырту, ләззәт, эсселек һәм
салкынлык - бу дөньяның хыяллары
Без бүген монда, ә иртәгә без болытлар кебек,
галәм төшендәге күләгәләр кебек төшәчәкбез
Ләкин бу тиз үтеп баручы, вакытлыча сурәт артында
мәңгелек рух ята
Безнең жаннарыбыз аның аерылгысыз өлеше
Аллаһ - бердәнбер хакыйкәт. Без һәрвакыт
.сынаулар җиңмәсен дип дога кылырга тиеш
Тормыш - аны искә төшерү сәләтебезгә комачаулый
торган инвалидлык
Мин шулай дога кылганда, башка вакытларга
караганда күбрәк нәтиҗә алам
Ул чакта, хәтта җитди нәрсә булса да, ул мине
туктата алмас иде
Аның турында уйлау миңа Аның изге хозурында
үземне куркынычсыз һәм ышанычлы хис итәргә ярдәм
итә
Имин ярга барып җиткәнче, мондагы тормыш буш
һәм тәртипсез тоела

Шуңа күрә мин һәрвакыт югары хакыйкатынең
 мөһимлегенә һәм даны турында шаһитлек бирер өчен
 .монда булуымны әйтәм
 Без өметләребезне вакытлыча гына булган дөнья
 максатларына һәм ватык матди бәйләнешләргә
 .багларга тиеш түгел
 Мондый нечкә бәйләнешләр безне аңсыз рәвештә
 төп максатыбыздан ераклаштыра
 Шулай ук ул безне чын үзебездән ераклаштыра
 Әйләнә-тирә мохит кешеләрдә иллюзияләр тудыра
 һәм үзләрен бөек итеп күрсәтергә мәжбүр итә
 Чын амбицияле кеше вакытлыча гына булган
 әйләнә-тирә мохитне аңлаудан өстен торырга тиеш
 Ул үзендәге хакыйкатыне таний, шуңа күрә бу
 хакыйкаты аның мохитенә әйләнә
 Табигать һәм аның тормышындагы бердәнбер
 йогынты
 Без Аллаһы Тәгаләдән безгә юл күрсәтүен һәм Аңа
 таба юнәлтүен сорыйбыз
 һәм бу дөняядан киткәнче аны табарга
 Без кичергән тәҗрибәләренең характеры һәм
 кичергән авыртуларыбыз нинди генә булмасын
 Аллаһының ярдәме якин булуына өметөбезне
 югалтмаска тиешбез
 һәм Ул йөрәктән чыккан, сагыну белән сугарылган
 һәрбер догага җавап бирә
 Ул якыннарын ташламайчак һәм аларны язмыш
 ихтыярына калдырмайчак
 Алтыннан да кыйммәтрәк
 Беркөнне, таулар арасында йөргәндә, бер зәвык
 кечкенә чишмәдән су эчәргә туктаган һәм күзләре
 чишмәнең чиста суы астында ялтырап торган саф
 табигый алтын кисәгенә төшкән. Ул савытын су белән
 тутырган, алтын кисәген сумкасына салган һәм юл
 .кырыена ял итәргә утырган

Шулчак юлда арыганлыктан сулыш алган бер егет
пәйда булды. Ул зәһидкә якынлашты һәм аңа: "Мин
бүген ашамадым, алда озын юл көтәм. Юлдашыңны
.ашатыр өчен бер кисәк икмәк бармы?" - диде
Зәһит җавап бирде: "Мин сезнең белән икмәкне
уртаклашырга шатмын, һәм мин бик шатмын". Аннары
ул капчыкка төртеп күрсәтте һәм аңа: "Зинһар,
.булганны алыгыз", - диде

Егет капчыктан икмәкне чыгарганда, алтын таш
төшөп китте, шуңа күрә зәһит аны эләктереп алды һәм
.читкә куйды

Алар ашаганда, егет алтынга текәлеп карап тора,
аның турында сокланып сөйли һәм серле кешене бәхете
һәм сары ташы аңа биргән иминлек, иминлек һәм
.тынычлык белән котлый иде

Егет юлга чыгарга торгач, зәһит елмаеп, ташны
.аның кулына тоттырды

Егет бу көтмәгәндә кулына эләккән байлыкка бик
гаҗәпләнде һәм бернәрсәгә дә игътибар итмичә, чиксез
.шатлык белән юлга чыкты

Ләкин шуңа карамастан, сәер уйлар аны борчый һәм
борчый иде, һәм ул тынып кала да, алардан котыла да
алмады. Кинәт ул юлын үзгәртте һәм хәзинәсен
хәйриячә алдына куйды һәм, аны рәхмәт һәм хөрмәт
:белән баш иеп сәламләгәннән соң, болай диде
Син миңа биргән бу ташның ни дәрәжәдә кадерле"

икәнән мин бик яхшы беләм, ләкин мин синең бу
алтыннан да кадерлерәк нәрсәң барлыгын сизәм, һәм
мин сиңа Ходай исеме белән ялварам, син миңа бу
алтынны бирергә мөмкинлек биргән бай җаныңда
"!йөрткән әйбер белән юмартлык күрсәт

Чәчәк ату чорында кешеләр Аллаһыга рәхмәт
әйтәләр

Аның мул һәм күпсанлы нигъмәтләре өчен
Ләкин атмосфера караңгыланганда

Бәхетсезлек килә
Зарлану һәм үпкәләү артыннан киләчәк
.һәм күпчелегебез тере иманыбызны югалта бара
Күзе беркайчан да йокламаган Аллаһ белән ант

итәм

Без бәла-казалар һәм авыр хәлләр тудырабыз
Безнең игътибарыбыз һәм игътибарыбыз
Әгәр без уңай юл эзләсәк
Өмет чаткысын күрер идек
Без илаһи ярдәмгә ышанырга тиеш
һәм безне Барлыкка Китерүче безне ташламас
Авыр шартларга карамастан
Тормыш көрәше
һәм күренеш караңгы
Әгәр без тулы ышаныч белән илаһи җитәкчелек
эзләсәк, без аны алачакбыз
Балаларның иманы һәм ышанычы булган кеше
ярдәм алачак
Барлык тереклек элементлары берләшәчәк
Аңа кирәк булган нәрсәгә ирешү өчен
Безне күргәннәрен күңелебездән сизәргә тиешбез
һәм бу илаһи ярдәм ерак түгел
Без оптимизмның бәхетне магнит кебек җәлеп
итүен аңлыйбыз
Тормышның якты ягын ассызыклау
Бу безгә яхшылыкның барлыгына һәм аның якин
булуына ышаныч бирә
һәм бу җиңү яктылыкка карый, караңгылыкка һәм
очраклылыкка түгел
Аллаһ – илаһи юлдаш
Аңа таянучыларны өметсезләндермәгән
һәм без Аның безгә якынлыгы, яклавы һәм ярдәме
турында уйлаганда
Тормыш яхшы якка үзгәрер
Йөрәк рәхмәт һәм рәхмәт белән тулып ташыр

Нигъмәт хәзинәләре кулында булган Затка
Һәм җәннәт ачкычлары
Без үзебезне акылсыз гамәлләребез белән
жәзалыйбыз
Без үзебезне дәрәс тәртибебез өчен бүләклибез
Аллаһ кешегә биргән акылны дәрәс кулланмау
Бу гөнаһка китерә, бу исә авырту һәм газаплану
сәбәбе
Акылны дәрәс куллануга килгәндә
Бу изгелеккә китерә, ә бу үз чиратында бәхеткә
китерә
Ходай кешегә акыл биргән
һәм вәҗдан
ирекле ихтыяр
Күктәге әмерләр
Әгәр ул дәрәс юлны сайласа, аңа бүләк биреләчәк;
югыйсә, ул үз гамәлләренең нәтиҗәләрен үз өстенә
.алачак
Ул вакытлыча торы вакытындагы тәртибе турында
хисап бирергә тиеш
Бу Аллаһ җирендә
Кеше Аллаһ аңа биргән бу бәйсезлекне явыз
максатларда кулланган
Нәтиҗәдә, ул үзенә наданлык, физик һәм акыл
авыртулары китерде
Вакытыннан алда үлем һәм башка авырулар
Ул нәрсә чәчсә, шуны урыр, һәм сәбәп һәм нәтиҗә
законы һәркемгә кагыла
Кешенең бүгенге көннәре аның үткән көннәренә
бәйле
Аның киләчәгә дә ничек яшәвенә бәйле
Һәм ул бүгенге көннәрен шуның белән үткәрә
Һәм ул үз аңы туфрагына утырткан орлыкларның
сыйфаты турында

Шулай итеп, кеше, Аллаһы сурәтендә яратылган
булса да

Аның жанында яшерен илаһи көчләр бар
Ул үзенең хаталары аркасында бу вәкаләтләрен
куллану хокукын югалта

Һәм ул үзенә куйган чикләүләр
Акыл законнарын бозу
Жанның вакытлыча тән белән бәйләнеше, ул
череүгә дучар була
Һәм әйләнә-тирә мохит, генетик яки глобаль
йогынтыларга бирешү

Бу - кешенең өметсезлеге, күңелсезлеге,
бәхетсезлеге һәм уңышсызлыklarының бер сәбәбе

Шуңа күрә ул үз юлын төзәтергә тиеш
Ул үз аңының компасын яңадан калибрлый
Әгәр ул үзен белергә тели икән
Һәм ул үзенең төп чыганагы белән кабат тоташа
Ул үз тормыш савытын яхшылык, яктылык һәм белем
белән тутыра
Океанны бер генә шартлау эчендә генә тотып
булмый

Шулай ук, чикләнгән кеше аңы космик аңны үз
эченә ала алмый

Ләкин бу чикләүләрдән котылырга теләүче һәм
эшләүчеләр өчен мөмкин

Һәм чиксез тулы аң бусагасына барып житү
Аллаһ аларга Үзенең юмартлыгыннан арттырып
.бирә. Аллаһ теләгән бәндәсенә хисапсыз ризык бирә
Сорагыз, һәм ул сезгә биреләчәк
Шакы, һәм ул сиңа ачылыр
Әгәр шөкер итсәгез, мин сезгә, әлбәттә,
.арттырырмын

Сүзләрне дәрәс кулланмау - иң үлемечле һәм
җимергеч коралларның берсе

Нервлануның төп сәбәбе - тупас һәм рәнжетүче
сүзләр
Гайбәт сөйләүдән яки буш сөйләшүләрдән тыелырга
кирәк
Талаш-тартышлардан һәм бәхәсләрдән сакланыгыз,
агрессив тенденцияләрдән арыныгыз
Әгәр ир яки хатын ачуланса һәм берсе икенчесен
котыртса
Иң яхшы ысул - икенче кешенең жәяү баруы
һәм давыл басылганчы җавап бирмәскә
Әгәр аларның берсе рәнжетүче сүзләр әйтсә
Икенче кешегә охшаш сүзләр белән җавап бирмәү
яхшырак
Киресенчә, уйлар басылганчы һәм кәеф
тынычланганчы тыныч калыгыз
Әгәр хатын иренә кычкырса, ә ир каты кычкырып
:җавап бирсә, ир ике тапкыр газапланачак
Беренче тапкыр аның ачы сүзләреннән, икенче
тапкыр аның хәлиткеч сүзләреннән
Шуңа күрә ул, беренче чиратта, үзенә зыян китерә
Бу аерылышуга яки башка көтелмәгән нәтиҗәләргә
китерергә мөмкин
Шулай ук үжәтлек күрсәтүдән яки башкаларга
.түбәнсетүчән караштан да сакланырга кирәк
Шул ук вакытта, талаш-тартышларга һәм
.сугышларга катнашырга ярамый
Киресенчә, тынычлык һәм психологик тынычлык
.торгызылганчы көтәргә кирәк
Беркемгә дә тынычлыгыңны урларга рөхсәт итмә
Башкаларның тынычлыгын телдән (яки язмага)
мыскыллау белән бозмагыз
Сүзләрне дөрес кулланмау - иң үлемечле һәм
җимергеч коралларның берсе
Кеше мондый сүзләрне ачуланганда яки хисләре
көчәеп торганда әйтергә мөмкин

Ул чыннан да әйтергә теләмәгән урынсыз сүзләр
куллана, аннары үкенә
Икенче кеше бу сүзләрне егерме ел дәвамында
хәтерләячәк, ә
(Кайгы жиңел онытылмый)
Бу яктан караганда, хәтер начар нәрсә
.Хәтер көче дәрәс кулланылса, ул зур бәхет
Ләкин ул начар әйберләр өчен склад буларак
.кулланылса, зыянлы
Безгә каршы кылынганнар
Акыл жәннәтенә керергә әзерлек барышында
Кеше эволюциясенәң бөтен процессы наданлык
давылларын тынычландыруга юнәлтелгән
Шулай итеп, дулкын диңгезгә кире кайтып, аның
белән кабат кушыла алсын
Ягъни, кеше тормыш көче зуррак рухи дөнья белән
берләшә алсын өчен
Галимнәр, эшкуарлар һәм социаль реформаторлар
даими рәвештә, турыдан-туры булмаган рәвештә,
.глобаль бердәмлек төзү юлын ачарга тырышалар
Барлык фәнни, фәлсәфи һәм әхлакий мәктәпләр дә
зирәклек бакчаларынан хакыйкәт чәчәк бәйләмен
жыярга һәм кеше жаннарын мәңгелек зирәклек
жәннәтенә керер өчен барлык нәфис, гажәеп һәм
.файдалы нәрсәләр белән бизәргә тырышалар
Алтын ачышлар аша фән кешегә кирәкле әйберләр
һәм матди ихтыяжлар белән тәмин итеп, турыдан-туры
ярдәм итә, һәм күп кенә "могҗизалар" һәм серле
күренешләр турындагы кайбер карашларын төзәтергә
.турыдан-туры ярдәм итә
Фән безгә су салкын аркасында тибрәнү тәртибен
үзгәрткәндә, ул башка каты матдәләр кебек су белән
кушылмыйча яки төбәндә утырмыйча, өсләгендә йөзеп
.йөрүче бозга әйләнә дип әйтә

Бу күренеш галимнәргә Гайсә Мәсих су өстендә
йөргәндә, изгеләргә, пәйгамбәрләргә һәм акыл
ияләренә билгеле булган психологик ысуллар кулланып,
үз тәненең тибрәнүләрен үзгәрткән булырга тиеш дигән
.фикерне аңлата

Кешелекне гомуми бердәмлек һәм бәхет йортына
алып килү өчен, барлык матди, әхлакий, дини, сәнәгать,
социаль-сәяси һәм метафизик эшчәнлек көчләрен
берләштерергә һәм бу максатта тырышлыкларын
.берләштерергә тиеш

Сәламәтлек, тынычлык, иминлек, мәгариф һәм
әхлакка кагылышлы глобаль законнар өчен билгеләнгән
стандартлар, шулай ук Жңир планетасындагы
миллиардлаган кешеләргә цивилизацияле кешегә туры
килә торган комплекслы һәм тигез үсеш бирә алырлык,
аңа бәхет һәм тынычлык бирә алырлык рухи, психологик
һәм гамәли законнар өчен стандартлар турында
.килешергә мөмкин

Дөнья гражданины кечкенә тормыш һәм кечкенә
.тән белән чикләнеп калырга тиеш түгел
Киресенчә, ул үзен космик тормыш белән
житәкчелек итүче зур кешелек гаиләсенең әгъзасы дип
санып һәм "син тормыш океанының аерылгысыз өлеше"
.дигән хакыйкәт турында уйлана

Хәбәрдарлык чиксез һәм чиксез
Ул хәтта иң ерак йолдызларга кадәр сузыла
Ул галәмдәге һәр атомга үтеп керә
Хәтта иң кечкенә электроннар да
Кеше үзен космик аң океаны белән бербөтен дип
.хис итәргә тиеш

Һәм гаиләдән һәм милләттән өстен чыгу
Ул үзенең зуррак кешелек гаиләсенең әгъзасы
булуын танып

Монотонлык һәм төрлелек арасындагы шатлык

- Кешенең һәр эше - яхшымы, начармы
Бу бәхет эзләүдә даими, ныклы тырышлык
Явызлык бәхет вәгъдә итә, ләкин бәхетсезлек һәм
бәхетсезлек китерә
Яхшылыкка килгәндә, ул меланхолия бирә кебек
тоелырга мөмкин
Тәртип таләбе һәм ихтыяр көчен активлаштыру
аркасында
Ләкин бу, һичшиксез, ахыр чиктә мәңгелек шатлык
китерә
Аллаһы - мәңгелеккә дәвам итүче һәм яңартучы
шатлык
Һәм аны тапкан, син тормыштагы иң кыйммәтле
.әйберне тапкан кебек хис итәрсен
Сезгә инде "башка нәрсә" миражы артыннан куып
йөрергә кирәк булмагач
Сез аңа ирешә яки ирешә алмыйча гына сезгә
күренгән нәрсә
"Руһи шатлык - ул "башка нәрсә
Һәм аны үзегдә тапкан саен
Сезгә бәхет эзләп йөрергә кирәк булмагач
Һәм шул яңа шатлыкта сезнең теләкләрегез
тормышка ашгач
Аның хыялланган бар нәрсәсә дә бар
Һәм белегез, дусларым, матди әйберләр
Бу уйдан тыш калган ләззәт бирә
Һәм шул әйберләр, алар биргән ләззәтләр белән
бергә
Ул акылга акыл образлары аша керә
Руһи шатлык, ләкин, җанның аңы
Кемнең табигате - иң зур бәхет
Ул фикергә бик якин урнашкан
Хәтта медитация вакытында фикер эчкә
.юнәлтелгәндә дә, ул фикердән туа
Тышкы әйберләр зыян күргәндә

Ләззәт өчен нинди фикер бәйлә
Ул әйберләр биргән бәхет тә юкка чыга
Ләкин рухи шатлык һәрвакыт яңара
Ул жан эчендә яши һәм җимерелүгә каршы тора
Һәм шатлыкны юкка чыгарып булмый икәннен
белдерү
Әгәр кеше үзенең психик халәтен аңлы рәвештә
үзгәртсә уйламаса
Ул депрессиягә бирелә, депрессиягә бирелә, бу
.аның күңелен төшерә
Башка нәрсә
Син кайчан да булса шул "башка әйберне" аңларга
?тырыштыңмы
Сиңа күренгән һәм хисләрең фонында биюче мираж
кебек
Ә сезнең барлык тормышка ашырылган
?теләкләрегезнең ахыры нинди булачак
:Мәсьәләне анализлагыз
Син нәрсәгәдер ирешә алмаганчы, аңа омтыласың
Ләкин ул сезгә мөмкин булгач, сез - иртәме-соңмы -
аннан туйачаксыз
?Ә син башка нәрсә телисең, шулай бит
Хәтта тормыш сиңа теләгән бар нәрсәне берьюлы
:бирсә дә
Берникадәр вакыттан соң байлык, хакимият һәм
.дуслар белән канәгать булмаячаксыз
Һәм син башка нәрсә телисең, ләкин бер нәрсә
беркайчан да яңалыгын югалтмый
Аның балкышы сезнең өчен беркайчан да сүнмәячәк,
ул үзе шатлык
Сез эзләгән барлык әйберләрдә дә
Һәм ул аңа ирешсә һәм аны алырга омтыла
Турыдан-туры яки турыдан-туры булмаган рәвештә
Син чынлыкта бәхет эзлисәң
Теләкләреңне үтәү белән

Сезгә кайгы китерә торган әйберләрне теләмисез
Һәм сез башта берәз ләззәт бирә торган әйберләрне
теләмисез

Ләкин ахыр чиктә, бу сезне үкенү һәм үкенү
тирәнлегенә батыра

Нәрсә генә эзләсәң дә, шул
Син аны чын күңелдән сагыну, омтылыш, теләк һәм
дәрт белән эзлисәң

Аны алгач канәгатьләнү алырга өметләнәм
Ул чыннан да синеке булгач, син бәхетле булырга
тиеш

Шулай булгач, ни өчен шатлыкны турыдан-туры
?эзләмәскә һәм аны аның чыганаclarыннан алмаска
Ни өчен аны мөмкин булмаган физик чаралар аша
?эзләргә

Аны сиңа саф, пычраксыз һәм бернинди кимчелексез
!?бирергә

Кеше кыска вакытлы матди әйберләр өчен шәфкать
сораганда

Аның бәхете кыска вакытлы ләззәтләргә бәйле
Матди әйберләр һәм матди теләкләрне
канәгатьләндерүдән алынган канәгатьлек
Бу вакытлыча, шуңа күрә аның аша алынган бәхет
тиз үтеп китә

Ул шулай ук вакытлыча
Ашау, хушбуй иснәү һәм музыка тыңлау
Матур әйберләр күрү һәм күңелле әйберләргә
кагылу

Барлык вакытлыча ләззәтләр
Аның озынлыгы тәм һәм ис сизү вакыты белән бәйле
Ишетү, күрү һәм тою
Яки акыл аннан арыганчы
Ул башка стимуляторларга тартыла
Ул вакытлыча шатлык теләми
Ул юк ителгәндә, кайгы хисе калдыра

Киресенчә, ул бер мизгелгә дә балкып, аннары
югалмый торган шатлык тели
Һәм мин беркайчан да сүнми торган шатлыкка
омтылам

Саф, даими радиоактив радий
Бу шатлык бары тик Аллаһта гына бар
Барлык шатлык һәм ләззәт чыганагы
Кояш көн саен бер тапкыр чыга
Ләкин Аның барлыгы һәрвакыт нурлы
Галәм таркалуга дучар, ләкин
Бу мәңгелек тормыш кына кала
Тормышыгызда шатлык һәрвакыт яңарып торсын
Аллаһ безгә биргән бу бәрәкәтле җир
Ул безнең аның матурлыгыннан ләззәт алуыбызны
тели

Һәм без аны саклайбыз
Без моны әрәм итәргә яки начар кулланырга
ярамаган нигъмәт дип саныйбыз
!Анда бик күп могҗизалар һәм могҗизалар бар
Пик артыннан пик
Һәм катлам-катлам
тигезлекләр һәм далалар
Диңгезләр һәм елгалар
урманнар һәм урманлыктар
Һәм һәр якка чиксез сузылган чүлләр
Бу космик театр
Калкулыктар йоклап яткан урында
Ә кар белән капланган кыялар ята
Биек агачлар муеннарын сузалар
Буш таулыктар үзләренең яшеллеген һәм куелыгын
кире кайтара
Вакыт эзләре зур ташларга басылган
Кемнең тынны алырлык күренешләр тәкъдим итә
?алу сәләте бар

Ә бу Аллаһ жиренең күз явын алырлык күренешләре
турында нәрсә әйтеп була, алар турында сөйләргә
!?лаекмы

Ул йөрәкне шатлык белән тутыра
Һәм меңләгән хыял белән акылны кабыза
!Тасвирлап булмый торган нәрсәне белдерү өчен
Жирнең матурлыклары турында уйлану фикер
йөртүченең иманын ныгыта
Ул табигать законнарын узып, югары аң бусагасына
кадәр җитә

Ижәт беркайчан да бетмәгән урында
Һәм ул чиктә туктап калмый
Ул бетмәс-төкәнмәс
:Бервакыт бер бала болай дигән
Кеше өчен үзен бернәрсә дә түгел кебек хис итү"
"нәрсә аңлата икәннән белмим
Аллаһының могҗизалары турында уйлаганда кеше
нәкъ менә шуны сизә

Бу дөньяның төрле почмакларында тиңдәшсез
Шулай да кеше үзен барысы да дип уйлый
Әлиф һәм Йә
Башы һәм ахыры
Һәм аннан да югарырак чокы булмаган биекләк
Гажәеп биекләкләр бар
Һәм җанда курку уята торган тирәнлекләр
Һәм бөтенлекнең юкка чыга торган киңлегә
Һәм көн кебек мул
Һәм өскә карарга өндәүче утлар
Әгәр кешелекнең тулы күзаллавы булса иде
Син һәр яктан күрәсең
Аны әйләндереп алган ижәт могҗизаларын аңларга
Сипкән энҗеләр кебек таралган
Аллаһының киң жирендә уйланучы кешеләр бар
Чыннан да, Барлыкка Китерүченең бар нәрсәсе
гажәпләндерә

Бу илһамландырғыч
Көнчыгыш хәзинәләре - Көнчыгыш-Көнбатыш

журналы

Без Аннан, Иң Югарыдан, сорыйбыз
Белем очкыннары белән таркатыр өчен
иллюзияләр караңгылыгы
һәм йөрәкләрне һәм акылларны тутыру өчен
Күп фатихалар һәм аңлаулар белән
һәм Аның иң данлы булуы жаннарда күренсен өчен
һәм Ул аңа ышаныч бирә
Бу куркынычсыз сыену урыны
һәм ул жан күгеннән чуалчыклык болытларын куа
һәм ул безне өметсезлек хисләреннән саклай
һәм бу безне бәхет таңы атачагына ышаныч белән
рухландыра

һәм жаннар шатланыр
һәм тынычлык һәм шатлык кошлары
Ул тормыш урманнарында җырлаячак
Мәхәббәт нәфрәтне җиңәчәк
һәм якты өмет өметсезлек караңгылыгын таратачак
һәм яхшылык юлы дәвам итәчәк
Хакыйкәт байрагы һәрвакыт югарыда
җилфердәячәк

Дустанә аңлашу һәйкәлләре өстендә
һәм кешелекнең асыл хисләре
Әй, йөрәкләр табибы, Синнән шифа килә
Җаннар авырулар белән интегә иде
Синнән бер кагылу агу һәм авыруны бетерә
Үлем һәм бәла-казадан сакланып калсын
Синең исемең - явызлыкка һәм зыянга каршы
талисман

һәм күкләр тыңлый торган дога
Әзерлек һәм
Дәрәс тәрбия: гамәли ысуллар һәм гамәлләр
Дәрәс тәрбия ысулларына күзаллау үстерү керә

Һәм интуитив белем хәзинәсенә керергә тырышу
Жан эчендәге яшеренлек һәм кеше аңының аңа
бәйләнеше
Бер гомер җитми
Барлык рухи һәм матди мәсьәләләргә белү
Традицион белем ысулларын куллану
Бары тик хисләргә генә таяну
Уйчанлык һәм медитация белән шөгыйльләнү
Алар интуитив сәләтне үстерүгә һәм көчәйтергә
ярдәм итә
Турыдан-туры, билгеле бер кабул итү аша
Мөмкин булса, күзаллауны үстерү балачактан ук
башланарга тиеш
Әгәр бу мөмкин булмаса, аны теләсә кайсы вакытта
башларга мөмкин
Моннан тыш
Балаларга һәм яшүсмерләргә мөмкин кадәр ярдәм
итәргә кирәк
,Аларга дәрәҗә тәрбия ысулларын өйрәтү аша
Фикерләрен идеалларга юнәлтү
Һәм аларның хисләрен изге хисләр белән
тукландырып
Һәм аларга бурычны хөрмәт итәргә өйрәтү
Һәм үзләре һәм башкалар белән намуслы, лаеклы
һәм намуслы эш итәргә
Үз-үзеңне тәрбияләүнең мөһим аспекты
:арасында
Умыртка баганасы туры булып йөрү һәм утыру
Организмда тормыш эшчәнлегенең тоткарлыксyz
агымын җиңеләйтү өчен
Үз-үзеңне аңлауны үстерү өчен акыл игътибарын
өйрәнгез һәм кулланыгыз
Иҗади фикерләүне практикада куллану
Чын күңелдән теләк белән бурычларны үтәү
Рациональ һәм иррациональ арасындагы аерманы

Хакыйкаты һәм иллюзия
Һәм мәхәббәт даирәсен киңәйтү
Үз-үзеңне яратудан гаилә мәхәббәтенә кадәр
Гаилә мәхәббәтеннән җәмгыять мәхәббәтенә кадәр
Җәмгыятьне яратудан ватанны яратуга кадәр
Ватанны яратудан дөньяны яратуга
Дөнья мәхәббәтеннән Аллаһ мәхәббәтенә
Һәм аларның рухи үсеше белән
Алар һәркайда яхшылык һәм хакыйкаты тарата
алачаклар
Һәм алар эчендә балкыган яхшылык нуры юкка
чыгачак
Аларны явызлык караңгылыгы чолгап алган
Аның ярдәме белән, Ул югары күтәрелсен
Бу дөньядан киткән якыннарың белән рухи
бәйләнеш
Әгәр дә сез бу дөньядан киткән якыннарыгызга үз
уйларыгызны җибәрергә телсез икән
Бүлмәгездә тыныч кына утырыгыз һәм Аллаһы
турында уйланыгыз
Һәм җаныңда тынычлык хис иткәндә
Алгы пландагы рухи аң үзәгенә тирәнтен игътибар
итегез
?Кашлар арасындагы ноктада ихтыяр үзәге кайсы
Мәхәббәтегезне үлгән якыннарыгызга җибәрегез
Шул үзәктә аралашырга теләгән кешене күз
алдыгызга китерегез
Һәм аның җанына мәхәббәт, изге теләкләр һәм
дәртләндерү тибрәнешләрен җибәр
Әгәр дә сез моны даими рәвештә эшләсәгез
Һәм син ул кадерле кешегә карата кызыксынуыңны
югалтмадың
Ул, һичшиксез, сезнең уйларыгыздан тибрәнүләр
алачак

Бу җирдә якыннарыннан аерылганнар аларны
онытмаслар
Якыннары аларны беркайчан да онытмаган кебек
Һәм аларның аңы кала, якыннарының истәлеген
саклай
Аларны бу җирдә калдырганнар
Һәм сез шул якыннарыгыздан җавап алырга
теләгәндә
Йөрәккә игътибар итегез, һәм игътибарыгыз
житәрлек тирәнлеккә җиткәч
Алар сезгә беренче тапкыр төшләрдә күренергә
.мөмкин, һәм бу алар өчен мөмкин
Кайвакыт сез бер үк төшне кабат-кабат күрә аласыз
Барлык төшләр дә мәгънәсез түгел
Әгәр дә сезнең уйларыгыз тыныч һәм гармонияле
булса
Сез кемнеңдер сезнең белән төш аша аралашырга
тырышуын белерсез
Рухи үсеш белән, якыннарыгыз медитация
.вакытында сезгә күренешләрдә күренергә мөмкин
Кеше рухи үсешнең югары дәрәжәсенә ирешкәндә
Ул үзеннән алда үлгән җаннарны күрә алачак
Мондый очракларның күп мисаллары бар
Ләкин чын рухи үсеш башта булырга тиеш
Аллаһы Тәгалә турында тирәнтен уйланучы кеше
Аллаһ аңа боларның барысын да күрсәтәчәк
Якыннарың үлгәннән соң кайгыру, елау һәм югалту
хисе урынына
Без аларга алар хис итәчәк мәхәббәт җибәрергә
тиеш
Алар бер үк хисне кире кайтаралар
Ләкин без мәрхүмнәрнең рухын үзебезгә сөйрәп
алып китәргә тиеш түгел
Безнең акылга сыймас хисләребез аша
Үз-үзеңә бәйлелекләр һәм тирән кайгы

.Китүчегә "Мин сине яратам" дип әйтү житә
Аерылган кешеләргә мәхәббәт хисләре һәм изге
теләкләр жибәреgez

Мин моны эшләргә теләгән саен
Ләкин ким дигәндә елга бер тапкыр - билгеле бер
юбилейда

:Аларга акыл белән әйтеgez
Ходай безне тагын бер тапкыр берләштерер
Без мәхәббәтебезне ныгытуны һәм арабыздагы
.мәхәббәт бәйләнешләрен ныгытуны дәвам итәчәкбез
Әгәр сез аларга хәзер үк дустанә фикерләреgezне
жибәрсәgez, шулай эшләвеgezне дәвам итеgez
Аллаһ боерса, син алар белән бер көнне
очрашырсың, һичшиксез

Син бу жирдәге тормышның бары тик шул гына
түгел икәннен аңларсың

Бу сезнең мәңгелек мөнәсәбәтләреgez
чылбырындагы бер генә звено

Үлгән якыннарың белән
Аллаһ аларга рәхим-шәфкатьле булсын һәм аларны
Үз нуры һәм ризалыгы белән сугарсын

Искәрмә: Бу ысулның сеанслар белән бернинди дә
бәйләнеше юк, без аларны тәкъдим итмибез, шуңа күрә
.бу ачыклык кертәбез

Арыганлыктан котылу

Искәрмә: Бу мәгълүмат һәм киңәш медицина
консультациясен алыштырмый, шуңа күрә бу ачыклык

Рационга май һәм сөт кертеләргә тиеш

Сөтне ризыктан аерым кулланырга кирәк

Аны ризык белән эчмәү яхшырак

Сөтнең файдалы эч йомшарту үзлекләре бар

Ләкин сөт лайла житештерүгә китерә

Синус проблемаларынан интегүчеләр өчен яраклы

түгел

Яки борын агуыннан һәм салкын тиюдән

Бу шулай ук әфлисун согына да кагыла
Бу хәлләрдән интегүчеләр өчен
Моннан интегүчеләрнең күбесе минем киңәшемә
- җавап итеп җиңеллек таптылар
Аларның рационыннан әфлисун согын алып ташлау
зур яхшыруга китерә
(Алар шул хәлдән интегәндә)
Лимон согы бик яхшы дезинфекцияләүче үзлекләргә
ия булса да
Ләкин ул шулай ук синуситны көчәйтә
Икмәктән дә күбрәк канәгатьләндергеч (ачлыкны
канәгатьләндерүче) бернәрсә дә юк
Яңа тартылган тулы бодай оныннан ясалган
Шулай да, какырыклы кешеләр крахмалдан баш
тартырга тиеш
Бөтен бодай икмәген яхшылап кыздырганнан соң
ашарга мөмкин
Эч кату - арыганлыкның тагын бер сәбәбе, һәм ул
.организмда токсиннар туплану белән бәйле
Бу ризыктан энергия алуга тәэсир итә
Әгәр дә сез эч катудан интегәсез икән, мөмкин
булса, табигый эч йомшартучы дару кулланыгыз
Әгәр сез тәнегезне токсиннардан (чүп-чардан)
арындырсагыз, сез арыганлык сизмәячәксез
Кешенең арыганлыгын организмда җыелган
токсиннар күрсәтә
Наркотиклар һәм наркотиклар шулай ук көчсезлек
хисе тудыра
Мәсәлән, опиум кулланучыларның инициативасын
тартып ала
Алар тын гына сөйләшәргә, йокларга һәм
хыялланырга гына теләмиләр
Арыганлык хисеннән котылуның иң нәтиҗәле
ысулларының берсе

Бу - сексуаль көчнө мөмкин кадәр күбрәк саклап
калу өчен
Чөнки моны артык күп куллану ижади энергияне
.әрәм итүгә тиң
Бу аларның физик һәм психик яктан зур югалтуына
китерә
:Шәкерт үзенең житәкчесеннән сорады
Рухи затны һәм аны белүне ничек аңлыйсыз,
?әфәндем
:Гид җавап бирде
Рухи зат - рухи сиземләүләр һәм көчләр турындагы
аңлы белем
Суга чумганда үзләрен ничек хис итсәләр, диңгез
жанварлары шулай ук
Һәм күк кошлары галәм белән әйләндереп алынган
Бу жан эфирыннан яшәү көчен алу
Һәм тән аша үтеп кергән иминлек һәм көч хисе
Ул күзәнәкләрне тормыш эликсиры белән яңарта
.һәм аларны тулысынча яңарта
:Шуннан соң шәкерт сорады
?Һәм бу тестны ничек алырга мөмкин
:Гид җавап бирде
Үзеңне рухи табигатьле дип раслап
Һәм физик зат, чагыштырмача чынбарлыгына
карамастан
Ләкин бу жан асылының тышкы кабыгы
Һәм ул бәхет чишмәсе булган тереклек суы
Ул сезнең нервларыгыз аша үтә, сезгә эйфория,
энергия һәм уяулык хисе китерә
:Шәкерт дәвам итеп болай ди
?Бу хәлгә ирешүдә нинди киртәләр бар
:Кулланмада болай аңлатыла
Бу киртәләр каршылыклы уйларда һәм ачы
хисләрдә ята

Һәм зарарлы паразит үләннәр буларак тәэсир итүче
тискәре йогынтылар
Спиртлы үсемлек турында
Шуңа күрә аң кыры барлык пычраклардан
.чистартылырга һәм сафландырылырга тиеш
Һәм аның туфрагыннан шик чәнечкеләрен тамыры
белән йолкып алырга һәм аны тере иман белән ашларга
Тирән сагыну, ният сафлыгы һәм изге теләк
Юк итәргә кирәк булган агулы физик булмаган
.үсемлекләр бар
Мәсәлән, нәфрәт, явызлык, көнчелек, көнчелек,
курку һәм башка хисләр
Юк итүче, һәм аның урынына мәхәббәт, ышаныч,
.аңлау, затлылык һәм намуслылык орлыктарын чәчү
:Шуннан соң шәкерт сорый
Тормыш проблемаларын хәл итүнең иң яхшы ысулы
?нинди
:Гид җавап бирә
Һәр йозакның ачкычы бар, һәм һәр проблеманың
чишелеше бар
Һәм кемнең акылы, зирәклеге, батырлыгы һәм
,сабырлыгы булса
Илаһи ярдәмгә ышану теләсә нинди проблемага
чишелеш табарга ярдәм итәчәк
Һәм онытмагыз, очрый торган һәр авыр проблема -
сезнең көчегезне сынау
Һәм кәефегезне күтәрү өчен һәм һәр проблеманы
жиңеп чыкканнан соң, сез алга бер адым ясыйсыз
Тормыш баскычында сезне зур казанышлар көтә
Ул авыр хәлләрне шуның нигезендә хәл итте
Сез аңлау, көч һәм шатлык табачагыгызны күрерсез
Юлда киртәләрне жиңеп һәм яңа этапларны
тәмамлап
Һәм бел, Аллаһ синең белемеңне арттырсын, сиңа
.кирәк булган бар нәрсә дә синең эчеңдә

Эгәр дә сез түбәнчелек һәм ихласлык белән илаһи
ярдәм сорасагыз, сез аны алачаксыз
Сезгә яхшылык ишекләре һәм яктылык хәзинәләре
ачылып
Көнчыгыш хәзинәләре – уйланулар һәм житәкчелек
Көнчыгыш-Көнбатыш эчке мәдәнияте
Тынычлык һәм яктылык чыганагы
Укытучы, илаһи булу хисе турында сөйләгәндә,
:болай диде
Эгәр кеше Аллаһны белмичә яшәсә
Аның барлыгына кагылмыйча
Аның гомере куркыныч белән тулы булачак
һәм чишелмәслек проблемаларга һәм кризисларга
бирешүчән
Авырту теләк һәм тәвәккәллек тудырганчы
Серләрнең серен һәм тынычлык һәм яктылык
чыганагын ачыклау өчен
Иң зур серне ачыклау белән
Ул ирек, бәхет һәм матурлыкның мәгънәсен белә
Кеше үз тормышының максатын һәм аңының үзәген
үзгәртәргә тиеш
Материядән рухка
"Һәм аның цикләүләре белән "үзеннән
Чиксез эмоциональ үлчәмгә
Ул аннары үзенең элек тә, хәзер дә шулай икәннен
аңлаячак
Мәңгелекнең жылы, сөючән кочагында
Аңа шулай ук аңлауны тизләтү өстендә эшләргә
кирәк
Фикерләргә тирәнтен чумып
Һәм тырышлыгыгызны икеләтә арттырыгыз
Һәм илаһи барлык кагылганда
Ул барлык киртәләрне һәм киртәләрне җиңеп чыгар
Бу аның юлын киметә һәм алга баруына комачаулый
Үлемнән соң кеше булмаячак

Хәзергедән дә Аллаһка якынрак
Үлгәннән соң аның бу хакта аңлау дәрәжәсе
Бу аның хәзер бу турыда ни дәрәжәдә белүенә
бәйле

!Кичектерергә яки кичектерергә кирәк түгел
Аллаһ турында уйлау - барлык бәхет, мәхәббәт һәм
яхшылык чыганагы
Ул безне шул изге элементлар белән турыдан-туры
элементгә кертә
һәм Ул безгә Рәхмәтле Аллаһның рәхмәтләрен
яудыра

Без эшебезгә рухи элементны кертәргә тиеш
һәм башкаларга иң яхшы хезмәт күрсәтүче эшне
башкару өчен
Акча эшләү урынына хезмәт итүне үзенең максаты
итеп куйган кеше
Ул бөтен тормышының яхшы якка үзгәргән
аңлаячак

Ул ялгыз калмаячак, ләкин ярдәм аңа көтмәгән
жирдән киләчәк

Күпчелек кеше кирәкле баланска ирешә алмый
Аларның гамәли һәм рухи тормышлары арасында
Руханига акча кирәк

Дөньяви кеше Аллаһсыз бәхетле яши алмый
Рухани кеше эшли, һәм аның гамәлләре күп нәрсә
:турында сөйли

"Ходай миңа көч бирә һәм ныклык бирә"
Ул көчәя һәм Аллаһы аның тырышлыкларына фатиха
бирә

:Дөньяви кеше дә эшли, ләкин ул болай ди
Боларның барысын да мин үзем эшлим, һәм беркем"

"дә миңа карата мактау сүзләре әйтми
Бу аңа көтелмәгән нәтижеләргә китерә
Ул Махадхирда урнашкан
Барлык практик эшчәнлекләр

Матди яки рухи максатлар өчен булсынмы
 Ул ныклы принципларга нигезлэнгән булырга тиеш
 Ул вөждан контроленә һәм акыл балансына буйсына
 Без башкарган һәр эштә баланс кирәк
 Чөнки аның булмавы бәхетсезлек, йөрәк авыртуы
 .һәм баш авыртуы китерә
 Әгәр кемдер ярлы кешеләр төркеменә чакыру
 кәгазен таратса
 Бәйрәм өчен кирәкле әйберләргә сатып алырга
 акчасы җитмичә
 Бу дискриминация булмау дигән сүз
 һәм дәрәҗә планлаштыра алмау
 Без гамәлләребезне көйләүче гомуми системаның
 табигатен аңларга тиешбез
 Шәхси мәнфәгатьләргә алга этәрү өчен рухи
 байлыкны файдалану дәрәҗә түгел
 Фәнни ысулларны куллану киңәш ителсә дә
 Төп рухи тәгълиматларны тарату һәм алга этәрү
 Бәхеткә ирешү өчен универсаль закон бар
 Бу закон даими һәм үзгәрешсез
 Ул һәрвакыт эшли һәм гарантиялэнгән нәтиҗәләр
 бирә
 һәм шул законны үтәү яки үтәү
 Бу, һичшиксез, бәхеткә ия булу дигән сүз
 Бәхеткә карата үз билгеләмәсендә, оста
 :Парамаханса болай дигән
 Чын бәхет, нигездә, кешенең психологик халәтенә
 бәйле
 Канәгатьлек, канәгатьлек, тынычлык һәм тынычлык
 – бәхет билгеләре
 Кеше сәламәт булырга тырышырга тиеш
 Актив акыл
 һәм тормыш өчен кирәкле әйберләр
 Тиешле эш
 һәм зирәк хөкем

Һәм дәрәс аңлау
Ул үзенә юл куймаска тиеш
Ялгыш мохиткә яки шартларга бирелеп
Кешеләр еш кына үзләрен бәйләүче коконнар
үрәләр

Һәм ул сине аны бәйләгән арканнар белән ярата
Ул бу чикләүләрнең сәбәпләрен аңларга тиеш
Бәлки, ул әкрән тарала торган инфекцияне бетерер
Аның акылыннан да, тәнненән дә
Бу психологик яңарышка китерер иде
Бу бәхеткә юл ача һәм аның тормыш офыгында рухи
аң барлыкка килә

Һәм аның эчендәге яшәү көчләрен уяту өчен
Белемсезлек тирәнлегеннән аңны күтәргә кирәк
Аңлау һәм белем биекләренә
Кеше үзенең психик көченә ышануына карамастан
Ләкин явыз мохитнең үтә күренмәле йогынтысы бар
Үзенең саклану чараларын җимерә ала
Һәм аны эзләгән бәхетеннән мәхрүм итү
Шуңа күрә ул барлык тырышлыгын куярга тиеш
Бәхет өчен сәламәт һәм уңайлы мохит тудыру
Һәм мәңгелек рухи шатлык эзләү
Вакытлыча гына үтүче хисси ләззәтләр урынына
Әгәр ул бәхетен урлый торган тискәре гадәттән
котылырга тели икән

Ул мөмкин булган һәрнәрсәдән качарга тиеш
Бу гадәтне кисәтү яки уяту өчен
Аннары ул аның урынына яхшы гадәт үстерә
Ул моны җитди психологик көч куеп эшли
Бу аның тормышының аерылгысыз өлешенә
әйләнгәнчегә кадәр

Ул урнашып, ныгыгач
Начар гадәт көчсезләнәчәк
Һәм ул кочагын йомшарта
Ул моңарчы күрмәгән бәхетне тояр

Яктыртулар һәм ышанычлылыклар
Остаз Парамханса Йоганда укытуы
Тормыш үзенең асылы, компонентлары һәм
максатлары белән
Бу аңлау өчен авыр, ләкин чишү мөмкин түгел
дигән сүз түгел
Прогрессив фикерләүебез белән без көн саен
аның кайбер серләрен чишәбез
Бу чорда төгәл фәнни принципларга
нигезләнгән җайланмалар
Бу, һичшиксез, соклану уята
Фән китергән ачышлар безгә ачыграк күзаллау
бирә
Тормыш шартларын яхшырту юллары турында
Ләкин бездә булган барлык җиһазларга, уйлап
табуларга һәм стратегияләргә карамастан
Без һаман да язмыш кулындагы курчаклар
кебек кебек тоела
Һәм алдагы юл әле озын
Табигать контроленнән азат ителгәнчә
Табигать мәрхәмәтендә яшәү, әлбәттә, ирек
түгел
Безнең дәртле акылыбыз ярдәмсезлек хисе
белән капланган һәм богауланган
Су басулары, давыллар яки җир тетрәүләр
корбаны кебек хис иткәндә
Яки вакыйгалар безне тартып алганда -
бернинди логик сәбәпсез
Йөрәкләребезгә якин булган якыннарыбыз
Аннары без күп җиңүләргә ирешмәгәнебезне
аңлыйбыз
Без начар шартларны җиңә алмадык
Тормышны без теләгәнчә итәргә тырышсак та,
Бу җирдәге этапта билгеле бер шартлар
һәрвакыт барлыкка киләчәк

**Һәм без бик аз белгән көчле акыл белән
житәкчелек ителгән вакыйгалар**

**Ул безнең фикерләребездән һәм
ихтиярыбыздан тулысынча бәйсез рәвештә эшли**

**Без эшли алырлык иң яхшы нәрсә - эшләү һәм
кайбер яхшыртулар кертү.**

**Без бодай үстерәбез һәм он ясыйбыз
Ләкин беренче орлыкны кем барлыкка
китергән?**

**Без оннан пешерелгән икмәк яки дөгә ашыйбыз
Ләкин безнең организмга ризыкны эшкәртү
сәләтен кем бирде соң?**

**Ә ризыкны ничек туклыклы матдәгә
әйләндерергә?**

**Тормышның һәр почмагында
Алыштыргысыз илаһи кул бар кебек тоела
Ансыз без үз эшләребезне башкара алмыйбыз
Бездә булган барлык ышанычлар белән
Йөрәк кайчан эшләми башлаячагын без
белмибез**

**Шуңа күрә кыю таяну зарурлыгы
Иң югары илаһи көч турында
Һәм үзебезнең югарырак "мин"ебезгә таянып
Шул гомуми көчтән чыгып
Без нәрсәгә охшаганбыз
Безнең тәкәбберлектән азат иманыбыз булырга
тиеш**

**Һәм тормыш юлларында ышанычлы атларга
Паника һәм калтыраусыз
Кыенлыксыз һәм чикләүсез
Аллергия белән көрәшү
Сизгерлекне җиңү - нечкә сәнгать, һәм
кешенең тиз реакциясен контрольдә тоту тигез һәм
һәрьяклап үсешкән шәхес үстерү өчен мөһим.**

Сизгерлек аңлашылмаучанлыктан, түбәнлек комплексы, тәкәбберлекнең югары булуы һәм артык эго хисеннән килеп чыга.

Кеше үз хисләрен рәнжеткән дип уйлаганда, бу фикер аның аңында тамыр жәя, нервларын кузгата, аннары алар киеренке һәм фетнәчел була. Яралы хисләр аркасында йөрәгендә ачу кабына. Ләкин кайбер кешеләр үз хисләрен контрольдә тоталар, шуңа күрә аларның тышкы билгеләре эчендәге көчле ярсуга карамастан күренми. Башкалар үз ачуларын шунда ук реакцияләргә аша, күз мускулларында һәм йөз чагылышларында күренә, һәм кискен, кодланган вербаль җаваплар аша белдерәләр.

Артык эмоциональлек җитди нәтижеләргә китерә; ул вәзгыятьне катлауландыра һәм башкаларга тискәре йогынты ясый торган теләмәгән тотрыксызлык тудыра.

Үз-үзеңне контрольдә тоту һәм тынычлану өчен тырышлыктар куярга, киеренкелек урынына тынычлыкка ярдәм итүче һәм стресс төтеннәрен тарата торган аңлашу һәм гармония атмосферасын булдыруга кирәк. Моңы эшләүчеләр үз язмашлары хужалары булчаклар һәм тирә-юңдәгеләр тарафыннан бәяләү һәм хөрмәт белән бүләкләнәчәкләр.

Артык сизгерлек - күпчелек кешеләргә хас сыйфат, һәм бу акылсыз хис кабынып киткәч, ул аңлауны сукурайта һәм зирәклең күзләрен томалый. Тагын да начаррак, артык сизгер кеше үзен камил уйлыйм, хис итәм һәм эшлим дип саный, ә чынлыкта аларның тәртибе бөтенләй дөрес түгел булырга мөмкин!

Күп кеше тәнкийтләнгәндә үзләрен кызганырга тиеш дип саный, һәм үз-үзләрен

**кызгану аларга бераз жиңеллек бирэ. Ләкин
наркоманнар кебек үк, алар күбрэк кулланган
саен, бәйлелек көчәя бара.**

**Сизгер кеше еш кына кирәксез газаплана.
Күпчелек очракта беркем дә үзенең газаплану
сәбәбен яки зарлануының табигатен белми, бу үз-
үзен изоляцияләүдә күбрэк газаплануга китерә.
Үзе рәнжетү яки тәнкыйть дип кабул иткән нәрсә
турында тыныч кына уйланып, бернәрсәгә дә
ирешеп булмый.**

**Мондый гиперсизгерлекнең сәбәпләрен
объектив анализ һәм үз-үзеңне контрольдә тотуны
активлаштыру аша бетерү иң яхшысы.**

**Бу төрдәге сәламәт булмаган аллергия житди
нәтижәләргә китерә; ул йөрәкне ут кебек яндыра
һәм тынычлык тукымаларын юк итә. Шуңа күрә
аңа каршы акыллы, логик һәм ныклы ихтыяр белән
эш итәргә кирәк.**

Көчсезлектән азатлык

Көчсезлектән котылуның иң яхшы ысулы

Бу турыда уйламый

**Югыйсә, көчсезлек идеясе аң аша үтеп керәчәк
һәм жанның сәләтләренә өстенлек итәчәк.**

Эчебезгә яктылык алып килгәндә

**Караңгылык таралачак, әйтерсең ул беркайчан
да булмаган кебек**

Бу идея миңа гажәеп илһам бирә

Яктылык кертелгәндә

Мең еллар буе караңгылыкта яшәгән мәгарәгә

Караңгылык шунда ук юкка чыгар

**Шулай ук, көчсезлекләр юкка чыга, һәм алар
белән бергә хаталар да**

Аллаһ нурының аңыбызга керүенә юл куйганда

Наданлык караңгылыгы кала алмаячак

Бу без яшәргә тиешле фәлсәфә

Кичектерү файдасыз

Тормыш тәгәрмәче беркайчан да туктамый

Һәм тормыш көннәре тиз үтеп китә

**Без һәр минутны ачык уйлап һәм акыллы эш
итеп үткәрәбез**

**Бу безнең бәхет өлкәсенә уңышлы һәм
табышлы инвестиция**

Күпләр гомер буена яшиләр

Акча, секс һәм дан турында уйлау

**Алар сирәк кенә мөһим мәсьәләләргә игътибар
итәләр**

Бу аларга тынычлык китерә

**Һәм аларның белемен югарырак дәрәжәгә
күтәрегез**

Кеше нинди генә тыйнак роль уйнамасын,

Ул Аллаһы каршында уңышлы дип санала

Әгәр ул вакытын акыллы итеп үткәрергә белсә

Ул үз фикерләрен дөрөс юнәлешкә юнәлтә

Аллаһының нуры кешегә төшкәндә

**Ул бернәрсәгә дә мохтаж түгел дип хис итә
Аны биләп алган шатлык аркасында
Ул барлык хыялларына да ирешә
Һәм бу аңа тирән хисләр тудыра
Ул байларның иң байы һәм бәхетлеләрнең иң
бәхетлесе**

**Бу тормышта
Яктылык туннеле
Рухи аңны уятучы
Якты идеяләр белән
Хәйрия эшләре
Яхшы хисләр
Тирән уйлану
Ул аның тәннән чыгып китүен сизә ала
Соңгы китү вакыты
Рухи күз аша
Йоги җирдәге тормышы вакытында
шөгыльләнә**

**Рухи күз туннеле күрү
Бүлү сызыгында
Материя һәм рух арасында
Ул шул мизгелдә Җирне ташлап китә ала
Бу яктыртылган туннельгә керү**

Һәм бу дөньядан күчү

Аллаһының чиксез киңлегенә

Яктылык кайда

Һәм шатлык

Тынычлык

абсолют ирек

Тәннең яктырткычы - (рухи) күз

Күзең бер генә булса

Шулчак бөтен тәнең яктылык белән тулачак

**{ Яктылык караңгылыкта балкый, һәм
караңгылык моны белмәгән }**

альтруизм

Альтруизм - башкаларның кайгыларын тою

Һәм аларга якынаерга һәм аралашырга

Без чын күңелдән аларның югалтуларын

юатырга тырышабыз

Һәм без аларның шатлыгына шатланабыз

Без кулдан килгәннең барысын да эшлибез

Алардан курку, мохтажлык һәм борчылу

күренешен тыю өчен

Башкаларны бәхетле итү өчен эшләүчеләр

Ходай аңа эчке психологик уңайлык бирсен

Әгәр ул ярдәм итәргә тырышкан кешеләрне

эзләп, нәрсәдер югалтса

**Ул моны югалту дип санамый, чөнки ул моның
өчен нәрсәдер ала.**

Аллаһ ризалыгы һәм күңел тынычлыгы

**Ул яратыр өчен, эшләр өчен һәм бирер өчен
яши**

**Ул кешелек басуларына яхшылык һәм
тынычлык орлыкларын чәчә**

**Аның уйлары һәм хисләре шәхси дөньясыннан
читтә кала**

**Аның аң-белеме киңәя һәм эмпатиясе арта
Ул дөньяны үз йорты, ә кешелекне гаиләсе дип
саный.**

**Ул бу җирдә яшәү максатын аңлый
Башкаларны төзәтергә тырышыр алдыннан, ул
үзен төзәтергә тиеш**

**Чөнки үзен камилләштергәннәр башкаларга
ярдәм итәләр**

**Аның тормышы үрнәге аша үзләрен төзәтергә
Гамәлләр тирәнрәк йогынты ясый һәм тирәнрәк
йогынты ясый**

**Башкаларның фикерендә, сүзләрдән
Альтруизм рухы кемдә бар?**

**Ул чикләнгән исәпләүләр һәм көтүләр буенча
эшләми**

**Киресенчә, ул үзенең зирәклеге һәм акыллы
фикер йөртүен куллана.**

**Ул үзенә дә, башкаларга да ярдәм итүен дәвам
итә**

**Ирешкән уңышлары өчен Аллаһыга рәхмәт
Ә әгәр ул бер яки берничә тапкыр
уңышсызлыкка очраса**

**Ул күңелсезләнми, киресенчә, тагын да
тәвәккәлрәк була**

**Ул тырышлыгын икеләтә арттыра һәм тагын
бер тапкыр тырыша**

**Яңа идеяләр һәм каналларны өйрәнү
Акыл нуры белән җитәкләненп
Аллаһы ярдәме белән
Ул үз максатына ирешкәнче
Ул үзенең асыл максатына ирешә**

Көнчыгыш-Көнбатыш яктыртулары
Парамханса Йогананда акыл иясе
тәгълиматларыннан
Әзерлек һәм
Фикер дә көч, электр кебек
психологик шартлар
Ул фикерләүгә һәм фикерләү рәвешенә кайтып
кала.

Электр энергиясе файдалы да, зыянлы да
Димәк, кем моны ничек хәл итәргә белә?
Ул аны үз хезмәтенә куя
Югыйсә, ул аны электр тогы белән сугып
үтерергә мөмкин

Һәм шулай уйлады да
Әгәр ул дәрәс юлларга юнәлтелгән булса
Ул үз хуҗасына бәхет китерә
Югыйсә, бу аңа бәла китерәчәк
Фикер кыргый ат кебек
Ләкин аны ияләштерү мөмкин түгел түгел
Уңай фикерләү - уйларыңны контрольдә
тотуның бер ысулы

Аек фикерләү - якын дус
Ә авыру акыл - даими дошман
Акыллы фикерләү тынычлык һәм иминлек
китерә
Һәм авыру акыл үлемечле уклар җибәрә
Ул хуҗасына икеләтә кире кайта
Шуңа күрә, савап гамәл белән бер үк төрдә,
дигән әйтем бар.

Кеше изге ниятләр җибәргән очракта гына
Аның идеяләре факелга әйләнер
Җан бүлмәләрен яктырт
Һәм караңгылык өемнәрен куып чыгарыгыз
Шуннан соң ул тирән җиңеллек хис итә

**Аның күзләре канәгатьлек елмаюы белән
балкыды!**

**Тормыш тегермән кебек, ул тарттыра
Сынау дарулары һәм нәтижәле экспериментлар
Аннан икмәк пешерергә
Бу бормалы юл кебек
Аның ян-якларында куе чәчәкләр бар
якты күбәләкләр
Һәм ботакларында тәмле җимешләр үскән
агачлар**

**Шулай да, без сирәк тукталабыз
Әйдәгез, аның күренешеннән ләззәт алайк һәм
аның татлылыгын тоябыз**

**Чынлыкта, без еш кына кыенлыктар кичерәбез
Киңрәк мәйданнарда керү өчен
Без күргәннәрдән дә күбрәк матур күренешләр
бар дип уйлыйбыз**

**Ләкин без әкреләп ераклашабыз
Чәчәкле, җимешле сукмактар турында
Без караңгылык булган агачларны табабыз
Яңалык кына түгел
Аннары чәчәкләр юкка чыга
Һәм аның белән күбәләкләр һәм җиләк-
җимешләр дә**

**Аннары без үзебезне чүлсез чүлдә табабыз
Кеше гомере диңгез сулары кебек
Ул чистартыла һәм татлы була
Бары тик югары атмосферага күтәрелгәч кенә
Бу иртәнге төш кебек
Яшь белән яктырак була бара
Сәбәбе шунда ки, аннары әйберләр ачыграк
һәм аерымрак күренә.**

**Бу сәяхәт кебек, ерак аралар үткән саен
күренешләр үзгәрә**

**Аннары без аңа якынлашкан саен шул ук
күренеш үзгәрә, һ.б.**

**Тормыш акыллы кешеләрнең өметен өзми
Чөнки алар моны оста итеп эшлиләр һәм аннан
ләззәт алалар**

**Аларга үз контролен алырга һәм ирекләреннән
мәхрүм итәргә юл куймыйча**

**Мәсәлән, алар судан ләззәт алалар
Алар аны эчәләр һәм коеналар, ләкин батып
үләргә юл куймыйлар**

**Алар үзләренә ошаган киёмнәрдән ләззәт
алалар**

**Рәсмилекләргә һәм өслек дип саналган
рәсмилекләргә артык буйсынмыйча**

**Алар ашаудан ләззәт алалар, ләкин ашарга
ашарга теләмиләр**

**Чөнки артык ашау энергияне бетерә
Һәм ул хисләргә йота
Һәм ул аны тулысынча юк итәчәк
Шулай итеп, кеше тормыштан ләззәт алырга
тиеш**

**Ләкин чуму аша хисләргә арытмыйча
башкалар белән аралашу
Аларның килешүе барысын да аңлатмый
Яки алар хакына идеаллардан баш тарту
Чөнки бу компромисс ысулы теләмәгән
Бу дәрәжәгә туры килми
Реформаторлар һәм бөек кешеләр
килешмәделәр**

**Алар тирәсендә күп кеше булганда
Шулай да, алар үз идеалларын саклап
калдылар**

**Чөнки алар нәрсә эшләгәннәрен аңладылар
Бу бик дәрәжә
Принциптан баш тартырга ярамый**

**Һәм билгеле бер максатка ирешү өчен яшерен
ниятлэргә мөрәжәгать итмәү**

**Чөнки бу принципаль кешелэргә туры килми
Кем Аллаһы Тәгаләне канәгатьләндерә торган
тормыш алып бара ала?**

**Башкаларга зыян китермәгез, чөнки аларның
куркырга бернәрсәсә дә юк**

**Иң беренче чиратта, кеше Аллаһы белән
гармониядә булырга тиеш**

**Аннары вөждән белән, аннан соң кешеләр
белән**

**Ләкин бу алым башкаларны
канәгатьләндермәсә**

**Кешегә үз эчендә тынычлыкта булу җитә
Ул эчке тынычлык хис итә, бу аны кешеләрнең
хуплавыннан бәйсез итә**

рухи магнетизм

**Җанның көче һәм аның Аллаһка мөрәжәгать
итү теләге рухи магнетизм дип атала, һәм бу
магнетизм белән җан үзенә фатихаларны, бөек
тибрәнүләрне һәм яхшылыкны һәм тәкъвалыкны
искә төшерә торган барлык яхшы кешелек
тәҗрибэләрен җәлеп итә.**

**Рухи магнетизм - ул кешенең үзенә яхшы
дусларны, кирәкле һәм мөһим әйберләрне,
әйберләр турында интуитив белемне җәлеп итү
көче.**

**Бу көч Аллаһының магнит, җәлеп итү көченнән
килә**

Тынычлык шәме

Акыл чүлмәген алыгыз

Аны тынычлыгың белән тутыр

Хисләремнең шешәсен ал

Аны Үзеңнең мәрхәмәтең белән тутыр

Буш җан кәрзинемне ал

**Аны зирәклеген, жимешләре белән тутыр
Мәхәббәтең суларын жанымга сал
Мин аны сусаган жанның касәләренә салырмын
Эго диварларын жимерегез
Мине тулы хозурыңа чумдыр
Мәхәббәт таңы нуры
Ул йөрәгемнең тишекләреннән чыгып карасын
Бу миңа синең мәхәббәтеңнең кояш нурын искә
төшерә**

**Тормышым күгенә таралган
Мәхәббәтеңнең нурлы нуры балкып чыкты
Үземнең өстемә, һәм ул яктыртылды
Синең нурың минем рухи киңлегемне тутырды
Син минем тәнемне тәмин итүче тормыш
Һәм минем уйларымны рухландыра торган
акыл**

**Һәм минем наданлыгымны юкка чыгаручы
зирәклек**

**Мин мәхәббәтемнең нечкә шәмен кабызам
Алтын китапны укырга
Борынгы заманнардан бирле эчемдә сакланган
Синең мәхәббәтең элек тә, хәзер дә шулай
Тынычлыкның күренмәгән шәме
Караңгылыкны таратып, миңа хәбәрләреңне
күрсәтә торган**

**Блог йөрәкләр битләрендә
Яңа дөнья: # Парамханса Йоганда**

Тәржемә: Мәхмүт Аббас Масуд

**Рухи ышануларыгызны сынап карасагыз, яңа
дөнья ачыла. Аллаһыны белү өчен үз-үзеңне
тырышу мөһим. Сөз үзегезне бик дини хис итәргә
мөмкин, һәм акылыгыз моңа канәгать булырга
мөмкин. Ләкин догаларыгыз турыдан-туры җавап
бирелүенә ышанмасагыз, бернинди дини**

**формальлек тә сезне коткара алмый. Аллаһының
жавабын алу авыр булса да, чыннан да жәннәткә
барып житүегезне тәмин итү өчен,
догаларыгызның көчен сынап карарга кирәк.
Малай чакта мин Аллаһыга ялварып мөрәжғәгать
иткән саен догаларым кабул ителер дип карар
кылдым. Бу ныклы карар - ул юл. Аннары һәр
сынау сезнең карарыгызны какшатачак һәм
ихтыярыгызны параличлаячак, ләкин Аллаһының
жавап бирү көче чиксез. Туктаусыз тырышлык һәм
ихтыяр көчен даими куллану Аллаһының жавабын
китерәчәк.**

**Акылны дәрәс итеп туплауны өйрәнү мөһим.
Ялгызлык һәм шәхси уйланулар өчен җитәрлек
вакыт булу да мөһим. Башкалар белән даими
аралашу рухи үсешкә комачаулый. Күпчелек
кешеләр губка кебек; алар сездән барысын да
үзләштерәләр, һәм сез сирәк кенә бернәрсә дә ала
аласыз. Әлбәттә, рухи яктан ихлас һәм көчле
кешеләр белән булу файдалы. Әгәр һәр кеше бер-
берсенең көчен, ихласлыгын һәм ихтыярын аңласа,
алар арасында асыл рухи сыйфатларны
уртаклашырга мөмкин.**

**Вакытны вак-төяк нәрсәләргә эрәм итәргә
ярамый. Күп кеше файдасыз эшләр белән
мәшгуль, һәм сез аларның берсеннән нәрсә белән
шөгыльләнгәнән сорасагыз, алар: "Мин һәрвакыт
мәшгуль идем!" - дип җавап бирәчәкләр. Ләкин
алар бу "эш" турында бернәрсә дә хәтерләмиләр
диярлек! Моннан тыш, артык ял итү һәм күңел ачу
акылны какшата. Әгәр сез көн саен фильмнар
карасагыз, алар үзләренең җәлеп итүчәнлеген
югалтачак һәм сез күңелсезләнәчәксез. Фильмнар
бер үк, төрле рольләрдә: гашыйклар, мажаралар,**

геройлар, явызлар һ.б. Без фильм сюжетын караудан ләззәт алырга мөмкин, ләкин тормыш сирәк кенә шундый. Икенче яктан, тормыш бик реалистик булса, кем тормыш вакыйгаларын ял итәргә барганда ничек булса, шулай күрергә теләр иде?

Тормыш гажәеп алдагыч, һәм без аңа шулай якын килергә тиеш. Әгәр без аның алдауларын һәм иллюзияләрен башта җиңмәсәк, без башкаларга ярдәм итә алмаячакбыз. Игътибарлы акылның ялгызлыгында барлык зур казанышлар фабрикасы ята. Моңы исегездә тотыгыз. Бу гажәеп фабрикада, каршы торган һәр киртәне җиңү өчен, ихтыярыгыз үрнәкләрен даими рәвештә үрегез. Ихтыярыгызны даими рәвештә өйрәтегез һәм камилләштерегез. Бу фабрикада көне-төне эшләргә мөмкинлекләрегез чиксез, вакытыгызны һәм көчегезне әрәм итмәсәгез.

Төнлә мин дөньяви таләпләрдән читләшеп, үзем белән ялгыз калырга, дөньядан ераклашырга, рухи ялгызлыкта ихтыярым белән калырга тырышам. Анда мин фикерләремне теләгән юнәлешкә юнәлтәм һәм үзем эчендә карарлар кабул итәм. Аннары ихтыярымны миңа уңыш китерә торган файдалы һәм файдалы эшчәнлек белән шөгыльләнәргә өндим. Шулай итеп, мин ихтыярымны күп тапкырлар нәтиҗәле кулландым. Ләкин моңа ихтыярны даими куллану аша гына ирешелә.

"Минем гомум ихтыяр белән сугарылган ихтыярым, мин теләгәнне тормышка ашырачак!" дип әйтә алу һәм раслау нинди гажәеп хис булачак. Әгәр дә сез үзегезгә канәгать булып,

Аллаһы Тәгалә тарафыннан бирелгән үз ихтыярыгызны кулланмыйча, барысын да илаһи ихтыярга тапшырсагыз, сез теләгән нәтижәгә ирешә алмаячаксыз. Илаһи көч сезгә үз теләге белән ярдәм итәргә тели. Ялвару яки ялыну кирәк түгел; киресенчә, сез ихтыярыгызны кулланып, законлы варис буларак сорарга һәм таләп итәргә, һәм шуңа туры китереп эш итәргә тиеш. Сез Аллаһы Тәгаләнең кодрәте һәм өстенлеген белән күкнең иң ерак читендә яшеренгән һәм сез бу җирнең борчулары һәм авырлыктары арасында ялгыз дигән фикерне акылыгыздан чыгарырга тиеш. Исегездә тотыгыз, кеше ихтыяры артында илаһи ихтыяр ята, ләкин чиксез океан кебек бөек көч сезгә акылыгыз ачык булмаса һәм йөрәгегез кабул итмәсә, килмәячәк.

Нервизм: аның сәбәпләре һәм дөвәләү

Нерв - тынычлык дип аталган махсус чара белән җиңеп була торган авыру. Психикабыздагы дисбаланс, нерв бозылуларына китерә, ул хисләрнең өзлексез кузгалуы яки артык стимуллашуы аркасында килеп чыга. Борчылуларга, куркуга, ачуга, меланхолик хисләргә чуму, үкенү, көнләшү, кайгы, нәфрәт, үпкә, борчылу һәм нормаль, бәхетле тормыш өчен кирәкле әйберләрнең булмавы - мәсәлән, дәрестуклану, тиешле күнегүләр, саф һава, кояш нуры, яраклы эш һәм тормышта билгеле бер максат - болар барысы да нерв бозылуларына китерә торган факторлар.

Теләсә нинди көчле яки озакка сузылган психик, эмоциональ яки физик стимуллаштыру зур борчылу китерә һәм биш сизү органы һәм аларның

сәләтләре аша тормыш көченең тигезләнешле агымын боза. Әгәр сез 50 ваттлы лампочканы 2000 вольтлы электр чыганагына тоташтырсагыз, лампочка янып бетәр иде. Шулай ук, нерв системасы көчле хисләрнең яки озакка сузылган тискәре уйлар һәм хисләрнең җимергеч көченә каршы торырлык итеп эшләнмәгән.

Нервлану гади проблема түгел. Бу җитди катлауланулар һәм озакка сузылган нәтиҗәләр белән коточкыч дошман. Физик яктан, нервлану аркасында көчәйтелгән теләсә нинди авыруны дөвалау авыр. Рухи яктан, организмдагы тормыш энергиясенең дисбалансы тынычлыкка һәм зирәклеккә ирешү өчен игътибарны туплауны яки тирән медитацияне бик авырлаштыра.

Бәхеткә, нервлануны дөвалап була. Бу хәлдән интегүче кеше үз хәлен анализларга һәм аны экренләп биләп алган җимергеч хисләрне һәм тискәре уйларны юк итәргә эзер булырга тиеш. Үз проблемаларыңны үз-үзеңне анализлау һәм һәр очракта да тынычлыкны саклау нервлануның күпчелек очракларын дөвалый ала.

Без кирәкле сәләтләрнең - уйларга, сөйләргә, хис итәргә яки эшләргә - барысы да Аллаһтан килгәннән һәм Аның һәрвакыт безнең белән булуын, безне илһамландырып һәм җитәкләп баруын аңлагач, без психологик стресстан шунда ук азатлык кичерәбез. Бу аңлау белән изге шатлык чаткылары барлыкка килә, һәм кайвакыт тирән яктылык безнең җаныбызны каплап, курку уйларын шунда ук юкка чыгара.

Аллаһының көче океан кебек, ул дулкынлана һәм дулкынлана, йөрәкне чистарту процессында үтеп керә, шик, дулкынлану һәм курку кебек барлык иллюзор киртәләрне бетерә.

Кешеләр еш кына үзләрен физик тәннәр генә дип санылар, ләкин бу иллюзияне медитация аша рухи жан иясе белән бәйләнешкә кереп жиңеп була. Шуннан соң алар тәннең галәмнең киң океанында йөзеп йөрүче активлык күбегеннән башка бернәрсә дә түгел икәннен аңлаячаклар.

Борчылудан интегүче кеше үзенең хәлен аңларга һәм тирә-юньдәге тормыш белән гармония һәм туры килүчәнлек житмәү өчен җаваплы булган даими когнитив хаталарны анализларга тиеш. Борчылучы кеше, хәтта бер тапкыр гына булса да, авыруының серле түгел, ә шәхси гадәтләренең логик нәтижәсе икәннен таныганда, ул инде дәвалануның яртысына ирешкән була!

Кузгалу нерв системасы балансын боза, тәннең бер өлешенә күп күләмдә энергия җибәрә һәм башка өлешләрен гадәти өлешеннән мәхрүм итә.

Энергиянең нервларга бүленешендәге бу дисбаланс - нервлануның сәбәбе һәм сәбәбе. Тыныч кеше дулкынланудан кача, чөнки ул Аллаһының тормышны һәм аның эшләрен идарә итүен һәм юнәлтүен белә, һәм (курку нервларны өзә) икәннен белеп, ул психологик яктан тыныч калырга тырыша, һәм шулай итеп ул тормыш шартларына һәм ситуацияләренә тыныч кына каршы тора ала, чөнки аның нерв көчләре тигезләнгән.

Үткен һәм тыныч акылын саклап калып, ул тормыш иллюзияләреннән арынып, ләззәтле тәҗрибәләр китергән дулкынланудан өстен чыга. Күңелсез сынауларга килгәндә, ул аларның аның тынычлыгын бозмавын яки эчке тынычлыгын урламавын тели. Бу - без омтылырга һәм аңа ирешү өчен тырышырга тиешле максат.

Нерв системасы мигә, йөрәккә һәм башка барлык органнарға мөһим энергия бирә. Ул шулай ук энергияне биш сизү органына тарата: күрү, ишетү, тою, тәм һәм ис. Нервлар - без әйләнә-тирә дөнья белән аралашу чарасы һәм барлык сизү реакцияләребезнең чыганагы. Шуңа күрә нерв системаларыбызда камил балансны саклап калу, тәннең бер өлешен артык энергия белән каплаудан саклану, шул ук вакытта башка өлкәләрне бу мөһим тукланудан мәхрүм итүдән саклану бик мөһим. Тормыштагы баланс һәм законлы максатларга ирешү борчылу яки эмоциональ көчәнеш аша түгел, ә тынычлык һәм Аллаһка тирән ышану аша ирешелә.

Йогларның махсус ысуллары бар, алар өлешчә зарарланган нервларга мөһим энергия җибәреп, янган тукымаларны яңарта алалар. Нерв системасындагы һәр күзәнәк һәм тукыма - тере, акыллы структура. Бу яшәү көче яки энергиясе бу структураны даими яңартып тора ала, диярлек беткән батареяны зарядлау кебек.

Нервлануның ике төре бар: психологик һәм механик, яки өслек һәм органик.

Психологик ярсулык - иң еш очрый торган төр, ул психик дулкынлану яки дулкынлану аркасында барлыкка килә. Бу халәттә озак вакыт чуму, шул исәптән дуслыкларыннан файда күрмәгән һәм уңай бернәрсә дә китермәгән тәртипсез кешеләр белән аралашу, шулай ук туклану һәм яшәү рәвеше белән бәйле зарарлы гадәتلәр - болар барысы да ярсулыкның чишелмәслек очракларын күрсәтә.

Ризык гади, баланслы булырга һәм артык күп кулланылмаска тиеш. Физик күнегүләр даими булырга тиеш. Артык күп йокы нервларны киметә, ә аз йокы зыянлы. Ләкин иң мөһиме - дусларны

игътибар белән һәм акыллы сайлау. Миңа кешенең дуслары турында сөйләгез, мин сезгә шул кеше турында сөйләрмен. Ялганчылар һәм ялагайларның бернинди файдасы да юк. Без үз-үзебезне камилләштерү жәмгыятен эзләргә тиешбез - безгә дәрәжә сөйләүче һәм үсәргә ярдәм итүче кешеләр. Иң яхшы дуслар - тормышыбызны яхшы якка үзгәртү өчен безгә кулланырга мөмкин булган ысулларны һәм эшләргә тиешле нәрсәләрне тыйнаклык белән тәкъдим итүчеләр.

Явызлык һәм рәхимсезлек белән әйтелгән каты тәнкийт кешенең башына чүкеч белән сугу кебек, ә мәхәббәт күпкә көчлерәк һәм файдалырак. Мәхәббәт һәм аңлау белән бирелгән яхшы киңәшләр мөмкинчәлектәр тудырырга сәләтле, ә рәнжәтүче тәнкийт бернинди файда да китерми.

Кеше үз табигатен сафландырып, наданлык караңгылыгын белем нуры белән юкка чыгарганда гына башкаларны хөкем итә ала. Бу дәрәжәгә җиткәнче, башкаларны тәнкийтләр һәм хурлау урынына, үзләрен анализлау һәм үз карашларын төзәтү яхшырак.

Тыныч холыклы акыллы кешеләр белән аралашу - нервланудан котылуның һәм рухи кемлегезне ачуның иң тиз һәм нәтиҗәле ысулларының берсе.

Нервлы кешеләр үзләре кебек башка нервлы кешеләр белән артык күп аралашмаса тиеш.

Эчке тынычлыкны үстерергә кирәк. Тыныч кеше тынычлыгын саклай һәм теләсә нинди шартларда да тыныч кала. Алар хисләргә буйсынырга һәм начар карарлар кабул итәргә юл куймыйлар. Алар оппортунистларның лаексыз өстенлекләр алу өчен кулланган йомшак, баллы

сүзләренә алданмыйлар. Табигый тынычлыклары аркасында алар сирәк кенә ялган мәгълүмат һәм алдау корбаны булалар. Чыннан да, аларның йөрәге алар белән эш иткән кешеләрнең чын табигатен ача һәм ниятләрен гажәеп төгәллек белән фаш итә. Алар үз тәннәрен ачу һәм курку белән агуламыйлар, бу аларның кан әйләнешенә тискәре йогынты ясый. Ачулы ана сөте баласына зыянлы йогынты ясый алуы билгеле факт. Көчле хисләрнең тәнгә зыян китерү һәм жиңмерү көченә ия булуына күп дәлилләр бар.

Баланс матур һәм ул безнең хисләребезнең, уйларыбызның һәм гамәлләребезнең нигезе, һәм тормышыбыз әйләнә торган күчәр булырга тиеш.

Бөек җаннар үзләренең тынычлыгын һәм тынычлыгын саклыйлар, бу аларга тормыш сынауларын һәм авырлыкларын акылларын яки тигезлекләрен югалтмыйча җиңәргә ярдәм итә.

Аллаһ һәркайда бар, дөньяларны идарә итә һәм галактикаларны чиксез орбиталарда җитәкли. Һәм Аның сурәтендә яратылган кеше үз тормышын идарә итү һәм эшчәнлеген борчылмыйча һәм комачауламастан координацияләү сәләтенә ия.

Без һәрвакыт башкаларга мәхәббәт, изге ният һәм тынычлык идеяләрен җибәрергә тиешбез.

Медитация структурасында, җан табынына тирәнтен аңлау нуры даими рәвештә балкып торганда, борчылу, стресс, киеренкелек, нервлану юк, ә тынычлык, тынычлык, үз-үзеңә ышаныч һәм чын бәхет бар.

Исәнлек сезгә

Тынлык турында кисәтелгәндә

Тынлык турында кисәтелгәндә

Мин тынып калырга сүз биргәч

Шулай итеп, мин сөйгәнем белән гармониядә кала
алам

Мин аның кочагында ял итәм, ул киң галәмне
колачлап алган

Мин аның көйләрен тыңлауны дәвам итәрмен

Һәм тынычлык һәм бәхет җырлары

Барысын да белүче өчен яшерен рухларны, изге
күренешләрне һәм күренешләрне күрү

Ләкин мин сине онытмам

Мин сине тыныч кына һәм игътибар белән
күзәтермен

Син минем өстемдә үләннәрдә, җир үсемлекләре
арасында йөрисең

Яки син мине ботакта чәчәк атып, йөзем яфраклары
белән яшелләнеп торганымны күрерсең

Мин синең турында яратучы йөрәк һәм шәфкатьле
әни назлары белән кайгыртачакмын

Чәчәкнең алсу төсе аша, гармония белән сугарылган

Бу сезгә шатлык, бәхет һәм тынычлык хисе китерә

Мин сине кочаклап алырмын һәм йомшак җил белән
назлап алырмын

Шулай итеп, мин сезне куркудан һәм борчылу
күләгәсеннән коткарырмын

Һәм мин сине кояш нуры белән урап алам, жылы һәм
якын хис уятам

Ялгызлык йөрәгеңне калтыратып кERGәндә

Диңгезгә карасаң, мине аның тирәнлегендә
күрерсең

Офыкта Раббым һәм чатырлар Ниле белән бер

Аның составында нурлы ген һәм кыйммәтле лапис
лазули бар.

Мин, әлбәттә, акыллы акыл белән генә сөйләрмен

Һәм йөрәгемнең тирәнлегеннән, теләсәм, мин
шелтәләрмен яки гаепләрмен

Сиңа булган мәхәббәтем аркасында, мин сине
ышандырырмын, һәм йөрәк тулы дәрт белән

Бәлки, син табынган затны йөклә хатын кебек
сагынып көтәсеңдер.

Мин сезне сынап карармын, ләкин ныклы сынау
белән

Ходай мәхәббәтеннән, хисләр чыганагыннан ләззәт
алу өчен

Теләсәң, мине оныт, ләкин Рәхмәтлене онытма

Әгәр мин төнне синең турында уйласам, син мине
искә алырсың

Һәрвакыт!

Кешелекнең төп максаты

Парамханса Йогананда остасы

Тәржемә: Мәхмүт Аббас Масуд

Чәчәкләр һәм розалар матур һәм якты, ләкин алар артында гажәеп зур матурлык һәм гүзәллек бакчасы ята. Бу бакча башта бик үтә күренмәле һәм аны күрү авыр булса да, рухи күз капкасы аша рухи үлчәмгә үтеп керә алсагыз, сез бу эфир дөньясын өйрәнә һәм аның могҗизаларыннан ләззәтләнә алачаксыз.

Мин шул йомшак дөньялыкта яшим, анда нәфис сыйфатлар һәм назлы, нечкә уйлар җирдәге теләсә нинди чәчәккә яки роза гөленә караганда татлырак һәм хуш ислерәк. Анда минем акылымның умарта корты даими рәвештә илаһи хозурлык нектарын эчә.

Игътибарыбызны эчкә юнәлткәндә һәм эчебездәге яшерен дөньяда күбрәк яшәгәндә, рухи сыйфатларыбызның махсус формаларга ия булуын күрәбез, алар безгә Аллаһының татлылыгын сурәтләүдән һәм күз алдына китерүдән дә өстенрәк булган тәрәзәләр булып хезмәт итә.

Аллаһыны эзләү уйлану белән генә чикләнми. Әгәр безнең аңыбыз җитәрлек тирән булса, уйларыбызда һәм гамәлләребездә күрсәткән һәрбер яхшы сыйфат һәм асыл сыйфат, бездә Аллаһы барлыгының яшерен нектарына әйләнә.

Рухи күз капкасы аша үткәндә, без үзебездә бөтен Галәм артында яшеренгән тормышчан, акыллы эшчәнлек фабрикасын күрәбез. Без игътибарыбызны эчкә юнәлтмәгәнгә, табигатьтәге илаһи рухның эзләре һәм мөһерләре алдында сокланып һәм гажәпләнеп торабыз. Без Аллаһының җимешләрен күрәбез; Аның изге исеме чәчәкләргә, күкләргә һәм һәрнәрсәгә язылган, ләкин Ул тын гына кала.

Кешеләр буларак, без бик бәхетле, чөнки Аллаһының барлык мәхлуклары арасында Аны эзләү,

табу, белү һәм Аның телен аңлау өчен кирәкле физик, акыл һәм рухи талантларга һәм сәләтләргә бары тик кеше генә ия... тынлык теле.

Кеше өчен вакытын файдасыз эшләргә әрәм итү урынына файдалы китаплар һәм мәкаләләр уку күпкә файдалырак. Укудан да бөекрәк нәрсә - Аллаһы Тәгалә турында уйлану, Аның бөеклеге турында уйлану һәм тормышның чиксез һәм бетмәс серләрен аңларга тырышу.

Тормышның максаты - кеше үзен танып белү, йөрәгендә тибрәнәп торган, кан тамырларында агып торган космик мохитне тою, үзенең җанын тынычлык, мәхәббәт, шатлык һәм тынычлык белән тутыру, һәм бу - иң зур уңыш!

Кешеләр буларак, без иң зур алгарышка фикер көче аша ирешәбез

Акыл сәләтен үстерү өчен көн саен берәз вакыт бүлеп куярга кирәк. Файдалы уку даими рәвештә өслек һәм мәгънәсез эшләр белән шөгыльләнүгә караганда кыйммәтрәк. Тәртип һәм оешканлыкны тәэмин итү өчен логик көндәлек график та төзелергә тиеш. Ләкин вакытны артык күп куллану катгыйлыкның бер төре һәм аннан сакланырга кирәк.

Тормышның һәр өлкәсендә баланс мөһим. Файдалы уку материалларын җиңел кул астында тоту һәм аларны буш вакытларында укып чыгу киңәш ителә. Бу материалларның иң мөһимнәре - рухи китаплар, аннары фәнни әсәрләр, тарих, фәлсәфә, җитди әдәбият, бөек шәхесләрнең биографияләре, сәяхәтнамәләр һәм кешенең күзаллавын киңәйтә һәм тирән илһам бирә ала торган башка китаплар.

Китаплар тугры юлдаш була ала, һәм югары сыйфатлы китаплар сайлау тагын да зуррак файда китерәчәк. Башта рухи тәгълиматларның һәм бөөк фикер ияләренең идеяләренең асылын аңлау авыр булып тоелырга мөмкин, ләкин берникадәр вакыттан соң сез аларның язмалары турында уйланып, аларның фикерләре белән шөгыйльләнерсез. Сез үзегезнең кыйммәтле нәрсә алганыгызны тоярсыз, чөнки бу акыллы шәхесләрнең барысы да үз зирәклекләрен һәм белемнәрен Аллаһ зирәклегенең чиксез хәзинәсеннән алганнар - сез гомерегездә беркайчан да уйламаган фикерләр.

Шулай да, даими укучы, ләкин сезгә файдалы бернәрсә дә тәкъдим итә алмаячак кешеләр күп. Китап укуның иң яхшы ысулы - аның эчтәлегенә турында уйлану һәм аларның үз тормышыгызга ничек кагыла алуын карау. Ачыклык белән, сез укыган һәр нәрсәне сукуырларча кабул итәргә тиеш түгел. Укыган әйберегез акылыгызны тукландырырга һәм логикагызны канәгатьләндерергә тиеш. Чыннан да укуга лаеклы булу өчен, китаплар фикерләүне стимуллаштырырга тиеш, һәм шуннан соң сез акылыгызның үсүен һәм киңәюен сизәчәксез.

туры белем

Укымыйлар да, уйланмыйлар да, максатсыз һәм мәгънәсез өслек тормыш белән яшәүчеләр тирән аңлау үстермиләр һәм билгеле бер белем алмыйлар. Гармония безне фикерләүгә илһам бирүче һәм акылыбызны югары илһамнар нуры белән яктыртучы илаһи көч белән туры китерә. Медитация - югары "мин"гә ирешү юлы. Кешеләр укымасалар, үзләренә зыян китерәләр, ләкин медитация укудан да яхшырак.

Мин укырга яратам, ләкин башка нәрсәгә игътибар итәргә чакырылганчы ике битне дә диярлек укый алмыйм. Шуңа күрә мин укуны медитация белән алыштырдым. Жанымның тирәнлегенә чумганда, нурлы яктылык күренә, һәм иң зур шатлык туа - көне буе мине озата баручы шатлык. Бу минем тормышымда кичергәннәрем, һәм жаным пышылдавы һәм йөрәк омтылышы белән Изге Ходай белән аралашучыларның барысы да кичергәннәре.

Вақытны әрәм итәрлек түгел, Ходай безнең тигез булуыбызны тели. Тормышының тигезсезлегенә юл куйган кеше галәм кануны белән җәзалана чак. Әгәр сез гади яшәсәгез, көн саен күнегүләр ясасагыз, файдалы һәм кыйммәтле китаплар укысагыз һәм көн саен Ходай турында уйлану гадәтен үстәрсәгез, хисләрегез шатлыктан тибрәнер, каныгыз аша тормыш агымнары агар, һәм тәнегезнең күзәнәкләре сез моңарчы беркайчан да кичермәгән җиңеллек һәм энергия белән тулыр. һәм сез теләгән барлык белемне үзегездәге рухтан алырсыз.

Бу минем тормышым һәрвакыт шулай булды. Мин егерме ел эчендә егерме китап укымадым. Мин моның белән горурланмыйм, һәм әгәр медитация аша алган илаһи рухи аңым булмаса, мин бөтенләй надан булып идем. Китапка карагач, андагы хакыйкәтләрнең миңа инде Аллаһы тарафыннан ачылганын күрәм. Барлык бөек фикерләр һәм хакыйкәтләр барысын да белүче Аллаһыдан килә. Әгәр сез алар турында уйлансагыз, сез Аның зирәклеген турыдан-туры алачаксыз. Шуңа күрә яхшы китаплар уку вақытны нәтиҗәсез эшләргә әрәм итүдән яхшырак, һәм укудан да яхшырак - медитация һәм Аллаһы булган Абсолют Хакыйкәтне аңлау.

Галәм хокукы һәм аң эволюциясе

Төрле чорларда һәм урыннарда кешелек акыл ярдәмендә тормыш һәм жан турында күп фикерләргә ия булган. Мәсәлән, кыргый кабилә әгъзасы башы авырткач, аның гаиләсе аның жаны тәнненән чыгып киткән дип уйлый, шуңа күрә аңа жанны кире кайтару өчен сихерче-табибны чакырта. Табиб жанны эзләп урманга бара, аны таба, үзе белән тартмага салып кире кайтара һәм пациентның башына сала, һәм баш авыртуы киң таралган ышану буенча юкка чыга.

Башка мәдәнияттә авыру кешенең "төчкерүе" аның тәнненә элмәкләр (очлы кәкре тимерләр) кую юлы белән башкарыла, шуңа күрә ул төчкергәндә жаны чыгып китми, ә элмәкләргә эләгә!

Кайбер кешеләр кимчелекле фикерләү аркасында кеше психикасы турында ялгыш нәтижәләргә килгән кебек, башкалар - чын аңлау аша - башкача, тирәнрәк һәм дөрөсрәк аңлауга ирешкәннәр. Без жанның сулыш түгел икәннен беләбез, чөнки кайбер кешеләр озак вакыт комада сулыш алмыйча ята, бу жанның сулыш белән чикләнеп кала алмавын күрсәтә. Жан сулыштан һәм башка теләсә нинди физик халәттән өстен чыга.

Кеше үзен рух дип санымы, юкмы, Галәм законы аны үзләренең рухи табигатен ачарга мәҗбүр итә. Эшенә яки тормыштагы вазифасына карамастан, аларның аңы, акылын иҗади һәм файдалы кулланган саен үсә һәм киңәя. Һәр конструктив гамәл кеше үсешенә өлеш кертә һәм аның аңлавын киңәйтә.

Ләкин кешеләр еш кына берәр нәрсә эшләгәндә башка нәрсә турында уйлыйлар, һәм алар үз фикерләрен нәрсә эшләгәннәренә ничек юнәлтергә белмиләр. Без берьюлы бер нәрсә турында бөтен акыл көчебез белән уйларга өйрәнергә тиешбез. Безнең тулы игътибарыбыз шул бер нәрсәгә генә юнәлтелергә тиеш.

Кеше ялкау, дэртсез яки жавапсыз булмаска тиеш.
Эшлэрне ялкау һәм ваемсыз эшләү энергия югалтуга
һәм нәтижәдә уңышсызлыкка һәм бәхетсезлеккә китерә.

Кеше инстинкт белән эш итүче хайван кебек, үз-
үзен дәвам иттерүче психологик машина гына булырга
тиеш түгел. Үзеңне уятмау һәм акыл сәләтеңне
эшләтмәү - зур хата. Аллаһ безгә бу сәләтләрне биргән
һәм аларны акыллы куллануыбызны, эшләгән һәр
эшебезне тулысынча аңлавыбызны тели.

Шулай ук, без теләсә нинди гамәлне башлар
алдыннан җентекләп уйларга һәм акылыбызны безгә
үсәргә һәм Бөек Яратучы белән төп бердәмлегебезне
аңларга ярдәм итә торган ысуллар белән кулланырга
тиешбез. Без эшләгән һәр эш акыллы фикерләүгә һәм
акыллы планлаштыруга нигезләнәргә тиеш.

Кешелекнең бурычы - асыл максатларга омтылу.
Вак-төяк һәм файдасыз мәсьәләләргә игътибар итү -
акыл энергиясен мәгънәсез юкка чыгару. Акыл
бакчасындагы чүп үләннәрен тамырыннан йолкып
алырга һәм илаһи мәхәббәт чәчәкләре белән бизәргә
кирәк, шулай итеп ул матурлыкны яратучы гүзәл
Ходайны җәлеп итә ала. Әгәр дә сез бу акыл
бакчасының зирәклең туфрагында чәчәк атуын һәм
чәчәк атуын телсез икән, сез тормышны
гадиләштерергә һәм аны катлаулылыктан азат итәргә
тиеш. Һәр нәрсәне игътибарлылык һәм игътибарлылык
белән, игътибарлылык белән башкарып, сез үзегезнең
эшчәнлекләрегезне анализлый аласыз, мөһим һәм
мөһим нәрсәләрне сайлай аласыз, ә өслек һәм кирәксез
нәрсәләрне ташлай аласыз. Берәр бурыч тәмамлангач,
акылны аннан алып, башка иҗади омтылышларны
тормышка ашыру өчен кулланырга мөмкин.

Кешеләр илаһи сыйфатларны аңларга өйрәнергә тиеш, чөнки алар нәкъ менә шушы максат өчен яратылганнар. Алар эволюция законнары буенча барлыкка китерелгәннәр, шуңа күрә алар үзләренең изге көчләрен Аллаһыны табу өчен куллана алалар. Хайваннарда бу сәләт юк. Укытучы Лахири Махасая хайваннарның тизрәк эволюциясенә ярдәм итү өчен фән өстендә эшләгән, ләкин ул аны тәмамлау өчен яшәмәгән. Мин дә түбән тереклек формаларының эволюциясен тизләтү өчен кайбер ысуллар турында белемгә ия. Әмма хайваннар кебек яшәүче һәм үзләрен тотучы миллионлаган кешеләр турында нәрсә әйтеп була? Алар бу дөньяда яшиләр, аннары үз максатларын үтәмичә китәләр. Алар хәзер акыл көчләрен тупласалар һәм дәрәс куллансалар, бу максатка ирешә алалар.

Тормышның бердәнбер мәгънәсе - яратучы һәм мәрхәмәтле Аллаһыны табу. Без Аны табарга тиеш. Кешеләр Аны даими һәм армый-талмый эзлиләр.

"Икенче нәрсә" аларга тулы һәм озакка сузылган бәхет китерер дип өметләнәләр

Аллаһыны эзләгәннәр һәм Аны тапканнарда килгәндә, эзләү тәмамланды, чөнки Аллаһы – бөек нәрсә!

Табигать илаһи барлыкны яшерә

Ни өчен кешелеккә сынау бирелгән? Бәлки, алар җирдәге теләсә нинди сынаудан да җәлеп итүчерәк һәм матуррак булган иң югары затка омтылсыннар өчен. Кешелекне һәрьяктан чолгап алган җирдәге тозаклар һәм капкыннар аларны тозакка эләктерү өчен түгел, ә аларны читтә ятканны эзләргә этәрү һәм аларны: "Боларның барысын да кем яратты? Мине кем яратты? Мин кем? Син кайда, Раббым? Ни өчен син миннән

яшеренәсең? Минем белән сөйләш!" - дип сорарга мәжбүр итү өчен билгеләнгән.

Бу сораулар белән турыдан-туры Аллаһыга мөрәжәгать иткәндә, Ул җавап бирә. Күпчелек кешеләр Аңа ялваруларын тирәнтен өйрәнмиләр, шуңа күрә алар Аны тапмыйлар һәм ачмыйлар.

Без Аллаһ белән чын күңелдән, җан гыйбадәтханәсендә сөйләшергә тиеш. Теләүче шәкерт Аңа ялварып болай ди:

"Ходаем, мин инде Син тудырган һәм табигатьтә гәүдәләндергән матурлыкны гына күрә алмыйм, ләкин мин Синең йөзеңне күрәсем килә, ул табигатьтәге барлык чәчәкләрдән дә нечкәрәк һәм дөньядагы барлык йөзләрдән дә матуррак. Мин табигать артында нәрсә ятканын аңларга теләм."

Әгәр кемдер битлеген битлек белән капласа да, сез анда кеше барлыгын белә аласыз. Шулай ук, табигать илаһи булу белән тулы зур пәрдә кебек. Ходай табигать пәрдәләре һәм битлекләре артында бар, ләкин кешелек вакытлыча, өстән-өстән генә карап, табигать пәрдәләре артында яшеренгән затның барлыгын сизми.

Мин тын гына, тыныч, игътибарлы медитациядә утырганда, җанымда шатлык тетрәү тоям һәм Аллаһының пышылдавын ишетәм: "Мин монда".

Аллаһы Тәгалә безгә биргән акыл - күккә керү капкасы: Аның патшалыгының тышкы капкасы Ләкин кешеләр аны тиешенчә кулланмыйлар Безгә Аллаһыны эзләү өчен акылыбызны куллану өчен бу җирдән киткәнче көтәргә кирәкми Хәзер вакыт җитте, һәм урын монда Бу җирдә тормыш серләрен һәм яшәү серләрен

эзләү өчен акылларын кулланмаучылар аларны башка беркайда да таба алмаячаклар.

Илаһи Үзне Ачу

Космик рухны яки илаһи "мин"не ачуның берничә ысулы бар. Тынлык - шуларның берсе. Тынлыкны күзәтү - аңга тыштан үтеп керергә тырышучы барлык теләкләрне тындыру дигән сүз, бу эзләүчегә үзенең эчке "мин"енә тирәнтен кереп, жанының асылына кагылырга ярдәм итә.

Башка юл - илаһи мәхәббәт аша, яки Аллаһка чын күңелдән сагыну һәм ихласлык белән сөйләшү. Кыска гына сөйләшеп, аннары оныту файдасыз һәм илаһи җавап бирми. Аллаһны табу авыр, чөнки күпчелек кеше рухилыкка җитди карамый, хәтта ялвару ысуллары да күбесенчә нәтижәсез, чөнки аларда җитәрлек тирәнлек һәм ихласлык юк. Догалар югарырак аңга ирешкәнче тирәнлек һәм дәрт белән кабатланырга тиеш. Аллаһка омтылыш белән жан янган дога - уңышлы һәм нәтижәле дога. Сөз бер тапкыр шулай дога кылгансыздыр, бәлки, сөз нәрсәдер теләгәндә яки акчага бик мохтаж булганда һәм теләгегез белән һаваны кабызганда. Аллаһка карата без шулай хис итәргә тиеш. Без Аның белән сөйләшергә тиеш, һәм аннары без Аның безне тыңлый һәм җавап бирә икәннен күрербез, чөнки Ул барысын да ишетүче, җавап бирүче.

Йога - Аллаһка якынлашу һәм аның белән бәйләнеш урнаштыруның иң нәтижәле ысулларының берсе. Ул фәнни һәм нәтижәле булган берничә медитация практикасын үз эченә ала. Һиндстанның бөек акыл ияләре, Аллаһның Галәм эшләрен идарә итүе һәм идарә итүе кебек үк, логика Аллаһка якынлашуның төгәл законнары һәм конкрет юллары булуын билгели дип аңлаганнар.

Һиндстан укытучылары йоганың фәнни кануннарын үзләренең ныклыгы һәм көчле акыл көчләрен куллануы аша ачтылар. Йога рухи тикшеренүләр өлкәсендә иң мөһим эксперименталь фәннәрнең берсенә әйләнәчәк.

Аллаһы белән изге гармония һәркем тарафыннан үтәлергә тиеш Бөекләр үз шәкертләре белән гасырлар дәвамында шулай эшләгәннәр Мин монда илаһи хозурлыкның татлылыгы турында сөйләр өчен генә түгел; минем төп максатым - башкаларның да моны кичерүен тәэмин итү Мин вакытымны әрәм итмим Мин башкарган бар нәрсә дә Аллаһ өчен һәм Аның хөрмәтенә генә Мин Аның уйларына шулкадәр чумганмын ки, вакыт узуын һәм көндәлек эшләремнең арыганлыгын сизмим Хәтта эшләгәндә дә, мин Аның барлыгын сизәм

Мин Аллаһтан аерылмадым, хәтта бер секундка да

Мин нәкъ менә шул хәлне теләдем һәм аның өчен тырышып эшләдем

Исәнлек сезгә

Үз-үзеңне белү офыкларында

Аллаһының иң яраткан гыйбадәтханәсе - Аның бәндәләре өчен эчке тынычлык һәм тынычлык гыйбадәтханәсе, алар анда дөньяны һәм аның чиксез игътибарны читкә юнәлткән әйберләрен калдырып, медитация һәм аралашу өчен керәләр. Кеше үзендә матурлык һәм рухи тынычлык гыйбадәтханәсен урнаштырганда, ул Аллаһының барлыгын тоя һәм Аның якынлыгын тоя алачак. Югыйсә, дөньяның иллюзияләре күп һәм һәрвакыт бар, һәм аның борчылулары йөрәкне тутыра.

Кайвакыт кеше төшенкелеккә бирелә, Аллаһыны эзләр өчен соң инде дип уйлый. Ләкин изге язмаларда әйтелгәнчә, әгәр кеше бу дөньяның алдаучы һәм адаштыручы икәнән, һәм җанның гына мәңгелек һәм мәңгелек икәнән аңласа, ул бу җирдән соңгы тапкыр киткәннән соң яхшырак дөньяга керәчәк, хәтта бу аңлау үлемгә бер мизгел кала гына булса да.

Һәрберебез иртәме-соңмы бу җирдән алыначак, шуңа күрә без хәзер тормышның максатын аңларга тиешбез. Бу дөньядагы кеше тәҗрибәсенең төп максаты - безне тормыш мәгънәсен эзләргә өндәү. Кешелекнең бу гел үзгәреп торучы һәм гел хәрәкәт итүче процессы безне гажәпләндермәскә тиеш. Вакыт кәрваны үз юлын давам иткәндә, сез ниһаять, Бердәнбер, Бөек Затның аерылгысыз өлеше икәнегезне аңларсыз. Аллаһыны белүне максат итеп куегыз һәм тормыш серен җитди һәм ихлас эzlәү сезне күп авырлыктардан коткарачак һәм төрле куркулардан коткарачак икәнән белегез. Үлем, уңышсызлык, бәла-казалар һәм кайгылар турында борчылу кешедә зур паника уята. Кеше үзенә ярдәм итә алмаганда, гаиләсе һәм дуслары аларга бернәрсә дә тәкъдим итә алмаганда, өметсезлек аларны басып ала, дөнья аларның күзләрендә караңгылана. Ләкин бу хәлгә җитәргә кирәк түгел. Әгәр алар гомерләре буе Аллаһы турында уйлалар һәм Аның белән элемтәдә торсалар, алар Аны авыр вакытларда һәм авыр көннәрдә якин табарлар.

Башка бер кеше дә безнең белән булганчы, кем безнең белән иде? Аллаһы. Һәм без бу җирдән киткәч, кем безнең белән булачак? Аллаһы һәм башка беркем дә юк. Ләкин без Аны хәзер танырга тырышмасак, Аны тану авыр булачак. Әгәр сез Аллаһыны чын күңелдән һәм тирәнтен эзләсәгез, Аны табарсыз, һәм Аның һәрвакыт сезнең белән булуына ышанычыгыз артачак. Борчылулар

һәм иллюзиялар сезне ташлаячак, һәм сез башка беркайчан да алданмаячаксыз.

Барлыкка килгән һәрнәрсә кешелекне Аллаһтан ераклаштыру өчен азгыру булып тора. Ләкин Аллаһ җирдәге азгырулардан күпкә җәлеп итә. Әгәр сез Аңа күз салсагыз, бу хакыйкәтне аңлар идегез һәм дога, рухи уйлану һәм ныклы карар аша Аны таба алыр идегез. Илаһи затны табу теләге нык булырга тиеш. Кешенең уйлары җилдәге каурый кебек бер нәрсәдән икенчесенә очып барганда, Аллаһны белүе авыр. Аллаһ безгә килергә тели, ләкин без Аның белән хезмәттәшлек итмибез һәм Аңа юл куймыйбыз. Кешелеккә вакытлыча гына ләззәтләр эзләү һәм күңел ачуларга, кичәләргә һәм социаль җыелышларга вакыт әрәм итү җиңел. Чынлыкта, "Бу дөнья тормышы бары тик күңел ачу һәм күңел ачу, бизәнү һәм мактану, һәм байлык һәм балаларны арттыруда көндәшлек кенә".

Әгәр Аллаһы бер нәрсә сораса, ул да булса кеше мәхәббәте. Ул тыныч кына йөрәк ишекләрен шакый, безне Аңа кире чакыра, ләкин күпчелек кеше кире кайтырга теләми. Шулай да, дөнья күз алдында караңгылангач, проблемалар капкынына эләккәч яки авырулар корбаны булгач, алар Аңа дога кылырга һәм ярдәм сорарга ашыгалар. Бәхет һәм муллык вакытында үзләре белән Аллаһы арасындагы гармония һәм килешү бәйләнешләрен ныгытучы кеше Аллаһыны кирәк булганда үз янында табар. Әмма бу мөнәсәбәтләрне ныгытуда кичектерүче үзен авырлыктар белән очрашырга һәм сынаулар белән ялгыз көрәшергә мәҗбүр итә, алар мәңгелек дусларына — зирәклеке һәм тулысынча бирешү белән — мөрәҗғәгать итә алганчы һәм Аның мәрхәмәтле ишеген шакыганчы.

Кешелекнең күпчелеге арасында бик аз кеше чын күңелдән Аллаһыны эзли. Ике йөз ел элек бу жир аларныкы дип уйлаганнар кайда? Алар барысы да юкка чыккан, һәм бәлки, Аллаһы Тәгаләгә мөрәжғәгать итеп, үзләрен белгәннәр генә тормышның чынбарлыгын чыннан да аңлагандыр. Шулай да һәр киләсе буын бу тормышны чынбарлык дип саный!

Ләкин алар да үзләре кебек үк иллюзиягә алдандылар

(һәм буыннан-буынга моны сөйләп килә!)

Без монда вакытлыча яшәгән вакытта кешелек бу тамашага зур әһәмият бирә. Ләкин без аңа һәм аның чиксез вакыйгаларына артык бирелеп китмәскә тиеш, чөнки әгәр без шулай эшләсәк, без Аллаһтан ераклашачакбыз, ул безне үзебезгә карата тирән кайгыртучанлыгы һәм безгә булган гаять зур мәхәббәте аркасында үзенә жәлеп итү өчен сансыз чаралар һәм ысуллар белән даими тырыша. Ул безгә күрергә теләгән барлык могҗизаларны тәкъдим итә: үсүче әйберләрнең могҗизалары һәм табигатьнең чиксез төгәл тәртибе. Ул чәчәкләрнең һәм розаның артында тора, һәм Аны чын күңелдән эzlәүче, һичшиксез, Аны табар. Табигать галимнәре үз ачышларына сукуыр догалар аша түгел, ә эмпирик фән законнарын үтәп ирешәләр. Шулай ук, фәннең рухи законнарын чын күңелдән һәм тырышып кулланучы һәркем Аллаһны үз янында табар. Кешелеккә рухи күзләрен ачарга һәм Аллаһны табу өчен нык тырышлык һәм Аның законнарын җентекләп үтәү кирәклеген аңларга вакыт җитте.

Төрле халыklar төрле сәнгать һәм фәннәрдә махсуслашканнар. Һиндстан Аллаһыны белүнең фәнни сәнгәтен үзләштергән, ләкин моңа карамастан, хәтта

Һиндстанда да күп шарлатаннар бар, шуңа күрә ялганны чын белән аерырга кирәк.

Рухи белем һәм табигать фәннәре арасында баланс урнаштырылырга тиеш. Бу баланс булмаганда, шәхесләр һәм милләتلәр бәхетсезлек һәм җимерелү арасында абыначаклар. Әгәр хәзерге дөнья лидерлары рухи яктан агартылса һәм бергә эшләсәләр, алар берничә ел эчендә җирдән сугыш һәм ярлылыкны бетерә алырлар иде. Рухи аң - үз эчендәге һәм башка барлык тере жан ияләрендәге илаһи барлыкны тану дигән сүз. Бу аң гына дөньяны коткара ала, һәм ансыз мин тынычлыкка өмет күрмим. Кешелек үзе белән башласын. Вакыт әрәм итәрлек түгел. Бурыч безне Аллаһы Патшалыгын җиргә китерүдә үз өлешебезне кертәргә мәҗбүр итә.

Күпләр Аллаһыны эзләүдән икеләнә, тормышның караңгы һәм күңелсез, матурлык һәм шатлыксыз булачагыннан куркалар. Ләкин киресенчә! Аллаһыны чынлап та белгән кешеләр Аның белән камил гармониядә таба торган саф бәхетне сүз белән әйтеп булмый. Мин көне-төне рухи шатлык халәтендә. Бу шатлык - Аллаһы, һәм Аны белү - барлык кайгыларны каплап, үкенмичә күмү дигән сүз.

Аллаһы кешедән моңсу, моңсу, ташландык яки чырай җыеруны сорамай. Бу Аллаһыны дөрөс аңлау түгел, һәм Аның хуплавын алуның дөрөс ысулы да түгел. Кеше күбрәк тынычлык кичергән саен, илаһи барлыкны күбрәк тоя ала. Кешенең бәхете зуррак булган саен, ул Аллаһы белән гармониядә була. Аллаһыны белгән кешеләр бәхетле, чөнки Аллаһы иң зур шатлык чыганагы.

Кешеләр бәхетне алкогольдә, секста һәм акчада табарга тырышалар, ләкин тарих битләре аларның

жімерелгән өметләре һәм тормышка ашмаган хыяллары турындагы хикәяләр белән тулы.

Медитациядә үткәргән вакытым тормышымны гажәеп нәтижәле итте. Медитация аша алган экстазны мең шешә шәраб тудыра алмады. Бу шатлыкта илаһи җитәкчелек һәм зирәкле克 ята. Кеше Аллаһ белән гармониядә булганда, хәтта ул ялгышса да, хатасын ничек төзәтергә икәннен беләчәк, һәм әгәр алар дәрәс булмаган фикер әйтсәләр, Аллаһ аларны яратып җитәкләячәк һәм төзәтәчәк.

Көтү җитәр! Бу сүзләргә ишеткән яки укыган һәркем минем дәрәсен сөйләгәннемне белә. Әгәр мин Аллаһ биргән барлык көчләргә күрсәтсәм, кешеләр миңа Аллаһка мәхәббәт аркасында түгел, ә мөҗизалар аркасында агылып килер иде. Ләкин мин мондый өслеккә шәкерткә омтылмыйм. Аларны көч түгел, ә Аллаһ мәхәббәткә җәлеп итәргә тиеш, һәм бу минем тормышымның максаты.

Әгәр мин Аллаһыны белмәгән булсам, мин болай сөйләшмәс идем. Һәркем, теләсә, Аны белә ала. Мин кешеләрнең хисләренә мөрәҗғәгать итеп, аларның акылына мөрәҗғәгать итәргә тырышмыйм, ә аларның логикасына һәм зирәклегенә мөрәҗғәгать итеп, аларның акылы белән сөйләшәм. Сукур ышану фәйдәсиз. Кеше Аллаһы биргәнне аңлау сәләтен активлаштырырга тиеш, ә әйберләргә йөзгә-йөз кабул итмәскә тиеш. Киресенчә, алар үзләренең рухи омтылышлары һәм гамәлләргә артындагы сәбәпләргә, нәтиҗәләргә һәм логиканы аңларга тиеш. Әгәр минем мең авызым булса, мин аларның барысын да Аллаһы турында һәм Аңа борылу һәм Аны белүнең мөһимлегә турында сөйләр идем.

Кеше Аллаһы турындагы белемне югалту белән нәрсә югалтуын белми, чөнки ул Аны беркайчан да чын

күңелдән белмәгән! Һәм ул Аның белән тоташканнан соң, җирдәге бернинди көч тә аны кире кайтара алмый. Минем бердәнбер теләгем - чын күңелдән эзләүчеләргә Аллаһыны күрү, чөнки Аның яктылыгын күрү һәм Аның бәхетен тою дөньяның барлык хәзинәләреннән һәм даннарыннан да кыйммәтрәк. Аллаһыны белү җирдәге теләсә нинди ләззәттән өстенрәк. Кеше хәзинә хәзинәсен тапкач, аның йөрәгендәге барлык теләкләр чынга ашачак. Чыннан да, Аллаһы минем барлык теләкләремне, хыялларымны һәм теләкләремне тормышка ашырды.

Мин хәзер нәрсәләргә омтылмыйм, чөнки алар гел минем юлыма килә. Аллаһы Тәгалә Үзен сиңа биргәч, Ул сиңең барлык теләкләреңне дә тормышка ашырачак. Ул вакытта сиңа бернәрсә дә сорарга кирәк булмаячак, чөнки син теләгән бар нәрсә дә сиңең кулыңда булачак. Ләкин башта без Аллаһыга Аның безгә биргән барлык бүләкләреннән дә күбрәк Аны теләгәнебезне исбатларга тиешбез.

Аллаһы безне чакыра һәм безнең Аңа мөрәҗғәгать итүебезне тели. Бөек укытучылар - пионерлар, аларның эзләреннән барсак, безгә аларның белемнәреннән һәм тәҗрибәләреннән файдаланырга мөмкинлек бирәчәк, максатыбызны билгеләргә һәм куркынычсызлыкка ирешергә җиңелрәк булачак. Кеше бөек галимнән өйрәнәп бөек галим була алган кебек, эзләүче дә илаһи белемгә ия булган укытучыдан белем һәм зирәклеке алып, иң бөек рухи затларның берсе була ала.

Күмер кисәге кояш нурын кабул итми һәм чагылдырмый, ә алмаз чагылдыра. Шулай ук, шик, тискәрелек һәм рухи апатия белән катып калган акыллар илаһи яктылыкны кабул итә алмый. Ләкин, ихласлык, иман, ныклык һәм чын тәвәккәллеке белән

тулы алмазсыман акыллар илаһи аң нурын кабул итә һәм изге зирәклекне чагылдыра ала.

Күпчелек кешеләр өчен дин - бу гаилә традициясе, социаль файда яки әхлак һәм этика белән бәйләп горур-гадәт кенә. Алар диннең асылын һәм әһәмиятен чын мәгънәсендә аңламыйлар.

Аллаһыны тормышның төп зарурлыгы итеп эзләмәгән кешеләр диннең мәгънәсен аңламыйлар. Ни өчен барлык кешеләр дә акчага омтыла? Чөнки алар моны үзләренең уңайлыклары һәм иминлеген өчен мөһим дип саныйлар. Аларга бу ачык хакыйкәткә өйрәтүчә беркемгә дә кирәк түгел, чөнки алар моны бик яхшы беләләр. Ни өчен күпчелек кешеләр Аллаһыны белүнең кирәклеген аңламыйлар? Чөнки аларда дәрәҗә аңлау җитми. Мин яшә чакта күргәнчә, кайбер сорауларга теологик җаваплар җанга тулы канәгатьлек китерә алмый, әгәр аларның хакыйкәтләрен турыдан-туры беләм һәм тәҗрибә аша тикшерелмәсә.

Мәсәлән, мин әниемне яшәли югалткач һәм башка якыннарым бер-бер артлы вафат булгач, эчәмдә тормышка каршы тын гына фетнә туды, һәм беркем дә мине юата яки тормыш белән үлемнең чынбарлыгын аңлата алмады. Ниһаять, мин җавапны үз тырышлыгым белән үзем табарга булдым. һәм үземә мондый ант бирдем: "Мин бернәрсәгә дә сукуларча кабул итмәячәкмен, ләкин җавапны бу галәмнең Барлыкка Китерүчесеннән һәм Хуҗасыннан табармын".

Мин турыдан-туры Аллаһыдан беркемгә дә миңа аңлата алмаган тормыш серләрен аңлатуын сорадым

Ни өчен кайбер кешеләр ярлы, ә кайберләргә бай, кайберләргә суку, ә кайберләргә сәламәт булып туа, ә кайберләргә Аллаһының гаделлегенә һәм мәрхәмәтенә

каршы килә торган бу серне чишә алмый дип уйладым. Ниһаять, Аллаһы мине илаһи бердәмлек хәленә ирешкән һәм эчке белемнәре аша тормыш серләренә канәгатьләндерерлек җаваплар тапкан кайбер якты рухи остазларга юнәлтте. Анда мин барлык сорауларыма канәгатьләндерерлек җаваплар һәм барлык сорауларыма ышандырырлык аңлатмалар алдым.

Бу дөньяда күп дини экстремистлар бар. Кайберләренең динне эмоциональ яктан гына аңлыйлар, һәм аларның хисләре белән манипуляцияләнгәндә, алар дини истерикага әйләнәләр. Ләкин эмоциональ дәрт кешенең Аллаһ белән бәйләнешен өзә һәм рухи карашын томалый.

Хисләр кешеләргә һәрвакыт хисләрен кузгату һәм рухи хисләрен кабызу өчен нәрсәдер кирәк. Логик һәм рациональ сөйләшкәндә, алар сөйләшүне давам итү теләген югалталар һәм сезнең сүзләрегезне бер төрле һәм күңелсез дип саныйлар. Ләкин башкаларның хисләрен манипуляцияләү - алдауның бер төре, кешеләрнең акылын хурлау һәм алардан рухи хакыйкәتلәрне яшерү.

Шул ук вакытта, төрле теологик яки фәлсәфи тикшеренүләргә тирәнтен өйрәнергә яратучы, үзләрен эмоциональ яктан этәргечләнгән кешеләргә караганда югарырак дәрәжәдәге изге белемнәргә ия дип санап алдаучы интеллектуаль юнәлешле дини экстремистлар да бар. Ләкин интеллектуаль стимуллаштыру - "акылны югалту"ның тагын бер төре, яки акыл хәйләсенең тагын бер төре, ул эзләүчегә чынлыкта теләгәнне бирми, ә бары тик аларның хисләрен көчәйтүдә һәм хисләрен кузгатуда уңышка ирешә.

Дин фанатлары динне тирәнтен аңламыйлар; алар еш кына чыннан да аңламаган һәм тормышларына

йогынты ясамаган әйберләрне кабатлыйлар. Әгәр сез аларга рухи сорау бирсәгез, алар сезнең тыныч, максатчан һәм логик диалог сәләтенә ия булмаганлыктан, сезнең шунда тукталуыгызны көтәләр, мәкальләр яки изге язмалар китерергә ашыгалар. Алар бары тик буш рухи авызчылар дип әйтсәк, арттыру булмас, һәм алар белән аралашу файдасыз, чөнки алар баштан ахырга кадәр, А дан Я га кадәр барысын да беләбез дип ышаналар.

Дин фанатиклары, әгәр сез берәр нәрсәгә ышанмасагыз, язмышыгыз һәлакәткә китерәчәгенә ышаналар.

Белемле укытучы мондый ысул белән укытмый. Ул үз фикерен китерә һәм аргументларын дәлилләр белән ныгыта. Дин безнең рухи омтылышларыбызны канәгатьләндерергә һәм теләкләребезне сүзләр белән түгел, ә кире кагып булмый торган дәлилләр белән канәгатьләндерергә тиеш. Мин беркайчан да акылымны куллана һәм аңлавымны активлаштыра алмаслык дәрәжәдә каты булырга теләмәдем. Укытучым Шри Юктесвар белән очрашкан, ул миңа болай диде:

"Күп кенә укытучылар сезнең акылыгызны сукурайтып, үз логикасына иярергә кушканнан соң, сездән ышанырга сорагачлар, ләкин мин сезнең акылыгызның күзләрен ачык тотуыгызны теләм, һәм өстәвенә, мин сезнең өчен тагын бер күзгә, зирәкләк күзгә ачачакмын."

Шри Юкцувар миңа хакыйкәтне үзем күрә алырлык тәгълимат бирде. Шуңа күрә мин бу юлга бастым, аннан мине беркем дә читкә алып китә алмый яки юлдан яздыра алмый.

Тагын бер экстремаль күренеш - бар нәрсәгә дә ияреп, бернәрсәгә дә тотынмый торган либерал-либертариан!

Ул үзен ачык фикерле һәм киң карашлы дип санаганга күрә: "Барлык рухи юллар да яхшы, шуңа күрә мин аларның берсенә дә бәйләнмәячәкмен", - ди. Ләкин барлык рухи юлларга һәм дини ышануларга хөрмәт күрсәтеп, кеше һәрвакыт һәр юнәлештә хәрәкәт итүче һәм очучы рухи күбәләк булырга тиеш түгел.

Ялган либерализмнан һәм сукур фанатизмнан сакланырга, ә рухи тырышлыктарда уңышка ирешү һәм тормышның максатын табу өчен зирәкләккә таянырга кирәк.

Аллаһ өчен ясаган һәрбер тырышлык Аның тарафыннан күренәчәк. Әмма кеше Аллаһка таба дәрәжә фикерләүгә нигезләнгән юлдан бармаса, аның рухи үсеше әкрән булачак. Чын күңелдән эзләүчеләр берәз беләм алачак, ләкин сукурларча ышанучы һәм механик рәвештә дога кылучылар Аллаһка барып җиткәнче күп тапкырлар инкарнацияләнергә мөмкин.

Үзегезнең эмоциональ һәм интеллектуаль сәләтләрегезгә туры килә торган юлны тапканчы эзләгез һәм шул юлдан барыгыз. Укыган һәм өйрәнгән һәрнәрсәгезне игътибар белән тикшерегез, һәм бернинди укытучыны яки тәгълиматны да сынап карамыйча кабул итмәгез.

Зәркән остасы чын һәм ялган бизәнү әйберләрен аера ала. Шулай ук, чын рухи остаз да ихлас эзләүчеләрне һәм гади кызыксынучан кешеләрне аера ала. Кайберәүләр рухи тәгълиматларны ала, ләкин аларны тормышларында кулланмый. Ләкин теләсә нинди рухи күрсәтмәнең чын файдасы аның рухын

сеңдерүдә һәм көндәлек тормышта гамәли аспектларын куллануда. Ризык турында сөйләшү яки аны күрү ачлыкны баета алмый. Ач кеше туйганчы ашарга тиеш. "Тешләре белән ашаган үзе өчен файдалы" дигән сүз.

Рухи эзләүчеләргә башта Аллаһыны белергә өйрәтергә кирәк. Акчага яки сәламәтлеккә игътибар итү максаттан читкә юнәлтелә. Барысы да Аллаһыдан килә дигән сүз дәрәс, ләкин башка нәрсәләргә беренче чиратта омтылучылар, хәтта иң бай һәм иң сәламәт булсалар да, бу әйберләрнең чикләүләрен сизәчәкләр. Уңышлы һәм белемле рухи остаз Аллаһыны белә һәм ярата, һәм аларның Аллаһыга омтылышы башка барлык теләкләрдән дә өстенрәк.

Бер вәгазьче мине үзенең рухи җитәкчелеген кабул итәргә күндерергә тырышты, нәтижәдә миңа күп санлы тарафдарлар вәгъдә итте. Ләкин аның тәкъдире миңа ошамады, чөнки минем бердәнбер максатым - Аллаһы, тарафдарлар җыю түгел. Чын укытучылар һәрвакыт сездә Аллаһыны белү теләген уятырга тырышчаклар; алар сезне беркайчан да тупикка алып бармаячаклар.

Диннең төп терәге - Аллаһ белән гармония. Гыйбадәт кылу урыннары күңел ачу, бию, кино күрсәтү яки еш кына аралашу урыннарына әйләнергә тиеш түгел. Бу күңел ачу чаралары кешеләрне Аллаһтан читкә юнәлтә. Күңел ачу гыйбадәт кылу урыннарыннан читтә калырга тиеш, кешеләр анда бары тик бер максат белән генә барырга тиеш: Аллаһ белән элемтәгә керү. Гыйбадәт кылу урыннарында илаһи булуны тою - бу изге урыннарга һәм изге урыннарга баруның төп максаты. Мин моңа чын күңелдән ышанганмын һәм шуңа туры китереп яшәгәнмен.

Әгәр мин сезгә үзем тапкан гажәеп җимеш турында сөйләсәм һәм аны сезгә бер ел дәвамында көн саен

жентекләп сурәтләсәм, сезгә аны татып карарга рөхсәт итмәсәм дә, сез аның кыйммәтенә җитәрлек дәрәжәдә ышанмас идегез. Шулай ук, хакыйкәт турында вәгазьләр һәм лекцияләр тыңлау гына җанның ачлыгын канәгатьләндерә алмый. Аллаһыны белергә тырышмыйча ишетү белән канәгать булганнар ялган канәгатьләнүгә генә ирешәләр. Кеше Аллаһыны чын күңелдән һәм ихлас күңелдән эзләп, аңа тирән ачык тоярга тиеш. Дини лекцияләрнең, вәгазьләрнең һәм лекцияләрнең максаты - җанда Аллаһыны ярату өчен рухи омтылыш уяту.

Вакыт-вакыт мин Аллаһыга омтылыш сизгән кеше белән очрашам. Ләкин Аллаһыны белү моңа караганда күпкә бөекрәк! Аллаһыны чынлап та белгән эзләүче кайвакыт бөтен Галәмнең Аның нуры белән тулы булуын күрә - нинди гажәеп һәм гажәеп тәҗрибә! Ләкин бу бер төн эчендә була алмый. Аллаһыны белү өчен Илаһи белемгә илтә торган рухи юллар һәм ысуллар белән озақ һәм эзлекле шөгыйльләнү кирәк.

Бәхеткә омтылыш - барлык теләкләрнең иң көчлесе. Чын һәм мәңгелек бәхетне бары тик Аллаһта гына табарга мөмкин. Аның барлыгын тапкач, сез гаять зур шатлык белән туласыз, бу шатлыкны сез башка беркайда да, бернәрсәдә дә таба алмыйсыз. Минем остазым Шри Юктисвар миңа болай диде:

Уйлану һәм рухи гармония шатлыгыгыз башка барлык шатлыклардан да өстен булганда, сез Аллаһыны таптыгыз. Әгәр сезгә бөтен дөнья бирелсә, сез аны ничек җиңәргә белмәс идегез; сез үзегезне йөкләнгән һәм һәрвакыт борчылган хис итәр идегез. Әгәр сез патшаларның, президентларның, принцларның һәм дөньяви танылган кешеләрнең тормышын белсәгез, сез аларның тынгысыз һәм үпкәле, бәла дулкыннары белән

әйләндерелгән һәм һәр яктан борчылу җилләре белән кыйналган икәннен күрер идегез. Алар көннәрен язмыш кулындагы курчаклар кебек үткәрделәр. Ләкин Дөнья Яктылыгы белән берләштерелгән кеше чыннан да бәхетле кеше. Аларның бернәрсәсә дә булмаса да, алар барысына да ия, чөнки аларда бәхет бар. Аллаһы белән берләштерелгән кеше бернәрсәдән дә курыкмый, чөнки Аллаһы аларның йөрәгендә яши, һәм Аллаһы яшәгән йөрәк курку һәм борчылудан азат.

Барлык гыйбадәт кылу урыннары да билгеле бер максатка хезмәт итә, һәм шуңа күрә мин аларның барысын да яратам. Алар Аллаһы белән чын күңелдән аралашу урыннарына әйләнгәч, үзләренең бөөк миссиясен үтиләр. Бу урыннар Аллаһы беләме баллары белән тулган бал кортлары кебек булырга тиеш, һәм аларның әһәмияте һәм кыйммәте шунда ята. Аллаһы Тәгалә Аңа тулысынча бирелгән ихлас йөрәкләрне ярата, һәм ул бу йөрәкләрне, хәтта хужалары ачык һавада гыйбадәт кылсалар да, зиярәт кылачак. Кешеләр гыйбадәт кылырга җыелганда, алар моны Аллаһы Тәгаләгә мәхәббәт һәм Аның барлыгын тою теләге аркасында эшләргә тиеш. Чын күңелдән эзләүчеләр догматизмнан, катылыктан һәм теологик тәкәбберлектән канәгать түгел. Алар өчен мөһиме - Аллаһы Тәгалә белән элементәгә керү һәм аңа ирешүнең нәтижәле ысулы.

Кеше Аллаһыны бөтен барлыгы белән яратса, аның барлык гамәлләре дә хакыйкәткә нигезләнәчәк, һәм Аллаһка булган мәхәббәте кешеләрне үз мәнфәгатьләре өчен файдаланырга яки ялгыш юлга салырга юл куймаячак.

Караңгылык нинди генә тирән булмасын, яктылык аны яктыртканда тарата. Әгәр без үзебездә илаһи

мәхәббәт лампасын кабызсак, наданлык караңгылыгы юкка чыгачак. Рухи йога фәне эзләүчегә үз фикерен Аллаһка юнәлтергә һәм йөрәк мәхәббәтен Аңа юнәлтергә ярдәм итә. Ул шулай ук эзләүчегә Аллаһны тулысынча ярату өчен кирәкле изге гармониягә ирешергә мөмкинлек бирүче расланган, фәнни ысул тәкъдим итә.

Ходай безгә гаиләбезне һәм дусларыбызны ярату сәләтен биргән, һәм без бу сәләтне Аны җирдәге иң кадерле кешеләребезне яраткан кебек яратыр өчен кулланырга тиешбез. Кеше: "Мин Сине яратам, Ходаем, ата улын яраткан кебек, сөюче сөйгәнән яраткан кебек, дус дустаны яраткан кебек, Мин Сине яратам, чөнки Син барлык мәхәббәт һәм барлык яхшылык чыганагы, һәм Син минем әтием, әнием, дустым, хуҗам, сөеклем һәм минем өчен барлык бар нәрсә булганга күрә", - дип әйтә алырга тиеш.

Кеше чын күңелдән Аллаһыны яратса, ул көне-төне Аңа карата мәхәббәт тоя

Күп кеше бүген сине "иң кадерлем" яки "иң якын дустым" дип атый, ләкин иртәгә берәр сәбәп аркасында сине ташлап китәләр. Бу мәхәббәт түгел. Йөрәкләре Аллаһ белән тулы кешеләр беркемгә дә зыян китерә алмый. Сез Аллаһны чиксез яратсагыз, Ул сезнең йөрәгегезне Аның бар нәрсәгә карата саф мәхәббәте белән тутыра. Бу мәхәббәтне бернинди кеше теле дә тасвирлап бетерә алмый.

Кеше үзен белмәсә, Аллаһыны чын күңелдән ярата алмый. Бу үз-үзеңне белү кайвакыт тирән йокы вакытында аңсыз рәвештә була, кеше үзенең рух булуын аңлаганда. Ләкин моңа медитация аша да ирешеп була. Кеше үзен рух буларак белгәч, ул Аллаһының барлыгын эчендә ачкан. Айның чагылышы томанлы яки

дулкынланган суда ачык күренми, ләкин су өслеге тыныч һәм чиста булганда, айның сурәте камил рәвештә күренә. Бу акылга да кагыла: акыл тыныч булганда, сез җаныгызның айга охшаган йөзен ачык күрәсез, чөнки җаннар - Аллаһы чагылышы. Без - медитация аша - акыл күленнән дулкынлы уйларны алганда, үзебезне илаһи рухның саф чагылышы итеп кабул итәбез һәм җан белән Аллаһы бер икәннен аңлайбыз.

Йога шулай ук безгә тәннән энергия һәм аңны алырга һәм аларны чыганагына, ягъни Аллаһка, юнәлтергә өйрәтә. Ул шулай ук безгә тормыш көчен физик аңнан илаһи аңга үзгәртәргә һәм көйләргә өйрәтә.

Кеше Аллаһыга дога кылганда, аның акылы һәм игътибары тулысынча Аңа юнәлтелергә тиеш, бу мизгелләрдә башка бернәрсә турында да уйламаска тиеш. Аллаһ безнең уйларыбызны белә, һәм без медитация һәм дога вакытында акылыбызны Аңа юнәлтергә тиешбез. Әгәр уйларыбыз адаша башласа - бу аларның табигате - без аларны кабат-кабат игътибарга һәм уйлануга кайтарырга тиешбез. Мин Аллаһыга дога кылганда, акылым Аңа туплана. Әгәр сез бу тыныч игътибар көчен үстерсәгез, бер көнне, ничек кенә мәшгуль булсагыз да, көннәр һәм төннәр сезнең акылыгыз Аллаһка багышланып үтәчәген күрерсез.

Без башкаларны да чын күңелдән яратырга тиешбез. Гади кеше мондый мәхәббәткә сәләтсез, чөнки ул үзләренең кечкенә "мин"нәре белән чикләнгән һәм шуңа күрә әле Аллаһының алар эчендә һәм башка барлык җан ияләрендә яшәвен аңламаган. Мин кешеләрне яратам һәм аларга тигез карыйм, чөнки алар барысы да Аллаһының рухи чагылышы. Мин беркемне дә үзем өчен чит кеше дип санып алмыйм, чөнки мин

барыбыз да бер илаһи рухның бер өлеше икәнебезне беләм. Диннең чын мәгънәсен, ягъни Аллаһыны белүне аңлагач, сез Аның сезнең югары "мин"егез икәнен һәм Аның барлык яратылышларында тигез һәм гаделсез яшәвен аңларсыз. Шуннан соң сез һәркемне үзегезнең югары "мин"егез кебек ярата алачаксыз.

Мин тарафдарларны жәлеп итәргә тырышмыйм, чөнки бу минем тормыш максатым түгел. Йөзләргә яки меңләгән кеше лекцияләремә йөриме, яисә урыннар буш каламы, минем өчен аерма юк. Чынлыкта, мин йөзләгән кызыксынучан, ләкин ихлас булмаган кешеләргә караганда берничә ихлас ышанучыны өстен күрәм. Минем бердәнбер максатым - кешеләргә үзләрен белергә ярдәм итү. Кешеләр Аллаһыны белүнең изге бурыч һәм рухи өстенлек икәнен аңлагач, без бу җирдә яңа таңны күрербез. Чын күңелдән Аллаһы барлыгын тоярга теләгән эзләүчене канәгатьләндерү өчен китаплар, вәгазьләр һәм лекцияләр җитмәячәк. Ләкин алар хакыйкәтне аңлагач, тормышның чын мәгънәсендә нинди икәнен белерләр.

Без ишеткән һәм укыган хакыйкәتلәрне кулланырга тиешбез, алар гади фикерләр генә булып калмасын, ә ныклы ышануларга әйләнсен өчен. Изге Язмаларны уку рухи эзләүчедә Аллаһыны белү теләген уятырга тиеш. Ләкин бу изге максатка ирешү өчен тирән уйлануны бернәрсә дә алыштыра алмый.

Чын мәгънәсендә рухи тәҗрибә кирәк. Тормышта максат булмаудан килеп чыккан тирән күңелсезлекне бары тик илаһи гармония генә бетерә ала. Рухи тәҗрибә - билгеле бер чынбарлык һәм аңа көндәлек, уйлану аша ирешеп була. Аллаһыны медитация аша белергә мөмкин. Аның барлыгын сизгәч, шикләр юкка чыгачак, наданлык болыты таралачак, һәм сез моңарчы белмәгән

тынычлыкны тоярсыз, чөнки илаһи тынычлык
тиңдәшсез.

Кешеләргә хакыйкәтне үзләре ачарга вакыт җитте.
Мин сезгә нәрсә әйтәм, сез дә, теләсәгез, ачыклай
аласыз. Бу тәғлиматлар кайберәүләргә фәлсәфи булып
тоелырга мөмкин, ләкин аларны кулланучылар аларның
кыйммәтен беләләр һәм үз файдаларын күрәләр.

Укытучым миңа аңардан алган һәр яңа рухи
тәғлимат белән: "Син бу хакыйкәтне белергә тиеш", -
дип әйтә иде. һәм мин шулай эшләдем дә!

Мин остазымны тапкан һәм бу юлны ачкан, үз
тәҗрибәмнән чыгып, бу юлның Аллаһыны һәм
хакыйкәтне белүгә илтә торган дәрәҗә юл икәнненә
инандым, шуңа күрә мин бөтен гомеремне аңа һәм
кешеләргә хезмәт итүгә багышладым.

Аллаһының киң дөньясында кайда гына булсагыз
да, тынычлык сезгә булсын

Рухи белемнәргә күз салыгыз

Рухи юлда аңардан җитәкчелек сораган шәкерткә
:укытучы болай дигән

Кешеләрнең сезне һәм рухи казанышларыгызны
.тануын теләмәгез, ә бары тик Аллаһыны гына эзләгез

Эчегездә тынычлык барлыгын аңлагач, сез
яратылган барлык яхшылыктарда да тынычлык һәм
.гармония барлыгын аңларсыз

Сез Аны табигать матурлыгында күрерсез, чын
дуслыкта Аның булуын тоярсыз, һәм Аның нигъмәтләрен
изге омтылышларда һәм намуслы ниятләрдә, үз-үзең
файда китерүче максатлардан азат рәвештә тоярсыз.
.Сез Аның булуын тынычлык пәрдәләре артында тоярсыз

Һәм барлык гажәеп әйберләрдә

Ишекне ныклап шақыгыз, һәм пәрдә күтәрелер, һәм
сез иң данлыклы йөзне барлык гүзәлlege һәм бөекlege
.белән күрерсез

Әгәр син Аллаһны яратсаң, Аның мәхәббәтен
тоярсың, һәм башка бернәрсә дә сине алдарга сәләтле
.булмаячак. Матди тәҗрибәләр сине аздырачак

Чөнки син рухи бәхетне татымагансың, Татып
.карасаң, аерманы аңларсың

Сайлауда ирекле булыгыз, бернәрсәнең дә сезне
чикләвенә юл куймагыз, һәм беркемнең дә сезне
контрольдә тотуына яки бәхетегезгә комачаулавына юл
куймагыз

Сезнең үзегез – галәми бөтенлекнең аерым бер
өлеше, һәм сез бәхетле аңны тою һәм илаһи
мәхәббәтнең ләззәтләрен тату өчен шул камил
.бөтенлекне табарга тиеш

Мәхәббәтне нәфрәт һәм үпкә зинданнарыннан
чыгару

Раббым, Синнән сорыйбыз, җаннарыбызга нурыңны
сиптерүеңне

Һәм сөеклеләреңә һәм ярдәм сораучыларга мул
.нигъмәтләреңне яудыр

Һәм Ул бездән сугыш, көч куллану һәм үлем
курканнарын ерак тотсын

Һәм безне тынычлыкны максатыбыз итәргә
рухландырыгыз

Һәм мәхәббәт - безнең тәэминатыбыз

Безнең максатыбыз - чикләүләрдән азат булу

* * *

Әгәр кеше акча тупларга һәм тән теләкләрен
канәгатьләндерергә генә омтылса

Ул алган казанышлар бик аз һәм әһәмиятсез

Чөнки ул көн киләчәк, ул вакытта ул барлык дөнья
табышын калдырачак

Әмма ул Аллаһы аша байый икән

Ул жир йөзәндәге барлык патшалардан һәм бай
кешеләрдән дә байрак булачак

Ул бәрәкәтле хәзинәләр Аллаһыны яратучыларда

Жан байлыгыннан башка бернәрсә белән дә
канәгать булмаганнар

Алар үзләренең рухи омтылышларын үстерү өстендә
эшләгәндә

Һәм аларның тормыш чыганагына булган
омтылышын ныгыту өчен

Һәм нәфрәт һәм явызлык тирәнлегеннән
мәхәббәтнең терелүе

Алар үз аңнарын тар дөньяви карашлардан
югарырак күтәрәләр

Азатлык, тынычлык, яктылык һәм шатлык
офыкларына

Алар үзләренең чиксез киңлекләрен аңлыйлар

Алар яңартылган күзаллаулар һәм белемнәр
кичерәләр

Һәм алар яхшы уйлар һәм эшләр орлыкларын
чәчкәндә

Аларның аң киңлекләрендә

Аларның фикерләре ачыла

Һәм аларның танып белү көчләре активлаша

Филамсон, аларның чын асылы

Алар үзләрендә Аллаһы Патшалыгын табалар

Без Аллаһы Тәгаләдән үзебезне яңарту өчен безгә
юл күрсәтүен сорыйбыз

Һәм без рухи барлыгыбызны караңгылык
зинданнарыннан чыгарабыз

Ирек, тынычлык киңлекләренә һәм белем
яктыларына

Яңа жиләк-жимеш һәм яшелчәләр - мәһим туклыклы
матдәләр

Туклану турында лекциядән

Калифорниянең Энцинитас шәһәрендә китерелде -
1940 елның июне

Ит аксымы энергиянең бердәнбер мәһим чыганагы
түгел

Чимал яшелчэләрдә һәм жыләк-жимешләрдә очрый
торган кайбер минераль тозлар да мөһим чыганаclar
.булып тора

Итнең зур өлеше шактый күләмдә энергия бирсә дә,
әгәр ит озак вакыт рационда өстенлек итсә, ул бу
энергияне бирүдән туктаячак. Моннан тыш, артык аксым
куллану аксым токсиклыгына китерергә мөмкин, бу ару
һәм авыру чыганагы. Кыскасы, артык күп аксым артык
.аз булган кебек үк зыянлы

Әгәр дә сез арыганлыктан котылырга телисез икән,
бер чара - дөрес туклану. Ит вакытлыча энергия бирә
ала, ләкин ул организмга күп токсиннар кертә. Чимал,
пешерелмәгән ризыкларны күбрәк ашау арыганлык
.хисен киметәчәк һәм сезгә энергия бирәчәк

Соклар энергияне шактый арттыра, ләкин бөтен
жыләк-жимеш һәм яшелчәләр күпкә зуррак
туклыклылык бирә. Ләкин кайбер кешеләр аларны бу
.формада куллануга вакыт бүлеп куярга теләмиләр

Ашкайнату системасы химик матдәләрне аерып ала
һәм аларны тәндәге тиешле күзәнәкләргә тарата

Организм күп төрле химик элементлардан тора, һәм
ризык көн саен бу элементларның житмәвен
.тулыландырырга тиеш

Көндәлек ризыкта житәрлек күләмдә аксым,
витаминнар, минераллар, кайбер майлар һәм майлар,
шулай ук тиешле күләмдә табигый углеводлар булырга
тиеш, шул ук вакытта рафинадланган крахмал һәм
рафинадланган шикәрне мөмкин кадәр киметергә
.кирәк

Әфлисун согы һәм вакланган бадәм катнашмасы -
бик яхшы энергия чыганагы, чөнки бадәм әфлисун согы
.белән кушылганда яхшырак үзләштерелә

Шулай ук күп сыеклык эчү мөһим. Әгәр сыйфатлы су
булмаса, яңа җимеш согы, кокос суы һәм карбыз саф
суны бик яхшы өстәмәләр һәм өлешчә алыштыручылар
.булып тора

Киләчәктә кешеләр җиләк-җимеш һәм яшелчә
сокларын ешрак куллана чаклар, чөнки бу соклар
.сәламәтлек өчен файдалы

Түбәнлек комплекслары да, өстенлек комплекслары
да начар

Түбәнлек комплексы өстенлек комплексы кебек үк
начар, чөнки үзен түбән хис иткән кеше үзендәге
.өстенлекне күрсәтә алмаячак

Кеше, рухи табигатькә ия булганлыктан, изге очкын
белән бүләкләнгән, һәм үзен түбән дип уйлау яки үзен
башкалардан өстен дип уйлау һәм бернинди дә абруе
яки чыгышы булмаган кеше кебек эш итү дәрәс түгел
.һәм хаталы

Кеше горурлык күрсәткәндә, горурлыкның куе
.күләгәсе җан эчендәге Аллаһ нурын каплай

Шуңа күрә ике төенне бергә кулланырга кирәк,
.чөнки икесе дә рухи үсешкә комачаулай

Әйдәгез, Аллаһының безнең белән икәннән, безне
илһамландыра һәм җитәкләгән, һәм Ул безнең
.тормышыбыздагы иң бөек мәхәббәт икәннән тояйк

Аллаһыны белгән кешеләр үзләрен һәркемнең
хезмәтчесе дип саныйлар һәм башкалардан яхшырак
.дип уйламыйлар

Түбәнлек комплексы зәгыйфь фикерләре һәм
зәгыйфь аң асты белән бәйлә, ә өстенлек комплексы
.нәфрәт һәм ялган тәкәбберлектән туа

Бу ике төен дә рухи үсеш өчен җимергеч һәм дәрәс
аңлауга һәм дәрәс хөкемгә түгел, ә иллюзиягә һәм
.хакыйкәтне санга сукмауга нигезләнган

Үз-үзеңә ышанычны мирас итеп алынган кеше
көчсезлектән җиңү юлы белән үстерергә кирәк. Моны
теләгән кешеләр аның татлылыгын тормышларындагы
сизелерлек казанышлар аша тоярга тырышырга, шуның
белән үзләрен түбәнлек һәм тәкәбберлек
комплексларыннан, Аллаһы ярдәме белән, азат итәргә
.тиеш

Яшәү көченең сәре һәм чыганагы

Организмга ризыкны энергиягә әйләндерү өчен
берничә сәгать кирәк, ләкин ихтыярны стимуллаштыра
һәм активлаштыра торган һәрнәрсә шунда ук энергия
.тудыра

Ихтыяр көче организм күзәнәкләреннән һәм минең
энергия резервуарыннан көч ала, анда азыктан алынган
.энергия саклана

Ирәдә шулай ук космик чыганактан арка мие аша
тәнгә яңа активлык җәлеп итә

Шуңа күрә, тормышчанлыкның сәре - кешедәге
энергияне саклап калуда һәм ихтыяр көче ярдәмендә
.тәнгә яңа энергия кертүдә

?Бу ничек эшләнә

Беренчедән, кеше үз теләге белән һәм ихтыяры
белән эш итәргә тиеш. Әгәр дә файдалы эш булса, ул үз
.теләге белән һәм ихтыяры белән эшләнергә тиеш

Сез теләп эшлэгәндә, сездә күбрәк энергия була,
чөнки сез мидәге нервлардан энергия алып кына
калмыйсыз, ә тәнгә зур космик энергия агымын да
.жәлеп итәсез

Сөйгәнәнә тәмле ризык әзерләгән хатын-кыз бәхет
һәм көч белән тулы

Ләкин әгәр ул ихтыярына каршы ашарга пешерергә
мәҗбүр ителсә, ул баштан ук арыганлык сизә

Шуңа күрә ихтыяр көче энергия китерә

:кыска хикәя

Бервакыт мин дустым белән изгеләр турында
сөйләштем. Дустым брокер иде, һәм ул минем дәртемне
уртаклашмады. Киресенчә, ул: "Сез изгеләр дип атаган
һәркем чынлыкта Аллаһыны белмәгән шарлатаннар", -
диде. Мин аның белән бәхәсләшмәдем, ләкин теманы
үзгәрттем, һәм без брокерлык һөнәре турында сөйләшә
башладык. Ул миңа бу хакта күп сөйләгәннән соң, мин
йомшак кына: "Сез бер генә ышанычлы брокер да
юклыгын беләсезме, алар барысы да ялганчы?" - дип
сорадым. Ул ачуланып, ачу белән җавап бирде: "Ә сез
брокерлар турында нәрсә беләсез?" Мин: "Мин нәкъ
шуны әйтергә теләдем. Ә сез изгеләр турында нәрсә
беләсез?" - дип җавап бирдем. Ул сүзсез калды. Мин
тыныч һәм ягымлы итеп дәвам иттем: "Мин брокерлык
турында бернәрсә дә белмим, ә сез изгеләр турында
."бернәрсә дә белмисез

Энергия фәрештәләре

Ходай безне энергия фәрештәләре итеп яратты

Һәм без физик тәннәргә урнаштырдык

Без бар игътибарыбызны нәзек тәннәргә юнәлттек

Һәм без космик тормыш энергиясе белән тулы рухи
жанны оныттык

Хәзер без игътибарны туплау өчен чын күңелдән
тырышырга тиешбез

Тулы аң хисен кире кайтару өчен
Уңышның тамыры рухи аңлауны үстерүдә ята
Шуның аша без үзебезнең матди булмаган
табигатебезне аңлыйбыз

Һәм Аллаһының сурәте безнең эчебездә яши
Рухият бакчасындагы беренче чәчәк - иман һәм өмет
чәчәге

Әмма җимеш - үз-үзеңне тикшерү аша алынган чын
белем

Оптимистик булыгыз һәм тормышның яхшы яклары
һәм бәрәкәтләре сезне көткәннен белегез

Чын күңелдән һәм фидакарьлек белән эшләгән
очракта гына

Югалган илаһи мирасны торгызу өчен

Чын рухи кеше - тигезлекле кеше

Үзен канәгать хис иткән, сәламәтлеге яхшы һәм
тирәнтен аңлаган кеше

Ул жан байлыгына һәм зирәклеке хәзинәләренә ия

Ул илаһи ярдәм киләчәгенә ышана

Тормыш ничек кенә авыр булмасын һәм шартлар
ничек кенә начар булмасын

Аллаһының йөзе безгә табигать матурлыгында
ачыла

Һәм аның тавышы безгә нечкә, нәфис көйләр аша
сөйли

Һәм гашыйкларның татлы, йомшак тавышларыннан

Һәм бурычның яңгыравыклы тавышы аша

Безне яхшылыкка һәм тынычлыкка этәрүче стимул

Бәхет һәм белем - Аллаһының тавышы

Бу безне изге йортка кайтырга чакыра

Тынычлык һәм күңел тынычлыгы йорты

Һәм аның татлы барлыгыннан ләззәт алу өчен

Һәм аның тиңдәшсез, өстен матурлыгы

Дөнья гажәеп алдакчы, һәм без аңа шулай якин
килергә тиеш. Әгәр без башта аның алдауларын һәм
иллюзияләрен җиңмәсәк, без башкаларга ярдәм итә
.алмаячакбыз

Без игътибарлы акылның ялгызлыгында барлык зур
казанышлар фабрикасы ятуын истә тотарга тиешбез.
Һәм бу гажәеп фабрикада без барлык тискәре хәлләрне
җиңү яки нәтиҗәле рәвештә хәл итү өчен ихтыярыбыз
.үрнәкләрен даими рәвештә үреп барырга тиешбез

Ихтыярны даими рәвештә өйрәтергә һәм гамәлгә
ашырырга кирәк

Кешенең бу җирдәге фабрикада эшләү өчен күп
мөмкинлекләре бар, әгәр ул вакытын әрәм итмәсә һәм
.көчен бушка әрәм итмәсә

Төнлә мин үзем белән булыр өчен дөнья
таләпләреннән читләшәм

Дөньядан бик еракта

Рухи ялгызлыгым эчендә ихтыярым белән ялгыз

Фикерләремне теләгән юнәлешкә юнәлтәм

Мин карарны тирән эчтән кабул иттем

Мин ихтыярымны сәламәт һәм файдалы эшчәнлек
белән шөгыльләнәргә этәргәндә, бу минем өчен уңышка
китерә. Шулай итеп, мин үз ихтыярымны күп тапкырлар
нәтижәле кулландым. Ләкин моңа ихтыярны даими
.куллану аша гына ирешелә

Илаһи ихтыяр белән йөкләнгән ихтыярым миңа"
теләгәнне тормышка ашырачак!" дип әйтә һәм раслый
!алганда, нинди шәп хис кичерәчәксең

Әгәр кеше канәгать булып, Аллаһы Тәгалә биргән үз
ихтыярын кулланмыйча, барысын да илаһи ихтыярга
.тапшырса, ул теләгән нәтижәгә ирешә алмаячак

Илаһи көч сезгә үз теләге белән ярдәм итәргә тели

Аллаһы Тәгалә үзенең кодрәте һәм табигатьтән тыш
көчләре белән бездән ерак һәм күкләрнең иң читендә
яшеренгән дигән фикерне без акылыбыздан чыгарырга
тиеш, һәм без кеше ихтыярыбыз артында илаһи ихтыяр
ятуын, ләкин ул көчле көч, үзенең дулкыннары һәм
сузылулары белән тулган океан кебек, акыл ачык
булмаса һәм йөрәк кабул итмәсә, килмәячәген
.онытмаска тиеш

Ялвару

О, Галәм Анасы

Йөрәкләребездәге бердәнбер ялкын булырга
һәм жаннарыбызның караңгылыгын таратыр өчен
һәм сиңа булган мәхәббәт күз яшьләребездә
Дөньяви әйберләргә булган мәхәббәтебезне юып
ташлагыз

һәм без сезнең белән килешкәнебезгә шатбыз
Кайгыларыбызны һәм кайгыларыбызны бер тапкыр
һәм мәңгегә юкка чыгар

Кечкенә йөрәкләребезне зур йөрәккә әйләндереgez

Ул сезнең бөтен булуыгызны тәмин итә
һәм синең илаһи табигатең көзгесендә
Әйдәgez, үзебезне камил һәм саф итеп карыйк
Сезгә булган мәхәббәтебез ялкыны югары
күтәрелсен

Жирдәге теләкләр ялкыны өстендә
Миллионлаган азгырулар синең кыяфәтеңдә
яшеренәләр

һәм ул безне гел алдый

* * *

!Әйдә, әй саф һәм камил илаһи шатлык
Сиңа булган сагыну гыйбадәтханәләребезгә кер
Планета тыныч булсын
Безнең тауларда, наданлыкның караңгы төннәрендә

Ул безне житәкләсен һәм безне исән-сау кире
кайтарсын

!Имин һәм ышанычлы сыену урыныңа

Мәңгелектән пышылдаулар

Хәйямның беренче дүртыюллыгы

Эдвард Фицджеральд тәржемә иткән һәм оста
Парамаханса аңлаткан

Омар Хәйямның Көнбатыштагы даны
Фицджеральдның XIX гасыр уртасында инглиз теленә
тәржемә иткән дүртыюллык әсәрләренә нигезләнгән, ул
.иң яхшы тәржемә дип санала

Парамханса остазы Гомәр Хәйямны бөөк
мистикларның берсе һәм үз-үзен югары дәрәжәдә танып
белү остасы дип саный, һәм ул үзенең рухи һәм тәҗрибә
тәҗрибәсен белдерү өчен символизм куллана, һәм аны
тупас рәвештә дәрәс аңламыйлар, һәм тикшеренүчеләр
аның дүртлекләргә салган рухи фәлсәфәсен тирәнтен
.аңламыйлар

!Төнге савыттагы иртәгә уян

Йолдызларны очырта торган ташны ыргытты

Һәм менә Көнчыгыш аучысын тотты

Яктылык элмәгендәге Солтан манарасы

:Гарәпчә тәржемә

Уян, чөнки иртә төнге савытка таш ыргытты

Йолдызларны тулысынча тарату

Ә менә Көнчыгыш аучы

Ул Солтан манарасын басып алды

Яктылык элмәге белән

:Аңлатма һәм аңлатма

:Мәгънәләрне аңлату

Иртәнге: Бу - иллюзор жир йөзәндәге тормыштан

уяну таңы

Төн савыты: үлемсез җанны тар, чикләнгән кеше

аңына төргән наданлык караңгылыгы

Таш: Рухи камилләштерү

Йолдызлар: Матди теләкләрнең җәлеп итүчән

чагылышы

Көнчыгыш аучы: Иллюзия калдыкларын юк итүче

көчле Көнчыгыш зирәклегә

Яктылык элмәге: җанны тоткарлаган һәм

богаулаган золымлы караңгылыкны юк итүче изге акыл

нуры

:Аңлатма

:Эчке тынлык пышылдады

Уяныгыз! Наданлык йокысыннан котылыгыз, чөнки"

зирәклек таңы атты. Билгесезлекнең караңгы савытын
рухи камиллек ташы белән ташлагыз, аны ватып, тонык,

".якты матди теләкләрнең йолдызларын чәчегез

Көнчыгыш зирәклегенең яктылыгына,"

иллюзияләрне аучы һәм юк итүчесенә карагыз, чөнки ул
рухның биек манарасын яктылык элгеп алды һәм аның

чикләүче матди караңгылыгын юкка чыгарды, аны

".тулысынча юкка чыгарды

Иллюзиялар шәһәре халкы, йокыдан туктагыз!"

Чөнки эчке зирәклекнең рухи хәбәренең кояш нуры
"пәйда булды

Наданлыкның караңгы савытын вату һәм аннан
вакытлыча матди ләззәтләргә омтылышны куып чыгару
өчен рухи камиллекнең нык ташын ничек кулланырга
.икәнән өйрәнегез

Яктылыкка омтылган һәм хакыйкәткә эзләгән"
жаннарны даими эзләүче зирәклек аучысынан сабак
алыгыз, аларны мәңгелек ирекнең данлыклы аурасы
".белән әйләндереп алыгыз

Югалган Угылның Кайтуы

Бервакыт, күп еллар элек, мин бер укучымның
каршы якта барганын күрдем

Аның гамәлләренең котылгысыз нәтижәләрен
аңлап, мин аны, барлык логик ысулларны кулланып, бу
эшеннән баш тартырга күндерергә тырыштым, ләкин
.аңа ярдәм итә алмавымны аңладым

Чөнки ул явызлык юлыннан барырга ниятләгән иде

:Ниһаять, мин үземә әйттем

"Ул моны теләгәнлектән, мин аны тыныч калдырам"

Ләкин аңа карата мәхәббәтем һәм борчылуым тиз
арада кире кайтты, шуңа күрә мин инжир агачы төбенә
.утырдым һәм аны күз алдыма китерә башладым

Мин аңа кайнар энтузиазм белән түбәндәге
:интеллектуаль хәбәрне өзлексез жибәреп тордым

Аллаһы Тәгалә миннән нәрсә эшләргә җыенганың"
"турында фикереңне үзгәртәргә кушты

Кич белән тәнемдә һәм акылымда тойган көчле
интуитив хис мине аның чыннан да кире кайтачагына
.ышанырга этәрде

Кинәт кенә "адашкан ул" пәйда булды, өенә кайтып,
:аларны баш иеп каршы алды һәм әйтте

Көне буге, кая гына барсам да, нәрсә генә эшләсәм"
"?дә, мин синең йөзеңне күрдем. Бу нәрсәне аңлата

Мин җавап бирдем: "Ходай сине минем аша чакыра
."иде. Бу Аның чакыруы иде, минеке түгел

Минем теләгем эгоизмнан килмәде, ләкин мин
китмәскә тәвәккәл идем

Бу урын сез кайтканчы ачык калачак

Бу төр дизайн зур үзгәрешләргә китерергә мөмкин.
!Бу чыннан да гажәеп көч

Үзегезнең юлыгызны билгеләгәч һәм юлыгыздан
барырга булгач, сез ихтыярыгызны активлаштырырга
һәм гамәли тырышлык куярга тиеш, һәм шуннан соң сез
уңышның барлык элементлары да сезгә сез белгән һәм
.белмәгән җирдән киләчәген күрерсез

Илаһи энергия белән тулы ихтыярыгызда
догаларыгызга җавап ята

Бу ихтыярны кулланганда, сез догаларыгызга җавап
.алу өчен тәрәзә ачасыз

Бу минем үз тәҗрибәм. Элек мин ихтыярымны сынап
карау өчен генә кайбер эшләргә тырыштым,
ләкин хәзер мин моны эшләмим, чөнки нәтижәсен алдан
беләм: теләгән бар нәрсәмә дә Аллаһы Тәгалә
.ярдәмендә ирешәм

Кешенең төп максаты" китабыннан"

Әйдәгез, Аллаһыны жаннарыбызның көтүчесе итик

Ә илаһи яктылык - скаут

Тормышның караңгы юлларында

Ул - чуалчык төннәрдә юл күрсәтүче яктылык

Һәм уяу сәгатьләрдәге ышанычлы кояш

Һәм җир йөзендәге караңгылык диңгезендәге юл
күрсәтүче йолдыз

Әйдәгез, Аның ярдәмен сорыйк һәм Аның илһамын
эзлик

Чөнки дөнья үзенең күтәрелешләрен дә, төшүләрен
дә дәвам итәчәк

Аның вакыйгалары дулкыннар кебек дулкынлы

?Без кайдан җитәкчелек алачакбыз

Бу безнең үзгәрүчән, берьяклы гадәтләребездә
түгел

Безнең мохит йогынтысына дучар түгел

Безнең илләрдән дә, дөньябыздан да

Киресенчә, ул юл күрсәтүче хакыйкәт тавышы

Җан тирәнлегеннән чыгып

Һәр мизгелдә мин бары тик Аллаһ турында гына
уйлыйм

Мин аңа җанымны тапшырдым

Мин аңа йөрәгемне ышанып тапшырдым

Мин мәхәббәтемне һәм сагынуымны аңа юнәлттем

Без Аллаһтан башка бернәрсәгә дә ышанырга тиеш
түгел

Һәм без Аның нурын ачачак кешеләргә ышанырга
тиеш

Ул яктылык минем юл күрсәткечем
Бу минем зирәклеге һәм мәхәббәтем

Жиңелмәс көч
Һәм өстен чыгып булмый торган хакыйкәт

Хәзер һәм мәңгегә

Фикерләүдә шулкадәр экстремаль кешеләр бар ки,
алар тормышта уңышка ирешү өчен машина кебек
.туктамыйча эшләргә кирәк дип санылар

Икенче яктан, алардан ким булмаган экстремаль
кешеләр дә бар, чөнки алар рухи мәсьәләләр белән
кызыксына башлагач, башка бар нәрсәгә дә
.омтылышларын югалталар, һәм бу ялгыш позиция

Мәсәлән, алар көчле игътибар һәм физик көч таләп
итә торган бернәрсә дә эшләргә кирәк түгел дип
санылар һәм аскетизмга һәм барлык матди
әйберләрдән баш тартуга киңәш итәләр. Ләкин бу
.караш интеллектуаль торгынлыкны яшерә

Ялган рухилык каплавы астында

Мин шуны аңладым ки, бөек укытучылар дөнья
белән бик кызыксыналар, ләкин аңа бернинди бәйләнү
дә юк. Укытучыма матур әйбер бирелсә, ул аны саклый
һәм саклай иде, ләкин ул ватылса яки бозылса, ул
көлеп: "Минем аңа кызыксынуым бетте, чөнки ул минем
игътибарымны артык күп алды", - дияр иде. Ул

башкалардан аерылып тора иде, чөнки ул бәйләнмәгән
.иде

Мин дә Ходай биргәнне кадерлим, ләкин аны
.югалтсам да, кулдан ычкындырмыйм

Бервакыт берәү миңа баш киеме белән матур пальто
бүләк итте, ул кыйммәтле жыелма иде. Мин аны бик
теләп карап тордым, ертылудан һәм пычранудан
сакладым, аннан туйганчы: "И Ходаем, миңа бу
.мәшәкәтьләр кирәк түгел!" - дип әйттем

Беркөнне мин Лос-Анджелестагы бер залга лекция
укырга бардым, һәм килеп, пальтоымны сала башлау
белән, илаһи тавышның: "Пальто кесәләрендәге бар
нәрсәне дә үзең белән ал", - дигәннен ишеттем. Шулай
итеп, мин

Лекциядән соң мин пальто саклау бүлмәсенә
кайттым һәм пальто - Ходай сакласын - югалганын
.күрдем

Мин моңа бик үпкәләдем, шуңа күрә берәү:
"Борчылма, без сиңа тагын бер пальто сатып алабыз", -
диде. Мин: "Мин пальто югалтканга түгел, ә пальто
алган кеше пальтога бик туры килә торган эшләпәнә дә
.алмаганга үпкәлим", - дидем

Без хисләребезнең безне идарә итүенә юл куймаска
тиешбез. Әгәр кеше бары тик киеме һәм башка
әйберләре турында гына кайгыртса, ничек бәхетле була
?ала

Бу чиста һәм тәртипле киём кимәү яки өйне
жыештырмау һәм тәртипкә китерү дигәнне аңлатмый, ә
бу мәсьәләләргә артык бәйләнмәү яки алар белән
.мавыкмау дигәнне аңлата

Бервакыт мине кичке ашка чакырдылар, барысы да
бик затлы һәм яхшы итеп оештырылган иде, мин кичке
аштан бик канәгать калдым, ләкин хужаларыбыз бик
борчылдылар, барысы да планлаштырылганча булмаска
мөмкин дип куркып, һәм нәтижәдә, алар үзләренең
.борчулары белән атмосфераны боздылар

Артык сизгә кешеләр еш кына башкаларның
борчуларын һәм уңайсызлыгын сизәләр. Ни өчен курку
һәм борчу? Без кулдан килгәннән барысын да
эшләргә тиеш, аннары ял итәргә һәм башкаларга ял
итәргә рөхсәт итәргә тиеш. Без әйберләргә мәҗбүр
итмичә, табигый юл белән барырга тиеш, һәм шул чакта
.тирә-юньдәгеләр дә тынычлык табарлар

Парменид уңышы

Кеше ихтыяры артында илаһи ихтыяр һәм чиксез
космик энергия агымының максаты ята

Бу тормыштагы барлык яхшы һәм файдалы
нәрсәләргә күрсәтергә тиеш

Шуңа күрә, кем югарыга нык һәм туры килә, шул
.кеше Аллаһының ярдәме белән уңышка ирешәчәк

Ихтыяр көч - билгеле бер максатка ирешүгә
юнәлтелгән энергия һәм теләк

Ихтыяр көч булмаганда бернәрсә дә эшләп булмый;
чыннан да, көндәлек тормышта ихтыяр көч
.кулланмыйча гади генә хәрәкәт тә булдыра алмый

Күпчелек кеше мөһим булмаган эшләр белән
шөгыльләнә һәм үз тырышлыklarын конструктив
.юнәлештә тупламый

Теләк ихтыярдан аерылып тора, гәрчә теләк ихтыяр
өчен катализатор булып хезмәт итә ала

Ихтыяр көчен үстерүдә, иң беренче чиратта,
тәвәккәллеккә ия булырга, аңлау, зирәклек һәм
.зирәклекне кулланырга кирәк

Шуннан соң күнегүләр һәм теләгән максатка ирешү
.өчен аңлы рәвештә ихтыярны куллану бара

Максатка ирешкәнче, сәяхәт һәм тырышлык дәвам
итәргә тиеш

Кеше изге максатка ирешергә карар кылса,
.тырышудан туктау урынсызга әйләнә

Яки ул начар шартларга бирелергә мөмкин

Аң югары ихтыяр һәм фикер белән гармониядә
булганда һәм ихтыяр өзлексез билгеле бер идеягә
юнәлтелгәндә, ихтыяр көче чиксез һәм бетмәс-төкәнмәс
.космик активлык белән туендырылачак

Наданлык һәм теләкләр белән идарә ителгән кеше
ихтыяры үз хужасына авырту һәм бәла китерә

Чын бәхетне татып карау өчен, яхшы теләкләр
начар теләкләрне жиңәргә, һәм ихтыяр дәрәс юнәлештә
хакыйкәт чыганагына һәм барлык яхшылыкның
.башлангычына юнәлтелергә тиеш

Ни өчен кеше ялган шаһитлек бирүдән тыелырга
тиеш? Чөнки ялган икейөзлелекне һәм алдауны үстерә

Аллаһ каршында хыянәт - иң зур гөнаһларның берсе.

Шәхси файда өчен яки үч алу теләге белән кемнеләр
ялган гаепләү - ялган ант бирүнең бер төре. Әгәр
һәркем бу гамәлне үтәсә, кешеләр арасында хаос һәм
.анархия хөкөм сөрер иде

Башка кешегә каршы ялган шаһитлекне тыңлау -
ялган шаһитне хуплау һәм аның оятлы гамәлләрендә

катнашу, һәм бу тыңлау һәм хуплау һичшиксез жан
тынычлыгын җимерә торган һәм тормышның
тынычлыгын боза торган эчке эмоциональ конфликтка
.әйләнәчәк

Вакытлыча акланса да, бу гамәл, ахыр чиктә, көчле
кире нәтижәгә китерәчәк һәм аңны борчый торган һәм
вөҗданны какшата торган борчылу һәм психологик
.авырту тудырачак

Көнчелекнең шулай ук зыянлы һәм аяныч
нәтижәләре бар, чөнки ул көнче кешегә шәхси газаплар
китерә, чөнки кеше чыгарган уйлар һәм хисләр аңа кире
.кайта

Мәхәббәт һәм альтруизм бирүче кеше җавап итеп
наз һәм альтруистик мөгамәлә алачак, ә комсызлык,
эгоизм һәм көнчелек уйларын җибәрүче боларны үзенә
.дә шул ук дәрәжәдә китерәчәк

?Ни өчен кеше урларга тиеш түгел

Әгәр һәркем урлашу, талау һәм көч кулланып
яшәсә, дөнья нинди булыр иде? Бу очракта иң коточкыч
һәм коточкыч җинаятьләр кылыныр иде. Милекне саклау
һәм урланган әйберләргә кире кайтару өчен каты көрәш
.булыр иде

Урлашу - социаль нормаларга каршы килә торган
һәм башкаларны хокукларыннан мәхрүм итә торган
гамәл, шуңа күрә ул яшәү кануннарына каршы килә, һәм
жәмгыятьләрдә җинаятьчеләр белән эш итү өчен
.тиешле мөмкинлекләр һәм нәтижәле ысуллар юк

Урлаучылар төрмәгә утыртылгач, аларның иске
гадәتلәре ныграк тамыр җәяргә мөмкин, һәм алар
башка җинаятьчеләр белән аралашканда яңа начар
гадәتلәр дә үстерергә мөмкин. Әгәр дә бу хәл

кабатланса, алар иреkkә чыкканнан соң төрмәгә
.көргәнчегә караганда күпкә начаррак хәлдә булалар

Раббым, без Синнән ялварабыз, безгә яхшылык
эшлә, яманлыкны ишетмәсен, начарлыкны күрмәсен,
.яманлык сөйләмәсен яки яманлык сүләмәсен өчен

Без явызлыкка кагылмыйбыз да, явызлыкны
сизмибез дә, яманлык турында уйламыйбыз да, яманлык
.турында хыялланмыйбыз да

:Без көн саен куллана торган көчләр

Безнең сизү сәләтебез

һәм безнең хисләребез -

һәм безнең акыл -

Боларның барысы да Аллаһтан алынган, һәм без
.Аннан башка бер секунд та яши алмыйбыз

Ләкин без Аның сәләтләрен куллансак та, Аның
турында тиешенчә уйламыйбыз, һәм Аңа тиешле
.игътибар бирмибез

Киресенчә, без матди дөнья белән тулысынча туры
китереп һәм аңа тулысынча бәйләнеп, хисси
.ләззәтләрен һәм дөньяви амбицияләрен эзлибез

Бу безнең барлык авыртуларыбызның һәм
газапларыбызның төп сәбәбе

Ходай безне Үз сурәтендә яраткан, шуңа күрә без
чын бәхетнең төмен аңлай алмыйбыз, әгәр без Аның
барлыгын үзбездә тапмасак һәм жаннарыбызда Аның
.бәхетенең нектарын татымасак

Көндәлек ихтыяжларыбызны канәгатьләндерү өчен
.кирәкле бәхетле көчкә без дә ия була алмыйбыз

Әгәр без бу көчнең чыганагы Аллаһ икәннен
аңламасак, без Аңа таянырга һәм Аңа мөрәжәгать
.итәргә тиеш

Аның безгә өзлексез агым белән яудырган барлык
нигъмәтләре өчен рәхмәтле йөрәкләр белән

Әгәр шөкер итсәгез, мин сезгә, әлбәттә,
.арттырырмын

Йөрәкләребез Иң Юмарт Бирүчегә рәхмәт белән
тулып торганда, алар Аның данлы барлыгы өчен изге
гыйбадәтханәләргә әйләнәләр, һәм бу кеше ирешә
алырлык иң зур казаныш, чөнки тормышның максаты -
кешенең үз Барлыкка Китерүчесе белән гармониядә
.булуы, Аңа якынлашуы һәм Аны белүе

Иң элек Аллаһы Патшалыгын һәм Аның гаделлеген }
{әзләгез, һәм болар барысы да сезгә өстәлер

Аллаһыны даими искә алып һәм Аның турында яхшы
фикер йөртеп, без Аның безнең сөекле кешеләребез
икәннен, безнең Аның сайлаган кешеләре икәннебезне һәм
Аның нигъмәтләрендә безнең дә өлешебез барлыгын
.аңларбыз

Бәхет, мәхәббәт, яктылык һәм яхшылык патшалыгы

Аллаһының мул нигъмәтләре турында уйлаганда,
аларның иң зурысы - югары максатларга туры килүгә
һәм рухи бәхеткә ирешүгә илтүче дәрәҗә юлдан баруда
сайлау ирегән куллану мөмкинлеге, һәр көн яңа эчке
шатлык белән тула, һәм без тормышыбызга бәрәкәтле
агым агып керүен сизәбез, шуңа күрә рәхмәт
йөрәкләребезне тутыра, һәм тормышның тәме һәм
.мәгънәсе бар

Уйлап фикерләү аша серле рәвештә эшләүче илаһи
канунны күрә алган кеше, барлык мәхәббәт, мактау һәм
рәхмәт тиешле булган Зат алдында үзен мактаудан,
рәхмәт әйтүдән һәм басынкылыктан беркайчан да
.туктамый

Әйдәгез, Аллаһы Тәгаләне, барлык яхшылыкның
чыганагын искә алыгыз һәм искә алуыбызны
йөрәкләребезнең тирәнлегеннән чыккан ихлас мәхәббәт
.белән берләштерик

Ходайга, аннан тормыш ага, мәхәббәт нурлана, һәм
туктаусыз фатихалар ява

Әйдәгез, кешелек өчен шәм кабызган, дөнья
туфрагына яхшы орлыктар чәчкән, якты идеяләр
тараткан, изге гамәлләргә һәм изге тәртипкә өндәгән
.һәркемне жылы хисләр белән искә алыгыз

Әйдәгез, йөрәкләребезне мәхәббәткә ачыгыз,
акылыбызны якты илһамнарны кабул итүче итик һәм
.Аллаһыдан ярдәм һәм җитәкчелек сорыйк

Без нәрсә турында уйлыйбыз һәм нәрсә эшлибез

Курку йөрәкне агулай

Кеше акылы - энергиянең яки тормыш эшчәнлегенең
зур хәзинәсе

Бу активлык мускул хәрәкәтләрендә, йөрәк, үпкә
һәм диафрагма эшчәнлегендә, күзәнәк
метаболизмында, канның химик реакцияләрендә һәм
хәрәкәт сизү органнары (нервлар) эшчәнлегендә даими
.кулланыла

Моннан тыш, күп күләмдә яшәү көче фикерләүгә,
хисләргә һәм ихтыярга сарыф ителә

Курку тормыш эшчәнлеген какшата һәм актив
.ихтыярның иң каты дошманнарының берсе

Курку, гадәттә нервларга даими рәвештә агып
торган тормыш эшчәнлеген кыса һәм тоткарлый, шуңа
күрә алар параличланган кебек күренә, һәм тән
акрыная, һәм аның яшәү көче сизелерлек һәм күпкә
.кими (курку - нервларны блокаучы!)

Курку курку сәбәбен бетерергә ярдәм итми. Ул
ихтыярны какшата һәм мине тән органнарына
комачаулый торган сигнал җибәрергә этәрә. Курку
йөрәкне агулай, ашкайнатуны боза һәм күп санлы физик
.авыруларга китерә

Әгәр аң Аллаһка юнәлтелгән булса, сез бернәрсәдән
.дә курыкмаячасыз һәм һәр киртәне җиңә алачасыз

Батырлык һәм ышаныч белән "Теләк" - энергиясез
теләк, ә "ният" - берәр нәрсә эшләргә тәвәккәллек:
теләкне яки теләкне тормышка ашыру. Ләкин "Теләк"не
болай белдерергә мөмкин: "Мин теләгән нәрсәгә
."ирешкәнче тырышып эшлим

Ихтыяр көчегезне өйрәткәндә, сез тормыш
эшчәнлегенең көчләрен ачып җибәрә һәм юнәлтә
аласыз, нәрсәгәдер ирешү өчен кирәклесен эшләмичә
.теләк теләү урынына

Өметезне югалтмаса, киресенчә, Ходай безгә
шартларыбызны яхшырту, идеяләребезне күтәрү һәм
үзезне һәм башкалар өчен тормышта яңа һәм файдалы
әйберләр тудыру өчен мөмкинлекләр арты-артыннан
.мөмкинлекләр бирүен аңларга тиешбез

Әгәр без яшәү рәвешездән канәгать түгел икән,
безгә билгеле бер дәрәжәдә канәгатьлек һәм

психологик уңайлык бирә торган яңа ысуллар һәм
.методлар эзләргә тиешбез

Безнең шартларыбызны яхшырта торган,
тормышыбызны мәгънәле һәм файдалы итә торган
нәрсә эшләү турында уйларга, аннары моны гамәлгә
.ашырырга кирәк

Аңны үзгәртү яки аның барышын үзгәртү ашыгыч
.рәвештә кирәк

Без проблемаларның безгә тәэсир итүенә һәм
балансны бозуына юл куймаска, шулай ук
борчылуларның тормышыбызны бозуына, хисләребезне
биләп алуына һәм атмосферабызны бозуына юл
.куймаска тәвәккәл булырга тиешбез

Һәм без зарарлы гадәتلәр һәм зарарлы сыйфатлар
корбаны булмаячакбыз, һәм күктәге кошлар кебек
.ирекле һәм чикләнмәгән булчакбыз

Кешеләрнең бер урында туктап калуы һәм
үзгәрмәве кирәк түгел. Иллюзия пәрдәләрен җанның
асылыннан алып ташларга кирәк, шул рәвешле ул
сафлыгы һәм көче белән балкып, Аллаһы Тәгалә
.кешелеккә биргән затлы бөөкләкне ачып салсын

Аллаһы яхшы тырышлыкларны, хаклы амбицияләрен
һәм уңышка ирешү өчен ныклыкны фатихалый

Тормышыбыз артында Югары Рух көче ята, ә
ихтиярыбыз артында Илаһи ихтиярның галәм океаны
.ята

Без шул чиксез океанның аерылгысыз өлешебез. Аңа
барып җиткәч һәм анда йөзгәч, аңыбыз киңәя һәм без
.үзебезнең киңлегезне тоябыз

Аның турында уйлау безне аңа якынайта, ә аның
турында уйлау безне аңа алып бара

Аның белән гармонияләшү өчен өзлексез тырышлык
безгә белем, ныклык һәм энергия бирә

Көн саен аң әзерләү илаһи мәхәббәт һәм жәннәт
нигъмәтләре китерә

Ул безгә өзлексез ага һәм безгә океан
хәзинәләреннән мул өлеш бирә

Һәр кеше эчендә үзен күрсәтү мөмкинлеген көтөп
.торган илаһи аң яшеренгән

Һәм эгоның тар һәм чикләүче подвалыннан чыгарга

Кеше борчулы төштән уянып, күргәннәренең төш
кенә икәннен аңлаган кебек, илаһи аң да кешене йокы
һәм аптырау төшеннән уянып, тормышның мәгънәсен
.һәм максатын яңача аңларга һәм дәрәс аңларга этәрә

Әгәр без рухи уяну таңын кичерергә һәм
ышанычлылык яктылыгын күрергә телибез икән, без
.эчке тавышны тыңларга тиеш

Без аның этәргеченә җавап бирәбез. Җанның
алгарышына һәм хәрәкәтенә комачаулый торган
иллюзия ташларын һәм наданлык ташларын юлдан алып
.ташларга тиешбез

Әйдәгез, сагыш кулы белән апатия йокысыннан уяну
ишеген шакыйк, шулай итеп без бәхет җилләрен сулай
алабыз һәм һәрбер уйыбызга һәм һәр хисебезгә күк
.энергиясен өсти алабыз

Һәм безнең һәрбер эшебез

Без Аллаһы Тәгаләдән аңыбызда аң тәрәзәләрен
ачуын, безне зирәклек нуры белән тутыруын, безне

Аның мәхәббәте белән әйләндереп алуын һәм мәңгелек
.мәрхәмәте белән уратып алуын сорыйбыз

Миңа килгән кешеләр арасында, дәрәсән генә
әйткәндә, мин баштан ук ниятләренәң дәрәс түгеллеген
әйткән кешеләр дә бар иде, һәм мин алардан шул
.ниятләрен үзгәртәргә сорадым

Аларның кайберләре минем сүзләремне ошатмады,
ләкин башкалар җавап биреп, яхшы якка үзгәрделәр

Икейөзлелек яхшы нәтиҗәгә китерми, хәтта иң
.акыллысы да күзләре күрсәткәнне яшерә алмый

Кешенең бөтен тарихы аның күзләрендә язылган

Әгәр дә сез кемнәндер чын табигатен белергә
телисез икән, Ходайдан шул кешенең чын характерын
.сезгә ачуын сорагыз

Алданырга теләмәгәнә, йөрәгегезнең
тирәнлегендә аның чын табигатен тоярсыз һәм
.интуициягез ялгышмас

Юлдашыбыз белән сөйләшкәндә, без аның
күзләренә туры карарга һәм ышаныч белән, ышанычлы
.һәм дәрәс итеп сөйләргә тиеш

Кем беләндер кул биреп күрешкәндә, без аңа
мәхәббәтебезнең һәм ихласлыгыбызның магнит көчен
күрсәтергә һәм кулдан килгәнчә ярдәм итәргә
.тырышырга тиеш

Белем эзләүче уңай карашта булырга һәм үзенең
рухи магнетизмын үстерү өстендә эшләргә тиеш; шул
чакта Аллаһы аңа башкаларга ярдәм итү һәм аларга
.изге тибрәнүләр тапшыру көчен бирәчәк

Мин иң ерак планеталар һәм йолдызлардан читтә дә
сәяхәт итә алам, ләкин мин һәрвакыт синеке
булачакмын. Синең иярченнәрең килеп-китеп торырга
мөмкин, ләкин мин синең белән озата барам һәм мәңге
синеке булачакмын. Мин сансыз инкарнацияләр
дулкыннары белән әйләнәп йөрергә һәм үземне ялгыз
һәм ялгыз хис итәргә мөмкинмен, ләкин мин һәрвакыт
.синеке булачакмын

Дөнья, синең уеннарың белән мәшгуль, сине
онытырга мөмкин, ләкин мин сине һәрвакыт искә
алырмын, Тавышым сүнәргә һәм мин уңышсыз булырга
мөмкин

Ләкин җаным сүзләре белән пышылдармын: "Мин
"һәрвакыт синеке булырмын

Сынаулар, авырулар һәм үлем мине өзәргә һәм
тәнемне көйдерергә мөмкин, ләкин хәтеремдә өмет
чаткысы калганчы

Үлеп баручы күзләремә кара, чөнки алар аша мин
сиңа әйтермен: "Мин сине мәңге яратырмын һәм
"!һәрвакыт сиңа тугры калырмын

Дөрөсен генә әйткәндә, мин барлык сорауларыма да
кешеләрдән түгел, ә барлык юмартлык чыганагы булган
.Аллаһыдан җавап алдым

Һәм галәмдәге барлык белем чыганагы

Ул минем тормышымдагы бердәнбер илһам
чыганагы, һәм мин сөйләшкәндә, аннан сүзләремне үз
көче, хакыйкәте, мәхәббәте һәм яктылыгы белән
тулыландыруын сорыйм. Мин шатлык дулкыннары мине
биләп алганын сизәм, чөнки аның иң бөек мәхәббәте
җанга эссе көннәрдә йомшак җилләр кебек коела, һәм

ул көн-төн, атна саен, елдан-ел көчле ява, шуңа күрә син
.ахыры кайда икәннен белмисең

Кешеләр кеше чыганаklarыннан мәхәббәт һәм
байлыкка мохтаж дип уйлыйлар, ләкин һәр мәхәббәт
һәм һәр байлык артында

Үзгәрми торган илаһи мәхәббәт һәм жир байлыгы
белән үлчәп булмый торган рухи байлык. Аллаһы Тәгалә
барлык мәхәббәт, бәхет һәм мәрхәмәт чыганагы икәннен
.аңлаган кеше аны табар һәм аңа бик бәхетле булыр
Аллаһ Аңа өмет баглаган кешеләргә һәм кемнәргә
бирә

Ул мәхлукка түгел, ә Аңа карый

Ул аны бәла-казалардан һәм авырлыктардан
коткара

Һәм ул явызлыкны юлдан читләштерә
Аның йөрәгендә без тыныч тормыш белән яшибез
Һәм тыныч жаннар моны сизәләр
Һәм безгә ул кирәк булганда, ул безгә ярдәмгә килә
Уңайлык һәм шатлык китерә торган кагылу белән
Ә яхшылык безгә коеп яңгыр кебек килә
Аның тәэминаты гомер буена туктамый
!Рәхимле Аллаһ бөек, Ул нинди бөек
Ул һәрвакыт безнеке, без Аныкы булган кебек үк
Иң югары илһам чыганаklары
Әй, Илаһи Яратучы

Әй, Галәмнәрнең Раббысы

Әй, планеталарны, йолдызларны һәм
галактикаларны идарә итүче һәм хәрәкәткә китерүче
!Син

Сезнең гадел кагыйдәгез гражданның иҗтиһад
ирегә һәм сайлау иреге бирүне таләп итә, бу аларга
үзләрен үстерергә һәм изге принципларыңга һәм
.идеалларыңга яқынаерга ярдәм итәчәк

Син безгә мәңгелек ирек бирдең һәм эчебезгә
гомумкешелек аңы орлыкларын чәчтең. Ләкин
кызганычка каршы, без үзебезнең гомумкешелек
аңыбызны эгоизм, нәфрәт, тар фикерләү һәм сукур
.фанатизм рәшәткәләре артына бәйләдек

Ходаем, безгә үзебезнең жылы мәхәббәтебез һәм
туганнарча аңлавыбыз белән башкалар белән
арасындагы барлык ясалма, бозлы киртәләргә һәм
.киртәләргә эрәтергә ярдәм ит

Үз-үзеңне контрольдә тотуда уяу вәҗдан һәм
акыллы фикер йөртү белән эш итәргә һәм тормыш
.юлларыңнан дәрәҗә йөргәргә ярдәм ит

Һәм безгә милли мәхәббәт даирәсен җир йөзәндәгә
барлык кешеләргә, төсенә, сыйныфына, җенесенә һәм
ышануларына карамастан, үз эченә алып, рухи
байлыгыбызны һәм кызганучан шәфкатьлелегебезне
.арттырырга фатиха бир

Әй, Галәм Раббысы, әйдәгез, ирекле туган барлык
.кешеләргә бәйсезлеген хөрмәт итик һәм кадерлик

Һәм безгә фатиха бир, без бердәм дөнья төзәргә һәм
сезне гомумлеккә рухи лидерлыгыбыз итеп сайларга
.мөмкинлек бир

Жан тирәнлегеннән

И Ходаем, сагынуларымның күмерләрен яктырт

Синең изге барлыгың һәрвакыт бар

Мин хыялларым өчен гыйбадәтханә төзедем

Минем һәрбер фикеремдә

?Зинһар, миңа кунакка килмәссезме

Ә син минем сиңа булган мәхәббәтем тәхетенә

!утырдыңмы

Уйларым синең акыллы житәкчелегең буенча

барсын иде

Син минем тормышымдагы иң зур шатлык булсын

Аллаһ турында уйлау һәм Аның турында уйлану

капкасыннан

Мин Тотрыклы Тынычлык Гыйбадәтханәсенә

керәчәкмен

Бүген мин борчылулар һәм куркуларны

символлаштыру өчен таякчылар бәйләмен кабызам

Жанымдагы Аллаһы гыйбадәтханәсен яктырту өчен

Мин жанымның ялгызлыгында Аллаһыны эзләргән

Һәм мин йөрәгем аңа мәхәббәт белән тиккәнче, чын

күңелдән дога кылырмын

Һәм мин Аның догаларыма җавабын сизәм

Их, әгәр гомеремнең очкыны Ходай кояшы белән

кушылса иде

Һәм ул яхшылыкны яратучыларның барлык
күзләрендә балкый

Мин сугышлар белән таркалган дөньяны
сиптерермен

Тынычлык һәм мәхәббәт уйлар белән

Мин илаһи изге урынга керәчәкмен

Һәм мин космик аңга кагылам

Уйлану шатлыгы һәм илаһи мәхәббәт аша

Илаһи яклау мине һәрвакыт һәм мәңге уратып ала

Һәм Аллаһының яктылыгы миңа озата бара һәм
тирә-ягымдагы караңгылыкны тарата

Аның юл күрсәтүче яктылыгында йөргәндә, мин
абынмаячакмын

Мин дәрәс юлдан тайпылмаячакмын

Тере хисләр

Әй, Барлык Рухы һәм Галәмнәрнең Хужасы

Син минем күз алдымда, мин аның аша синең
матурлыгыңны күрәм

Һәм колагым артында, аның белән мин җир
тавышлары катнашмасын тыңлыйм

Син минем кагылуым артында, мин аның белән
синең җирдәге дөньяңдагы әйберләрне сизәм

Һәм сезнең матур йөзегезне яшергән табигать
пәрдәсеннән тыш

Мин сине чәчәкләрнең юанычлы карашында күрәм

Һәм мин сине туклыклы ризык төмен тоям

Мин синең илаһи асылыңны һәм мәңгелек
татлылығыңны сизәм

Булган барлык яхшы әйберләрдә һәм могҗизаларда

Мин Сиңа дога кылам, Ходаем, һәм Син минем
калтыраган тавышым артында

Һәм акылым артында, аның белән мин дога кылам

Син минем иң тирән хисләремнән читтә

Изге уйларымнан, омтылышларымнан һәм сиңа
булган сагынуымнан тыш

Син минем уйлануларымнан да, назлы
!мәхәббәтемнән дә читтә

Их, әгәр син кеше хисләре пәрдәләре артыннан
чыксаң иде

Һәм тынны алырлык табигать күренешләре

!Сине нәкъ шулай күрсен өчен, рухи күзләремне ач

Аллаһсыз тормыш тулы түгел

Аллаһ белән бәйләнеш урнаштырганда, интуитив
аңлау безне илһамландырачак һәм һәр эшебездә безгә
.юл күрсәтәчәк

Без аңлы рәвештә шул бәрәкәтле көчкә ия булырга
тиешбез, Ул көч безнең эчебездә; безгә аны ачу гына
.кирәк

Сез бу көчнең һәрнәрсәдә дә эшли икәннен күрерсез,
ул сезнең шартларыгызны яхшырту һәм сезнең өчен
эшләргә җиңеләйтү өчен эшләвен күрерсез. Бу көч
белән тоташкач, сезнең иминлегегез космик энергия

белән тулып торачак, һәм фикерләрегез тагын да
камилләшәчәк, игътибарлырак, үткенрәк һәм үтеп
керүчәнрәк булачак. Сез җаннарыгызның Аллаһының
тере хакыйкәте һәм Аның бетмәс-төкәнмәс зирәклегенә
.өчен савытлар икәннен аңларсыз

Аллаһ – сәламәтлек, муллык, зирәклек һәм мәңгелек
шатлык чыганагы. Аның белән элементгә кергәндә,
.тормышыбыз тулы һәм канәгатьләндергеч була

Аллаһсыз тормыш тулы түгел. Безгә тормыш,
энергия һәм зирәклек бирүче бөек көч турында уйларга
.тиешбез

Бу хакыйкәт акылыбызга, бу көч тәнебезгә, һәм бу
чиксез шатлык җаннарыбызга агып керсен өчен без дога
.кылырга тиеш

Йомылган күзләр караңгылыгы артында галәмнең
гажәеп көчләре, барлык изге җаннар һәм асыл рухлар
.яшеренә

Һәм җан сфераларының чиксез киңлегенә

Әгәр дә сез уйлансагыз, сез абсолют хакыйкәткә
аңларсыз һәм аның гажәеп эшен тормышыгызда һәм
.барлык гажәеп һәм данлы иҗатларда күрерсез

Сагыну юлларында

Ходай мине чакыра

Ачык җаннар аша

Һәм мәхәббәт белән типкән мәрхәмәтле йөрәкләр

Һәм ул иман белән тулы

Шәкерт тарафыннан эшләнгән һәр яхшы эш

Аның аңы бер адымга якынрак

Космик аң бусагасыннан
Миңа эчкә керергә рөхсәт ит, Ходаем
Илаһи матурлығыңны күрергә
Һәм мин синең нурлы утларыңны күрү бәхетенә
шатмын
Әгәр минем тормышым Синең илаһи зирәклегең
белән житәкләнсә
Шуңа күрә минем тырышлыкларым, һичшиксез,
уңышлы булачак
Мин юлдан адашмаячакмын
Әй Ходаем, миңа фатиха бир, күрүем ачык булсын
өчен
Жаным сафланган
Аннары ул ышанычлы кояшны күрдә
Һәм мин хакыйкәткә белүдән ләззәт алам
Бүген мин үткән авырлыкларымны онытырмын
Мин бүгенгә һәм киләчәк белән очрашачакмын
Кыюлык һәм ышаныч белән, Аллаһы Тәгалә ярдәме
белән
Мин тәнемне космик энергия белән зарядлаячакмын
Һәм мин үз жанымны илаһи аңның шифалы нуры
белән юам
Космик томанлык кебек
Тынычлык минем аңымны тутыра
Һәм ул Аллаһының чиксез барлыгын тойды

Эй Раббым, минем аңлавымны яктырт

Акыл савытымны тутырыгыз

Аңлау һәм белем белән

Мәхәббәтеңнең нуры балкып торсын

Тормышым сукмакларында

Зәңгәр утраулар архипелагында

Балконнан мин көнбатышка карадым һәм хыял канатларында ерак офык ярларына очтым. Уң һәм сул якта мин ике тау тезмәсен күрдем, алар тиздән серле .шәмәхә төскә керделәр

Мин тагын бер тапкыр карасам, күренмәгән кул аларны тирән зәңгәр пәрдә белән каплап алган иде. Артымда Гвадалахара шәһәре ята иде, караңгылыкта коенган иде. Көнчыгыш күгә хәзер йомшак алсу төскә кергән иде. Алга карасам, күзләрем алтын күлдә йөзеп .йөргән зәңгәр утрауларның тылсымлы шәһәрен күрдем

Бу тылсымлы зәңгәр утраулар архипелагында зәңгәр известьташтан торган зур калкулык күтәрелде, аны соры-ак вулкан болытлары әйләндереп алган, алар утлы кызыл-алтын лава гейзерларын чыгарып, тыныч күлгә таба салават күпере кебек авышып агып торалар.

Көчле алтын ялкын зәңгәр утрауларны ялкынлы .яктылык галолары белән урап алган

Зәңгәр түбә һәм аның утлы таңы тын алтын күл өслегендә игезәкләр кебек чагылып тора иде. Ә уң якта, зәңгәр утрауларның берсенең күкрәгенә сыенып, болытлар арасында йөзгән тулы ай кебек, кечкенә, .тыныч күл ялтырап тора иде

Мин кояш баюы һәм мираж сыман болытлар
шәһәрәндә озак йөрдем, күлнең нечкә алтын нуры белән
йөзеп йөрдем. Һәм мәңгелек чигенә кадәр һәр якка
сибелгән кызыл боз кисәкләре белән тулы бу алтын
!сулар нинди гажәеп иде

Мин яктылык жан ияләренең бу җирдә яхшы жаннар
икәнән һәм тормышның барлык сынауларын уңышлы
үткәннән соң, аларга күңел ачарга һәм хыялларын
теләгәнчә тормышка ашырырга рөхсәт ителгәннән
.уйладым

Һәр көнне кояш баеганда, бу жан ияләре алтын
диңгезләр һәм күлләр белән әйләндереп алынган һава
кебек шәһәрләрдә үзләренең күктәге хыялларын
.көчәйтерләр иде

Анда һәм артында кайгылар кочагы, һәм бу җирдәге
дөньяның барлык фажиғаләре һәм газаплары белән
капканнары артында

Анда, күңелсезлекләрдән тыш, бу жан ияләре кызыл
утлар суладылар, кызгылт сары нурлар эчтеләр, ераграк
киттеләр, якын килделәр, йөрделәр һәм төрле төсле
.утлар арасында йөзделәр

Монда ул жан ияләре шунда ук үз хыялларын
тормышка ашырырлар һәм хыялларын теләгәнчә
гәүдәләндерерләр, аннары үзләре теләгәнчә эреп юкка
.чыгарлар иде

Монда ул канәгатьлек һәм канәгатьлек
хәзинәләреннән ләззәт алды һәм үзенең гажәеп,
тылсымлы дөньясында аны зиярәт кылган һәркемнең
.хыялларын юмартлык белән тормышка ашырды

Монда ул кешеләр кебек хыялларының чынга ашуын
һәм теләкләренең тормышка ашуын көтәргә һәм

хыялланырга тиеш түгел иде, ә ул теләгәнчә хыялланды
һәм барлык хыялларына һәм теләкләренә үз теләге
.белән иреште

Хыял утрауларындагы кояш баю шәһәре минем аң
астымда сакланып калган хыялларымның берсе иде, һәм
!бүген ул һәръяклап чынга ашты

Чыннан да, мин жанымның яшерен хәзинәләрен һәм
хәзинәләрен күрдем, һәм аларның яктылыгы мине
!каплады, һәм аларның балкышы мине шаккатырды

Парамехансиат: Илаһи Экстаз Спектрлары

Тыйнаклык, Ходаем, иң ышанычлы юл

Илаһи мәрхәмәтең яңгырын алу өчен

Мин Синең илаһи гаделлегеңә һәм хакыйкәт
принципларыңа ышанам

Мәхәббәт чакыруына һәм йөрәк теләкләренә җавап
бирүеңне аңлау

Сезнең гомуми ихтыярыгыз белән тыгыз
хезмәттәшлектә

Һәм сезгә булган тулы ышанычым белән

Мин сезнең ярдәмегезне алырмын һәм үзегезне
сезгә якын хис итәрмен

Бүген мин сезнең алдыгыздагы бурычымны
үтәячәкмен

Дөнья алдындагы бурычларымны үтәгән кебек үк

Әй, иң бөек сөекле

Син - йөрәкләрнең изге урыннарында яңгыраган
эфир кайтавазы

Ә син колактар ишетә алмаган хисләр тавышы
Мәхәббәтең белән бәхетле булу чиксез зуррак
Дөньяви барлык фикерләрдән
Һәм барлык җирдәге даннар
Сиңа булган тулы ышанычым белән
Мин авыру күләгәләренең юкка чыгуын һәм кире
кайтмыйча китүен күрәм
Ходаем, мин сине табигать тәрәзәләреннән һәм
тынычлык ишекләреннән күрермен
Безгә фатихаларыңны яудыр
Һәм безне Синең космик энергияң дулкыннарына
чумдыр
Үз-үзеңне генә яратудан ерак тот
Бу җаннарның якынаюына комачаулый
Һәм аларның очрашуы яхшылыкка һәм яктылыкка
мәхәббәткә нигезләнгән иде
Ялвару чәчәкләренә су сиптерергә рөхсәт ит
Сине уйлау һәм Синең турында уйлану сулары
белән, әй Ходаем
Шулай итеп, яңа, якты чәчәкләр үсеп чыксын
Илһамнан, тынычлыктан һәм бәхеттән
Ялгыш гамәлдән качуның бердәнбер ысулы - ялгыш
гамәлне тану өчен акыллы фикер йөртү һәм аны
.эшләмәскә карар кылу

Бер ялгыш икенчесенә каршы көрәшү дәрәслеккә
китерми. Наданлык - кешелекнең чын дошманы һәм аны
бу дөньядан куып чыгарырга кирәк. Бу дөньяда чәчәк
ату, бәхет һәм камил гаделлек чорын башлап җибәрү
.өчен безгә кирәк булган бар нәрсә дә бар

Бердәнбер киртә - кеше үз-үзенә ышануы, ул моны
мөмкин түгел итә. Коточкыч һәм акланмаган газаплар
кеше үз-үзенә ышануы һәм башкаларны исәпкә алмыйча
.үз мәнфәгатьләрен кайгырту аркасында килеп чыга

Мохтаҗларны ашату һәм киендерү өчен
кулланылырга мөмкин булган акча, киресенчә, җимерү
һәм җимерү өчен кулланыла. Бу наданлыктан туган
.эгоизм - глобаль проблемаларның төп сәбәбе

Һәркем үзен дәрәс эшлим дип уйлый, ләкин алар
бары тик үз шәхси максатларына гына омытылганда,
сәбәп һәм нәтиҗә карма законын хәрәкәткә китерәләр,
бу исә үзләренең һәм башкаларның бәхетен һичшиксез
.юкка чыгарачак

Кешелек наданлыгы аркасында дөньядагы
фажигаләрне күбрәк күргән саен, урамнар алтын белән
капланган булса да, бәхет озакка сузылмаячагын
.аңлыйм

Бәхет башкаларны бәхетле итүдә, һәм һәркем
шулай эшләсә, барысы да бәхетле булыр иде

Һәм һәркем җир байлыгыннан үз өлешен алыр иде

Без бу дөньяга үзебез белмәгән урыннан килгәнгә,
тормышның килеп чыгышы һәм максаты турында
.уйлануыбыз табигый

Без бу дөньяның яратучысын ишетәбез һәм
уыйбыз, ләкин аңа ничек барып җитәргә белмибез. Без

белгән бердәнбер нәрсә - бөтен галәм аның илаһи
.акылының барлыгын игълан итә

Кечкенә сәгатьнең кечкенә һәм төгәл детальләре
һәм җайланмалары безне сәгать остасына сокландырган
кебек, һәм заводның зур һәм катлаулы машиналары
безне үз уйлап табучылары турында гажәпләндергән
һәм сокландырган кебек, табигать мөгҗизаларын
күргәч, алар артында яшеренгән акылга гажәпләнәбез
һәм сорыйбыз: "Кем чәчәккә кояшка караган якты форма
биргән? Аның хуш исе һәм матурлыгы кайдан килгән?
Һәм аның таж яфраклары ничек шундый төгәллек белән
ясалган һәм шундый гажәеп, шатлыклы төсләр белән
"?буялган

Төнлә йолдызлар һәм ай, үзләренең көмеш
нурларын тирә-якка сибеп, безне бу күк җисемнәрен
киңлек эчендә җитәкләүче аң турында уйланырга
рухландыра. Айның йомшак яктылыгы көндәлек
эшчәнлек өчен җитми, шуңа күрә акыллы һәм йомшак
акыл төнлә ял итәргә тәкъдим итә. Аннары кояш чыга,
аның якты нуры безгә тирә-юньдәге дөньяны ачык һәм
тынычлык белән күрергә мөмкинлек бирә, һәм без
үзебезнең ихтыяҗларыбызны канәгатьләндерүне үз
.өстебезгә алабыз

Безнең ихтыяҗларыбызны канәгатьләндерүнең ике
ысулы бар: физик юл һәм рухи юл. Мәсәлән,
сәламәтлегебез начарланганда, без табибка дәвалану
өчен бара алабыз. Ләкин табиб та, башка беркем дә
ярдәм итә алмаган вакыт килә, һәм без икенче юлга,
ягъни безнең тәнебезне, акылыбызны һәм рухыбызны
.тудырган рухи көчкә мөрәҗғәгать итәбез

Матди көч чикләнгән, һәм без уңышсызлыкка
очраганда, без Аллаһының чиксез көченә мөрәҗғәгать
итәбез. Бу безнең финанс ихтыяҗларыбызга да кагыла.

Без кулыбыздан килгәннең барысын да эшләсәк тә,
житәрлек күләмдә файда күрмәсәк, без шул көчкә
.мөрәжәгать итәбез

Һәркем үз проблемаларын иң начар дип саный.
Кайбер кешеләр башкаларга караганда күбрәк басым
кичерәләр, чөнки аларның чыдамлыгы зәгыйфь.
Кешеләрнең акыл көчендәге аермалар аркасында, алар
төрле күләмдә энергия сарыф итәләр. Әгәр кемдер зур
кыенлык белән очрашса һәм аның акылы зәгыйфь булса,
ул аны җиңә алмаячак. Көчле акыл ияләре
авырлыкларын киртәләргә җимереп һәм нигезләрен
какшатып җиңә ала. Шулай да, хәтта иң көчле кешеләр
дә кайвакыт уңышсызлыктар белән очраша. Без зур
физик, интеллектуаль һәм рухи проблемалар һәм
кыенлыктар белән очрашканда, бу матди дөньяда яшәү
.көченең ни дәрәжәдә чикләнгән икәннен аңлыйбыз

Безнең тырышлыгыбыз сәламәтлеккә һәм матди
иминлеккә генә түгел, ә тормыш мәгънәсен эзләүгә дә
.багышланарга тиеш

Тормышның максаты нәрсә? Авырлыктар безне
басып алганда, без башта тирә-юньгә мөрәжәгать
итәбез, ярдәм итәр дип уйлаган барлык мөмкин булган
матди үзгәрешләргә сынап карыйбыз. Ләкин без
тупикка җиткәч һәм: "Барлык тырышлыкларым да
уңышсыз булды, мин тагын нәрсә эшли алам?" - дип
әйткәч, без проблемабызга нәтиҗәле чишелеш табу
турында җитди уйлана башлыйбыз. Фикерләребез
житәрлек тирәнәйгәч, без җавапны үзебездә табабыз.
.Бу - җавап бирелгән доганың бер төре

Жанымның тынлыгында

!Синең белән танышырга рөхсәт ит, Ходаем

Миңа ия бул, һәм миңа мәңгелек барлығыңны тоярга
рөхсәт ит

Эчемдә дә, тирә-яғымда да

Уйларымның ялғызлығында, мин синең тавышыңны
ишетергә телім

Көчле җир тавышларын миннән ерак тот

Хәтеремдә яшеренгән

Мин синең тыныч, тынычландыргыч тавышыңны
тыңларга телім

Һәм җырчы һәрвакыт җанымның тынычлығында

Ходаем, Син бар җирдә дә барсың

Сез монда булырга тиеш

Эчемдә һәм вәҗданымда тирәндә

Кечкенә генә өлешен дә күрсәтергә булышығыз

!Рухи шахтамдагы яшерен хәзинәләрдән

О нурлы яктылык

Йөрәгем уяу

Минем психик сәламәтлегем

Рухи гыйбадәтханәмне даның белән тутыр

!Әй, мәңгелек Төньяк Йолдызы

Кая ғына йөрсәм дә, ничек кенә борылсам да

Акылымның магнит компас энәсе сиңа таба текәлеп

тора

Сезне бәхетсезлек җилләре бәрдерсә дә

Яки авырлыклар һәм бәла-каза яңгырлары белән
сугарылган

Шулай да, минем акылым житәкчелек итте
Һәрвакыт сиңа таба борылырга
Сөекле кошым, канатларын кагып
Чытырманлык болытлары арасында
Һәм чуалыш давыллары
Ул, һичшиксез, сезгә юл табар
Борынгы заманнарда
Эфир йөрәгендә
Без рухлар буларак барлыкка килгәндә
Без барыбыз да йоклап китә идек
Илаһи мәхәббәт юрганы астында
Һәм Ходай безне уяткач
Без аннан ераклаштык
Югалган угыл турындагы хикәядәге кебек
Без арабыздагы илаһи туганлык бәйләнешен
ОНЫТТЫК
Без бер-беребезгә ят кешеләр булып киттек
Һәм без күктәге йортыбыздан киткәннән бирле
Без бу дөньяда булдық
Жирнең почмакларын кичеп баручы сәяхәтчеләр
Без язмыш сукмакларыннан үтәбез

Без артык ерак киттек

Без баштагы йортыбыздан еракка күчендек

Ләкин вакыт-вакыт

Кайбер урыннар, тәҗрибәләр һәм йөзләр безне уята

Күмелгән хатирәләр һәм тирән эчке хисләр

Ул безгә пышылдап сөйли

Без барысын да яңадан кичерәбез кебек хис итәбез

Без инде белгән әйберләр

Без якыннарыбыз белән очрашабыз һәм аралашабыз

Без аларга якын идек

Ерак үткәндә

Әй, галәмнәрне Барлыкка Китерүче

Синең нурың бөекләрдә балкый

Аларның илаһи белемнәре безнең аңлавыбызга

илһам бирсен

Әйдәгез, сезнең төп максат икәнегезне аңларбыз

Без нәрсәгә ирешергә тырышабыз

Иң зур амбиция

Без нәрсәгә ирешергә омтылабыз

Синең барлыгыңның хуш исле җилләре белән безне

яңарт

Безне Синең данлы булуыңны сагыну белән тутыр

Безнең барлыгыбыз Сезнең илаһи зирәклегегез

белән туклансын

Изге нурыңны тоярга рөхсәт ит
Ул безнең тормышыбызның һәр өлкәсенә үтеп керә
Һәм бу безнең тәвәккәллегебезне ныгыта
Һәм безнең караңгылыгыбызны тарата
Һәм тынычлык безне урап алсын
Һәм оптимизм
Һәм изге эшләр эшләү теләге

Принц һәм мәгърифәтчел Заһид арасында

Бервакыт бер залим кенәз, тулысынча коралланган
һәм тыелган хезмәтчеләре һәм хезмәтчеләре белән ауга
чыга. Алар урман эченә кереп, мөгезләр кычкырып һәм
.барабаннар кагып йөриләр

Берничә кош, болан һәм кыргый юлбарыс
аулаганнан соң, принц һәм аның тирәсендәгеләр юлдан
.адашканнарын аңладылар

Аларның ризыклары җитәрлек иде, ләкин сулары юк
иде. Урманда арымыйча су эзләсәләр дә, алар бернәрсә
дә таба алмадылар. Караңгылык тиз якынлашканда,
аларның төнге ерткыч хайваннар һөжүмнәреннән сыену
.урыны юк иде

Кояш күздән югалды, һәм кәрванны җитәкләгән
принц иске, җимерек алачыкка килеп җитте. Атыннан
төшкәч, ул бикләnmәгән ишекне этеп ачып, алачыкка
керде. Эчтәге бар нәрсә дә караңгы иде, аның бер
почмагында яктылык чагылышы гына бар иде, һәм ул
,"өметсезлек белән уйлады: "Хәтта алачык та буш

Ләкин өмет белән йөреп, ул: "Исәнлек!" - дип
.кычкырды

Аны бик гажәпләндерде, ул тыныч тавыш ишетте,
ул аңа тыныч кына җавап бирде: "Әйе, мин монда, син су
"?әзлизеңме

Шаһзадә бер мизгел караңгылыкка текәлеп карады,
кеше рухын күрде, һәм бу кешенең аның белән
очрашканчы яки таныганчы ук аның уйларын белүенә
.гажәпләнде

Шаһзадә хужасыннан: "Син кем?" – дип сораган.
Хужа: "Аллаһка тугры булган мескен аскет", – дип җавап
.биргән

Дәрвиш лампа кабызды, һәм принц үзенең
кешеләрен чакырды, һәм алар ерак урманда су һәм
.җиләк-җимеш табуларына бик шатландылар

Принц зәвыктан сорады: "Син юлбарыслардан һәм
"?еланнардан курыкмыйсыңмы

Шәех шәех җавап бирде: "Әлбәттә, юк, юлбарыслар
- минем йорт мәчеләрем, ә еланнар минем өчен тыныч.
Без һәрвакыт бу дөньядагы һәрнәрсәгә балкыган Ходай
".мәхәббәте кояшында коенучы дуслар

Принц серле кешегә игътибар белән караганда,
серле кешенең муеныннан асылынып торган ике
кобраны күргәч, куркуга төште. Ул күргәннәрен раслау
өчен якынрак килгәч, еланнар сызгырып, башларын
чайкап, курку тетрәнүен һәм принц йөрәгендә
.яшеренгән үч алу хисен сизделәр

Моннан тыш, шул вакытта урман юлбарысларының
берсе алачыкка кереп, тыныч кына серле кешенең
аяклары янында ята. Аллаһы кешесе аны юатып,
башыннан сыйпап куйганнан соң, юлбарыс тыныч кына
.китеп, урман үзәгенә таба юл тотта

Тәкәббер ханзадә үз-үзенә уйлады: "Бу карт тәкъва
һәм мәрхәмәтле булырга тиеш, чөнки ул безне кыргый
хайваннардан һәм үлемечле сусаудан саклады. Бу эше
өчен мин аны байытачакмын". Аннары ул зәһидкә
:мөрәжәгать итеп болай диде

Әй, Шәех, синең йөзең мәрхәмәт һәм ихласлык"
белән балкый, һәм мин синең минем һәм минем
тирәдәгеләр өчен эшләгәннәреңнең барысын да
кадерлим. Шуңа күрә мин сиңа бай һәм бай булачак
серне ышанып тапшырырга телим. Бу серне мин беренче
".тапкыр һәм бары тик сиңа гына ачам

Ул бу сүзләргә әйтү белән үк, принц плащы
:астыннан таш алды һәм сүзен дәвам итте

Мин сиңа бу гаилә хәзинәсен ышанып тапшырырга"
телим. Бу - Фәлсәфә ташы, һәм бәлки син аны кулланып
байып китәрсез. Бу таш алтын ясый, һәм аны әтиемә
бөөк алхимикларның берсе бүләк иткән. Ул кагылган
һәрнәрсәне саф алтынга әйләндерә ала. Син бу ташны
бер ел дәвамында куллана аласың һәм ташларны
алтынга әйләндерә аласың, аннары аларны сатып, үзең
алтын сарай сатып аласың. Бер елдан соң мин сиңа
кайтып, ташымны алырмын, ул минем гомеремнән дә
".кадерлерәк

Заһит бу җаваплылыкны үз өстенә алырга
теләмәгән, ләкин принцның ныклы өндәвенә җавап
итеп, ул фәлсәфә ташын үзе белән калдырырга
ризалашкан. Принц заһитның ташны билбавы астына
ваемсыз гына куйганын күргән (кешеләр кесә
урлаучылардан куркып акчаларын шунда салган!),
.аннары принц үз юлына киткән

Бер елдан соң, принц үзенең озатуындагылар белән
кайтып, җиммерек алачык урынына мәһабәт сарай

күрергә өметләнә. Ләкин алачыкның әле дә торачагын
һәм элеккегә караганда начаррак хәлдә булуын күргәч,
ул күңелсезләнә. Шуңа күрә ул атыннан төшөп, ишекне
әтәп ача һәм бар тавышы белән кычкыра: "Син әле дә
"?исәнме, зәһит

Зәкәрия көчле һәм тирән тавыш белән җавап бирде:
"Әйе, Аллаһка мактау булсын, әй Принц, минем гади
".өөмә рәхим итегез

Принц шунда ук һәм преамбуласыз кычкырды: "Сиңа
ни булды, дуслым? Мин сиңа калдырган фәлсәфә ташы
белән нишләдең? Ни өчен син аны баю өчен
"?кулланмадың

Дәрвиш бер мизгелгә уйланып торды да җавап
бирде: "Син бу нинди фәлсәфә ташы турында сөйләсәң,
һәм мин бай булырга тиеш дип нәрсә әйтәргә теләсәң?
Дәрәсәң генә әйткәндә, мин үземнән дә байрак булырга
".теләмим

Шаһзадә куркуга төште, карт зәвык ташына
битарафлыгы аркасында аны югалткан дип уйлады һәм
ялвару тавышы белән: "Бер ел элек билбау астына
куйган бәяләп бетергесез фәлсәфә ташы турында
әйтәмме? [Эдди, билбауың белән], әйт әле, аның белән
".нәрсә эшләдең?" - диде

Дәрвиш җавап бирде: "Дәрәсә, хәзер үк мин сиңең
кыйммәтле ташыңны искә төшерәм. Беркөнне мин
елгага коенырга барганда, Аллаһы турында тирән
уйларга чумдым, һәм таш киёмнәремнән шуып төшөп, су
".аны йотып җибәргән кебек тоела. Исән-сау бул

Шаһзадә бар көчләп кычкырды: "И, минем
алыштыргысыз югалтуым! Мин барысын да югалттым!"
һәм гәҗәпләнүдән аңын югалта язды. Зәһәнд аның

битенә салкын су сипте һәм аны терелтте, ә шаһзадәнең
ярдәмчеләре шәех янына килделәр, күзләре явыз ният
белән янып, аңа зыян китерергә тырыштылар. Әмма
зәһәнд көлеп әйтте: "И, сезнең бөөк дәрәжәле зат, мин
сезнең таш аркасында мондый шау-шу
кузгатачагыгызны белмәгән идем. Минем белән елгага
килегез, мин сезнең ташыгызны эзләп табармын һәм
."табармын

Принц җавап бирде: "Акылыңны югалттыңмы? Бер
ел элек агым агызып киткән ташны хәзер эзләргә
"?телисеңме

Ләкин серле кеше аның сүзләренә игътибар итмәде
һәм аңа кычкырды: "Кечкенә принц, мондый шау-шу
кирәк түгел, елгadan таш эзләгәнче көтегез. Барыгыз да
."минем белән барыгыз", - диде

Сихер астында кебек, принц һәм аның
тирәсендәгеләр серле кешенең үтә күренмәле
магнитына җавап бирделәр һәм аның артыннан тын
гына елгага таба киттеләр. Серле принцтан кесәсеннән
яулыгын алырга, аны дүрт почмагыннан тотып, елгага
:манарга һәм болай дога кылырга сорады

Әй, Принцлар Принцы, Патшалар Патшасы һәм"
барлык Философлар Ташларын Барлыкка Китерүче,
"ташымны миңа кире кайтар

Принц шулай эшләп, судан яулыгын күтәрү белән,
ышанмыйча күзләре белән югалткан төп ташы белән бер
үк үзенчәлекле егермедән артык фәлсәфә ташын күреп
гаҗәпләнде. һәрберсен сынап карагач, ул һәрберсенең
гади пляж ташларын алтынга әйләндерә алуын
ачыклады. Аннары принц ташларны яулыкка бәйләде
."һәм бәйләмне елгага ташлады

Дәрвиш һәм аның тирәсендәгеләр аңа
кычкырдылар: «Ни өчен син моны эшләдең?» Ләкин
принц Аллаһы кешесенә карады, хөрмәт белән аңа баш
:иеп әйтте

Алтынны вак ташлар дип санаучы кеше, мин дә"
".сезнең нәрсәгезне алырга телим, әфәндем

Шулай итеп, принц үзенең җирдәге патшалыгын
ташлап, акыллы карттан киңлек белән сыймаган һәм
юкка чыгарылмый торган рух патшалыгына ничек
.ирешергә икәннен өйрәнергә теләде

Хикәянең мәгънәсе шунда: дөнья байлыгы, ничек
кенә кыйммәтле булмасын, тиз үтеп китә һәм бу түбән
дөньяда, тән салкын, җансыз мәеткә әйләнгәч, аны
.калдырырга кирәк

Фәлсәфә ташын куллану урынына, ул монда
вакытлыча гына байлык туплау сәләтен символлаштыра,
без үз вакытын һәм сәләтен бетмәс һәм мәңге бетмәс
илаһи байлык туплауга багышлаган аскет кебек булырга
.тиеш

Аллаһыны белгән кеше хыяллардан да артык
байлыкка ия булчак, һәм кирәк булса, рухи байлыкка ия
булу һәм чын байлыктан ләззәт алу өмете белән, матди
.байлыктан ташлар кебек баш тартачак

Башкалар белән мөнәсәбәтләребездә

Моңы тану һәм бәяләү бик мөһим

Аерым сыйфатлар һәм асыл сыйфатлар

Алар моңы үз тәҗрибәләреннән чыгып аңладылар

Һәм алар аны үз булуларыннан формалаштырдылар

Әгәр без ачык фикерле кешеләрне өйрәнсәк

Без аларны аңлый алачакбыз һәм алар белән уңайлы
эш итә алачакбыз

Без шулай ук шунда ук эшли алачакбыз
Без эш итә торган кешенең табигатен белү
Ат чабышлары турында фәлсәфәче белән
сөйләшмәгез

Өйне оештыру турында галим белән бәхәсләшмәгез

Мин кешене нәрсә кызыксындыра һәм аның
игътибарын нәрсә җәлеп итә икәннен беләм

Һәм ул аңа бу тема турында сөйләде
Сезне кызыксындырган әйберләр турында түгел
Әгәр без башкаларны аңларга телибез икән
Аларны тәнкыйтьләүдән һәм хөкем итүдән
тыелырга кирәк

Киресенчә, без үзебезнең зирәклегебез көзгесенә
карарга тиеш

Нәрсәне төзәтергә һәм яхшыртырга кирәклеген
?ачыклау өчен

Бу психологик көзгә бик башкача
Һәр иртә без карый торган таныш көзгә турында
Һәр көнне мин үз-үземә карыйм
Әгәр мин ошамаган нәрсә тапсам

Мин үземне гаеплим һәм аны төзәтергә тырышам
Шулай итеп, кеше үз образын күрә

Аның жан көзгесендә чын формасында чагылыш
тапкан

Һәм ул көннән-көн алга бара
Бәхет һәм жан тынычлыгына илтүче юлда
Аллаһ сезгә рәхмәтен һәм тынычлыкны насыйп
итсен

Сагынулар челтәре

Менә мин, сагынуларымның челтәрен салам
Уйларымның киң диңгезендә
Син миннән еш кына качып котылдың, әй, кадерле
!илаһи корбан
Шулай да, мин тынычлыкның тирәнлегенә тирәнтен
чумуны дәвам итәм
Һәм туктамыйча, мин бер-бер артлы сиңа
мәхәббәтемнең челтәрләрен ташлыйм
Беркөнне мин сине чиксез сагышым челтәренә
эләктерергә тиешмен
Мин бу мәхәббәт челтәремне һәркайда ташлыйм
Тормышның дулкынлы дулкыннары өстендә
Һәм җемелдәгән йолдызлар турында
Һәм изге жаннарның тирәнлегендә
Мин бары тик аучы гына икәнәмне беләм
Һәм мин сине тотарга тырышуымны дәвам итәрмен
!Әй, иң кадерле теләк һәм иң зур хәзинә

Мин Аннан наданлык пәрдәләрен җимерүен һәм
иллюзия караңгылыгын юкка чыгаруын,
тормышыгыздагы иң зур омтылыш һәм теләкләрегез
тәхетендә иң көчле омтылыш булуын, һәм сезгә
летаргияне һәм кичектерүне шатлык, яңарыш һәм дәрт
белән тулган рухи эшчәнлеккә әйләндерергә ярдәм
итүен сорыйм. Мин Аннан сезгә исереп беткәнче илаһи
мәхәббәт шәрабыннан эчәргә, сезне юанычлы изге
зиярәт белән зиярәт кылырга, йөрәгегезне мәхәббәт һәм
рәхмәт сулары белән юарга, сезнең булуыгызда ышаныч
лампараларын кабызырга, хыялларыгызны Аның
бәрәкәтле диңгезенең чынбарлыгында эретергә, һәм сез
Аңарда канәгатьлек һәм канәгатьлек табарга, шулай
итеп, җаныгызда тынычлык урнашсын һәм сезгә җәннәт
.нигъмәтләре иңсен

Тынычлык - уйларны тынычландыру дигән сүз
Организмны тынычландыру һәм аның ихтыяжларын
контрольдә тоту

Моңы эшли алган кеше яңа тынычлык кичерәчәк
Ул нәфис дөньялардан килгән бөөк дулкыннарны
.һәм тәэсирләргә тояр

Ә кем тынлыкка тирәнрәк чумса, ул чакта
Ул үзендә Аллаһы Патшалыгын ачачак
Кеше юлда йөргән вакытта
Аның вакытының һәр мизгеле бик кадерле
Без бу җирдә (үткәргеч йортта) кыска вакытка гына
Барысы да вакытлыча, ләкин Ходай хисе мәңгелек
Аны йөрәктән һәм җаннан бернәрсә дә бетерә
алмый

Бу дөньяның вәсвәсәләренә безне алдап китәргә юл
куймаска тиешбез

Безне иң зур максатыбыздан һәм иң югары
максатыбыздан: Аллаһтан читләштереп

Аллаһыны тану мөмкин

Без галәмнәр хужасын табарга тиеш

Кемнең яктысыннан йолдызлар җемелдәп тора

Һәм Аның көче белән йөрәкләр тибә

Без аны Тынлык гыйбадәтханәсендә эзләргә тиеш

Без Аллаһка өмет һәм теләк белән мөрәҗғәгать
иткәндә

Һәм без аны янып торган сагыну белән уйлаганда

Без аны табарбыз

Мин билгесез алла турында сөйләмим

Киресенчә, бу мин белгән Ходай турында

Һәм бу минем өчен дөрөс

Ул барлык физик әйберләрдән дә реальрәк

Бу илаһи диңгез безнең кеше тормышыбыз
дулкыннарын тотып тора һәм ныгыта

Без барысын да эшләмичә дә эшли алабыз

Аллаһтан башка

{Хаклык иясе булган Аллаһ бөөк}

Саф күңеллеләр бәхетле, чөнки алар Аллаһыны)
(күрәчәкләр

Кешенең яратырга һәм яратылырга ихтыяж кичерүе
табигый хәл. Ләкин йөрәкнең бу омтылышы, ниһаять,
шул мәхәббәтнең чыганагына, ягъни Аллаһка
.омтылуында

Кеше мәхәббәте күп өметләргә, исәпләүләргә һәм
субъектив фикерләргә нигезләнгән, шуңа күрә аның
мәңгелекле генә гарантия юк, чөнки ул шартлар белән
.бәйлә

Илаһи мәхәббәт, ләкин, шартсыз, даими һәм
мәңгелек. Әгәр ул сизнең йөрәгегезгә кагылса, сиз аны
.һәрвакыт үзегез белән табарсыз

Һәр очракта да, хәтта авырлыктар һәм
бәхетсезлекләр арасында да, сиз аны яклау һәм
.тынычландыру чыганагы итеп тоярсыз

Газаплар һәм авыр сынаулар арасында

Сизне һәркем ташлап китәргә мөмкин, ләкин бу изге
мәхәббәт сизне ташламайчак, өметегезне өзмәйчәк һәм
борчылулар һәм иллюзияләр корбаны итеп
калдырмайчак, чөнки ул - тормыш борылышлары
арасында күктән яклаучы көч һәм юл күрсәтүче
.яктылык

Кеше мәхәббәте илаһи мәхәббәт белән тулганда, ул
саф һәм ачык була. Әмма кеше мәхәббәте булган
агымны илаһи мәхәббәт булган чишмәдән аерсаң, ул
.туктый һәм дөнья комында югала

Кеше мәхәббәте илаһи мәхәббәт белән бәйләнгән
булса, ул йөрәкне йомшарта, вөжданны яңарта һәм жан
.бакчаларын тереклек суы белән сугара

Мәхәббәт: ихтыяр көчен стимуллаштыручы

Мин һәр эшемне, йөрәгемдәге мәхәббәт белән

эшлим

Эгәр сез моны сынап карасагыз, сез үзегезне
бөтенләй арыганлык хис итмәвегезне күрерсез

Чөнки мәхәббәт - ихтыярның иң зур стимуляторы,
һәм мәхәббәт йогынтысындагы ихтыяр кайберәүләр
өчен мөмкин булмаган кебек тоелган эшләрне эшләү
.өчен гажәеп көчкә ия

Рухи аңлаулар

Остас Парамханса Йогананда

тәгълиматларыннан

**Башкаларның бәхетен исәпкә алмыйча, үзе
өчен бәхет эзләүче яки үзенең эгоистик
максатларына ирешү өчен башкаларның законлы
мәнфәгатьләрен таптаучы һәм юк итүче эгоизм
бәхетсезлекне арттыра, бәхетсезлек һәм
бәхетсезлектә китерә.**

**И Ходай, Син чиксез юмартлык чыганагы һәм
фатихалар һәм яхшылыкның тулы чишмәсе. Безгә
дә бирү шатлыгын бирик, һәм башкаларның
ихтыяжларын үзегезнеке кебек канәгатьләндерү
өчен бушлай бирик.**

**Кеше башкаларны хөкем итми, ә аларга аңлау
һәм ярату белән ярдәм итәргә тырышса, Аллаһы
кануннары - аңлы көчләр буларак - бу шәфкатьле
кешегә дә шулай ук мөһимлә итәчәк.**

**Кем дә булса башкаларга мәрхәмәт һәм
юмартлык белән тулы күңел белән акыл һәм матди
ярдәм күрсәтә, ул биргән нәрсәнең үзенә кире
кайтуын күрер , һәм бу йөрәкләргә кагыла торган
гамәл законы.**

**Кешенең башкаларга карата хисләре эфирда
даими тибрәнүләр тудыра, шуңа күрә ул үзенә
тиешле дәрәжәдә эмпатия һәм мәрхәмәт җәлеп**

**итә. Үзенә начарлык кылганнарны гафу итүче үзе
өчен гафу һәм түземлелекне жәлеп итәчәк.**

**Көчле акыллы, яхшы һәм акыллы кешеләр
белән аралашу, яхшы китаплар уку, үзеңнең эчке
дөньяңны өйрәнү, сәнгать, фән, әдәбият һәм
файдалы эшчәнлек белән шөгыльләнү - болар
барысы да акылны үстерүгә һәм ныгытуга өлеш
кертә, аны югары белемгә күбрәк кабул итә.
Моннан тыш, көндәлек медитация җанны илаһи
зирәклек белән тутыра.**

**Жирдәге байлар белән рухлы байлар арасында
чагыштыру юк, чөнки рухлы байлар Аллаһы
каршында иң байлар.**

**Синең барлыгыңның хуш исле җилләре белән
безне яңарт**

**Безне Синең данлы булуыңны сагыну белән
тутыр**

**Безнең барлыгыбыз Сезнең илаһи зирәклегебез
белән туклансын**

**Изге нурыңны тоярга рөхсәт ит
Ул безнең тормышыбызның һәр өлкәсенә үтеп
керә**

Һәм бу безнең тәвәккәллегебезне ныгыта

Һәм безнең караңгылыгыбызны тарата

Һәм тынычлык безне урап алсын

Һәм оптимизм

Бу безгә изге эшләр эшләргә мотивация бирә

**Глобаль проблемаларның төп сәбәбе -
наданлыктан туган эгоизм**

**Һәркем үзен дәрәҗә эшлим дип уйлый, ләкин
алар бары тик үз шәхси максатларына гына**

**омтылганда, сәбәп һәм нәтижә карма законын
хәрәкәткә китерәләр, бу исә үзләренең һәм
башкаларның бәхетен һичшиксез юкка чыгарачак.**

**Кешелек наданлыгы аркасында дөньядагы
фажигаләрне күбрәк күргән саен, урамнар алтын
белән капланган булса да, бәхет озакка
сузылмаячагын аңлыйм.**

**Бәхет башкаларны бәхетле итүдә. Әгәр һәркем
шулай эшләсә, һәркем бәхетле булыр иде, һәм
һәркем жир байлыгыннан үз өлешен алыр иде.**

**Кеше үз ихтыярын дөрөс юлга өйрәтү юлы
белән уңышсызлык орлыкларын һәм тамырларын
юк итеп, үз тормышын контрольдә тотып белергә
тиеш, шул рәвешле ул кеше иллюзияләрен үзгәртә
һәм селкетә ала.**

**Бу ихтыяр, асылда, сынмас, чөнки ул илаһи
ихтыярның чагылышы, һәм ул инде кеше эчендә
бар, һәм аңа бары тик аны үз тирәнлегендә ачарга
гына кирәк.**

**Синең тарафдарларың дога кылганда
Мин аларның күзләреннән изге экстаз
нурларын җыям**

**Һәм мин аны рухи дәртем белән кушам
Сусаган уйларымны баса торган эчемлек итеп
тәкъдим итү өчен**

**Ул туйганчы эчә, һәм аның авыртулары һәм
куркулары юкка чыга**

**Кайгы уртаклашу һәм теләктәшлек
белдерүчеләр өчен**

**Мин бу тылсымлы коктейльне тәкъдим итәм
Ихлас күңелдән һәм изге ниәтләрдән
тутырылган үтә күренмәле бокалларда**

**Бу мөбарәк эликсирны эчкән һәркемгә насыйп
булсын**

**Ул даими эйфория халәтен кичерә һәм үзенә
мәшәкәтләрен һәм авыртуларын оныта!**

**Безгә аңлау суын бир
Миллионлаган кеше рухи сусаудан арыган һәм
хәлсезләнгән иде**

**Шулай итеп, алар гаять зур наданлык төркеме
аша бәреп керә башладылар**

Күпләр көчле тетрәүләрдән тетрәнгән

Алар юлда егылып төшәләр

Наданлык аларны тояклары белән изә

Раббым, без тынычлык суы телибез

һәм зирәклеке эчелгә

һәм аңлау эликсиры

Сусавыбызны басу өчен

Чөнки аңлау суы белән сүнмичә

Без бәхәсләшәбез, талашабыз һәм сугышабыз

Без бер-беребезне үтерәбез

Эзләргә тырышу урынына

Биек таулыктар үзәнлегендә

Аңлау күлендә

Кемнең суы җанның сусавын басачак

Ул хисләр кырларын сөйли

**Мин башкаларга шәфкать һәм изге ният
дулкыннары җибәргән саен, Ходай мәхәббәтенә юл
ачам.**

Син минем яныма килә алсын өчен

**Илаһи мәхәббәт - иң зур яхшылыкны үзенә
җәлеп итүче магнит**

**Йөрәгемдәге сагыну тәрәзәсе аша һәм ялкынлы
догаларым аша җанымның изге урынына кер,
Ходаем.**

**Мин барлык интеллектуаль һәм әхлакый
зәгыйфьлекләремне тәвәккәллек утында
яндырырмын, чөнки мин бу зәгыйфьлекләрдән
котылмасам, мин илаһи, бәхетле ялыкынны күрә
алмаячакмын.**

Әй, Ходаем

**Бүген мин конкрет эшләргә башкарырга вәгъдә
бирәчәкмен, аннары планлаштырганымны
эшләргән.**

**Мин башта ниятемнең дәрәҗә булуын
тикшерермен, аннары сезнең көчегезне тоярмын
һәм сезнең ярдәмегез һәм фатихагыз белән
ниятләгән эшемне тормышка ашырырмын.**

**Авыру өч төрле була: физик, психологик һәм
рухи**

**Физик авырулар төрле агуланулар, йогышлы
авырулар һәм бәхетсезлек очраклары нәтижәсендә
килеп чыга.**

**Психик авырулар курку, борчылу, ачу һәм
башка эмоциональ бозылулар аркасында килеп
чыга**

**Ләкин рухи авыру кешенең Аллаһ белән
мөнәсәбәтләрен белмәвеннән килеп чыга**

**Наданлык - иң зур авыру. Кеше наданлыктан
котылганда, ул барлык физик, психологик һәм рухи
авыруларның сәбәпләреннән дә котыла.**

**Минем остазым Шри Юкцувар еш кына болай
ди иде: Акыл - һәр авырудан дәва.**

**Кояш нурлары таралган саен, мин ярлы һәм
бәхетсезләрнең йөрәгенә өмет нурларын
салырмын, ә үзләрен уңышсыз дип санаучыларның**

**йөрәгенә ныклык һәм үз-үзеңә ышаныч
лампарларын кабызырмын.**

**Тормышның белем алу һәм бурычларны үтәү
мәктәбе булуын, шул ук вакытта аның тиз генә
юкка чыга торган хыял икәнен аңлагач, без
Аллаһының безнең белән икәнен белербез.**

**Тормыш хезмәткә нигезләнгән булырга тиеш,
чөнки бу изге максатсыз, Аллаһы Тәгалә кешегә
биргән акыл аның яратылу максатына ирешә
алмаячак.**

**Бер кичне мин ай яктысында океанда коенырга
бардым. Су бик салкын иде, ләкин мин үземә
һәрнәрсәнең электрдан ясалганын, салкын
тудыручы шул ук электр энергиясенең жылылык та
барлыкка китерүен, һәм су үзе электр
энергиясенең бер чагылышы гына икәнен искә
төшердем.**

**Бу уйлар арасында мине Ходай нуры чолгап
алды, һәм мин аны кабул итүдән баш тартканга
күрә салкынлык хисе мине ташлады. Киресенчә,
мин һәрнәрсәнең илаһи электрдан ясалган дигән
хакыйкәтне расладым.**

**Еллар элек һава торышы түзеп булмый торган
эссе иде, һәм барысы да сулыш ала иде. Акыл
ассоциациясе аша аларның уңайсызлыгы миңа
күчте, миңа игътибарымны тупларга һәм
мәкаләләр язарга комачаулады. Аннары мин
үземне шелтәләдем, "Ни өчен болар барысы да?"
дип сорадым һәм Аллаһыга дога кылдым.**

**"И Ходаем, шул ук электр мичтә жылылык,
суыткычта боз тудыра. һава торышы йомшак!"
Шунда ук һава торышы миңа рәхәт булып китте,
әйтерсең лә кар катламы гәүдәемне урап алган**

иде, һәм мин бик нык илһамланып, бернинди кыенлыксыз яза башладым.

Бервакыт мин яшъ үз-үзеңне ачучы студентлар төркеме белән ачык экскурсия машинасында АКШ буйлап сәяхәт иттем [сылтамаларда аларның берсенең исеме Рәшит дип әйтелә]. Аларның берсе минем секретарем иде. Ул белән мин машинада йокладык һәм кечкенә юрганны бергә жыйдык.

Төн бик салкын иде. Мин тирән йокыга киткәч, ул минем өстемдәге юрганны тартты, ә мин ярты юлда уянгач, мин аңсыз рәвештә аның өстендәге юрганны тарттым! Бу берникадәр вакыт дәвам итте. Аннары акылым: "Нигә син шулай кыланасың? Барысы да яхшы. Син жылы!" - диде.

Аннары мин юрганны салып ташладым, утырдым һәм гәүдәм кайнар икмәк кебек булганчы уйлана башладым. Ике сәгатътән соң шәкертләр, салкыннан калтырап уянгач, мине хәрәкәтсез таптылар. Мин изге экстазга чумган идем, һәм алар минем үлгән дип уйладылар. Алар мине кычкырып рухи күтәрелештән уяттылар, ләкин мин елмайдым һәм: "Нигә бу кадәр шау-шу, егетләр? Әйдәгез, сәяхәтебезне дәвам итик", - дидем.

Алар каршы чыгып: "Мин бик салкын урында пальтосыз да, юргансыз да утырдым! Шулай да мин салкын тидермәдем, жылынган бердәнбер кеше мин идем!" - диделәр.

Искәрмә: Без тәнне каты климат шартларына дучар итәргә киңәш итмибез. Акыл иясе Парамаханса бу тәжрибәләрне кеше потенциалын һәм тумыштан килгән сәләтләрен күрсәтү өчен искә алды, шулай да ул мондый хәлләр белән эш иткәндә саклык һәм чама белән эш итәргә киңәш итте.

Мин аңлым, уйларым миңа я уңышсызлыкка, я уңышка китерәчәк, бу тормышымда кайсы фикер иң көчле булуына бәйле. Шуңа күрә мин, Ходаем, Син ярдәм кулыңны сузганыңны һәм минем уңышыма юл ачканыңны истә тотарга тырышачакмын.

Мин һәркем белән мөгамәләдә һәм аралашуда ихласлык һәм намуслылык кулланырмын, мәхәббәтле уйлар һәм изге теләкләр таратырмын, аннары Аллаһы Тәгалә миңа Үзенең көче һәм зирәклегә белән ярдәм итәр.

Акыл барлык яхшылыкның чыганагы һәм барлык бәрәкәтле көчләрнең чыганагы булган Аллаһ белән гармониядә булганда, ул илаһи барлыкны аңлый башлый һәм уңышның барлык элементларына ия була.

Бу элементлар теләсә нинди өлкәдә уңышка ирешү өчен яңа сәбәпләр һәм мөмкинлекләр тудыра алырлык Аллаһының кодрәтле көче белән тыгыз бәйләнгән.

Безгә дәрәсә сөйләүче һәм үзебезне яхшыртуга ярдәм итүче прогрессив кешеләр җәмгыятен эзләргә кирәк.

Иң яхшы дуслар - тормышыбызны яхшы якка үзгәртү өчен безгә ничек кулланырга һәм нәрсә эшләргә кирәклеген тыйнаклык белән тәкъдим итүче кеше.

Явызлык һәм каты хисләр белән әйтелгән каты тәнкыйть кешенең башына чүкеч белән сугу кебек, ә мәхәббәт көчлерәк һәм файдалырак.

Мәхәббәт һәм аңлау белән әйтелгән яхшы киңәшләр мөҗизалар тудырырга сәләтле, ә

**башкаларга карата рәнжетүче тәнкыйть бернинди
файда китерми.**

**Хәтта иң тирән кайгылар да вакыт белән
дәвалана, шуңа күрә тормышыбызның һәр
көнөндә кайгы турында сөйләүнең мәгънәсе юк.**

**Үлгән якын кешесе өчен озакка сузылган кайгы
аңа да, безгә дә ярдәм итми, чынбарлыкта
бернәрсәне дә үзгәртми.**

**Үзеңне түбәнлек комплексы үстерү яки үткән
хаталар яки уңышсызлыklar өчен жәзалау
файдалы түгел; киресенчә, ул тормышны аянычлы
итә һәм акыл сәләтләрен параличлый.**

**Без үзебезне күңелсез көндәлек эшләр
чокрына төшерергә тиеш түгел, чөнки бу
психологик халәт, ул уңайлы түгел, чөнки ул
акылны борчый һәм яшерен сәләтләренә апатия
мичендә яндыра.**

**Кеше ихтыяры - энергиянең көчле генераторы.
Ихтыяр көчен һәм чын энергия чыганаclarына керү
теләген кулланып, кеше эчке көчләрнең чиксез
таратучысы белән тиз арада элементгә керә ала.**

**Һәр сүз, яхшы яки начар, үз тибрәнүләрен
(ягъни йогынтысын) тәндә яки мидә, ә тормыш
энергиясендә һәм фикердә омтылышлар һәм
теләкләр рәвешендә калдыра. Шуңа күрә, барлык
сөйләм тибрәнүләре дә акылда яхшы яки начар
омтылышлар калдыра.**

**Хакыйкәтне бозып күрсәтү мотивларыннан
котылучы кеше үзендә зур көч урнаштыра, шуңа
күрә ул ялган шаһитлек бирми һәм аның барлык
сүзләре дә дөрөс була.**

И Ходай, миңа тавышымны хакыйкатыкә хезмәт итү өчен кулланырга көч бир, татлы, файдалы һәм яңартучы сүzlәр сөйләп. Синең үлемсез көйләреңне минем тормышымның флейтасында уйна, шулай итеп мин Синең изге көйләреңнең тибрәнүләре белән фатихаланырмын.

Без чиксез космик океанның аерылгысыз өлеше. Аңа барып җиткәч һәм анда йөзгәч, аңыбыз киңәя һәм без үзебезнең киңлегезне тоябыз.

Аның турында уйлау безне аңа якынайта, аның турында уйлау безне аңа алып бара, һәм аның белән гармонияләшү өчен даими тырышлык безгә белем, тәвәккәллек һәм энергия бирә.

Кыенлык кебек тоелган нәрсә, чынлыкта, үзебездә сакланган көчләрне ачуга чакыру, һәм бездәге яхшылыкның яшерен энергияләрен һәр чыгару белән без көчлерәк һәм акыллырак булабыз.

Ходай яшерен юллар белән ярдәм кулын суза. Медитация вакытында эзләүчегә иңгән тынычлык Аның барлыгының дәлиле, ә медитацияләүче хис иткән рухи шатлык - аның сагынуларына һәм мәхәббәтенә җавабы.

Кешегә табигать матурлыгыннан ләззәтләнәр өчен, үз тормышын анализлар өчен, кирәкле дип санаган яки кирәк дип санаган һәм аннан башка яши алмаган әйберләрне тикшерер өчен җитәрлек вакыт кирәк, шул рәвешле ул үзендә булганнан ләззәт ала һәм гаилә әгъзалары һәм дуслары белән кирәкле вакытны үткәрә, аларны яхшырак белә, һәм иң мөһиме, үзен белә.

**Аллаһыны белгән кешеләр аңлылар ки, эчке
жанда мәңгелек бәхет бар. һәм кем бу бәхетне
татып, аңа канәгать булса, мәңгелек акылга ия.**

**Ни өчен авыру куркыныч кебек тоела? Чөнки ул
авырту һәм үлем китерә**

**Авыруны тәннән, наданлык белән капланган
акыл һәм жаннан бетерергә кирәк.**

**Авырту физик тән белән генә чикләнми; шулай
ук психик, психологик һәм рухи газаплар да бар.
Без меланхолиядән, башка сәламәт булмаган
темпераментлардан һәм психологик халәтләрдән,
һәм күбесенчә уйдырма куркулардан интегәбез.
Рухи яктан без жаннарыбызның үлемсез табигатен
белмәүдән интегәбез.**

**Илаһи көч гаять төгәл эшли, шуңа күрә кеше
гармониядә булырга һәм аңа буйсынырга тиеш**

**Без Аллаһының космик тибрәнүенә үзебезгә
һәм безнең аша агып керергә рөхсәт итәргә
тиешбез.**

**Һәм Аның тере булуын безнең тормышыбызга
кертү һәм тәннәребезне Аның бәрәкәтле һәм
дәвалау энергиясе белән тулыландыру өчен**

**Тискәре өстенлекләргә уңай өстенлекләр
белән алыштыру буталчылыкны бетерә һәм
тынычлыкны кире кайтара**

**Шәкерт юлдан барырга ныклы карар кабул
итсә, аны бернәрсә дә туктата алмаячак һәм
беринди киртә дә аңа комачауламаячак.**

**Тән триллионлаган күзәнәктән тора, һәм һәр
күзәнәк акыллы жан иясе кебек. Һәр күзәнәктә
яшеренгән акылны уятырга һәм белергә мөмкин
булган бар нәрсәне дә белер өчен өйрәтергә кирәк,**

ләкин кеше бу күзәнәкләрне өйрәтмәгән, шуңа күрә ул депрессия халәтендә, тиз арада үтә торган акыл кабул итүләрендә яши һәм белем җитмәүдән интегә.

Искәрмә: Югарыдагы сүзләр 1927 елда Парамаханса остазының лекциясендә әйтелгән. Дистә еллар узгач, биологлар һәр күзәнәкнең төшендә булган ДНКны ачыклай алганнар. Тәҗрибәләр һәр күзәнәктәге ДНКның гажәеп төгәл мәгълүмат һәм акылга ия булуын исбатлаган.

Ихласлык һәм намуслылык - мин кешедә югары бәяли торган иң зур сыйфатларның берсе

Дуслык намуслылык белән үсә һәм ихласлык туфрагында чәчәк ата һәм чәчәк ата.

Кем беләндер ничек кенә якын булсак та, без бу мөнәсәбәтләрне хөрмәт һәм дәрәс тәртип белән татлыландырырга тиеш, шул чакта дуслык гажәеп һәм озака сузылачак.

Ләкин, башкаларның хисләрен санга сукмауга һәм игътибарсызлыкка китерә торган танышлык дуслыкка зыян китерә.

Кешегә тормыш баскычыннан күтәрелгән чын дуслар кирәк, алар аңа даими камилләшергә ярдәм итәчәк. Ул шулай ук башкаларга күтәрелергә һәм алар белән Ходайның үзенә бирелгән нигъмәтләрен уртаклашырга ярдәм итәргә тиеш.

Чын дуслык - җаннарны бер-берсенә якынайта һәм аларны илаһи мәхәббәт бәйләнеше белән бәйли торган гомум рухи җәлеп итү көче.

Бу мәхәббәт яки дуслык ике яки аннан да күбрәк кеше арасында булырга мөмкин

Рухи дуслык йөрәктә яшәгәндә, җан галәм рухының бөтен дөньяны үз эченә алган диңгезендә йөзеп йөри, аны Аллаһ иҗатыннан аерып торган чикләүләргә һәм чикләргә артта калдыра.

Мин бөтен кешелек белән бәйләнеш тоям, кеше үз гаиләсенә якын булган кебек. Бу хисне тасвирлап бетергесез, һәм ул килгәндә, тормышның мәгънәсен һәм матурлыгын тирәнтен аңлау белән бергә килә.

Һәрбер эшәбездә Аллаһы ихтыярын үтәргә тырышу акыллы эш, чөнки бу эчке тынычлыкка һәм бәхеткә юл. Бу киң һәм чиксез галәм, төрле табигый көчләргә белән, Аллаһының җитәкчелек итү ихтыяры белән идарә ителә. Барысы да илаһи план нигезендә эшли, һәм без бу галәми планның аерылгысыз өлеше.

Без үз бурычыбызны үтәргә тиеш, һәм без үзәбезгә ошаган рольне түгел, ә Аллаһы безгә билгеләгән рольне башкарырга тиеш.

Архивтан: Без элек тә очраштыкмы?

Элекке заманнарда, эфир үзәгендә, без рухлар булып барлыкка килгәч, барыбыз да йокладык

Илаһи мәхәббәт юрганы астында һәм Аллаһы безне уяткач, без, адашкан угыл турындагы хикәядәге кебек, Аннан ераклаштык, һәм арабыздагы илаһи бәйләнешне онытып, бер-беребезгә ят булып калдык.

Күктәге йортыбыздан баш тартып, без бу дөньяда сәяхәтчеләргә әйләндек, җирнең почмакларын кичтек һәм язмыш сукмакларыннан үттек.

**Без борынгы йортыбыздан еракта, бик ерак
сәяхәт иттек. Шулай да, вакыт-вакыт билгеле бер
урыннар, тәҗрибәләр һәм йөzlәр безгә пышылдап
торган күмелгән хатирәләрне һәм тирән эчке
хисләрне уята.**

**Без элек белгән нәрсәләрне яңадан кичерәбез
кебек тоела, һәм без ерак үткәндә якын булган
якыннарыбыз белән очрашабыз һәм аралашабыз.**

**Раббым, безгә илаһи мәхәббәт рәхмәте белән
бүләклә**

**Йөрәкләребез сиңа булган сагынудан эресен
Һәм аның эчендә сагыну утлары яна
Бәлки, җаннарыбыз физик читлекләрдә
тоткынлыктадыр**

**Ул үзенң чикләүләреннән азат ителә
Һәм ул, илаһи сагыну белән этәрелеп, юлга
чыга**

**Мәңгелегәң ярларына
Әй, безнең мәңгелек сөеклебез**

**Без Синнән сорыйбыз, Ходай
Сезнең мәхәббәтегез безнең җаннарыбызга нур
чәчсен**

**Һәм Синең даныңның бөеклеге безгә балкып
торсын**

**Һәм Синең зирәклегәң безне тормышыбызның
һәр этабында җитәкләсен**

**Һәм Ул безнең йөрәкләребезнең мәхәббәтен
һәм теләкләребезне кабул итсен**

**Һәм безне Үзеңнең барлыгың белән фатихала
Һәм синең яныңда булудан ләззәт алу өчен**

**Кешелекне тулысынча аңлый башлагач, без
аның физик җан иясе генә түгел икәнен аңлыйбыз.**

Аның эчендә күпсанлы көчләр ята, аларның потенциалын ул бу дөнья шартларына яраклашу өчен төрлө дәрәжәдә куллана. һәм бу көчләрнең потенциалы гади кеше күз алдына китергәннән дә күпкә зуррак.

Илаһи мәхәббәтнең жәлеп итү көче саф жәлеп итү һәм йомшак ышандыру аша эшли. Йөрәк илаһи мәхәббәт чакыруын сизгәндә, ул үзенең тоткын мәхәббәт даирәсен киңәйтеп, барлыкны һәм андагы бар нәрсәне дә үз эченә алырга омтыла. Шулай итеп, тоткын мәхәббәт азат ителә һәм эгоизм һәм катылык чикләүләреннән тыш чикләнми.

Шулай итеп, мәхәббәт Аллаһының йөрәгендә яңадан барлыкка килә, һәм барысы да шул бәхетле бердәмлеккә кушыла.

Без башыбыздан үткән һәр тәҗрибә аша үсәбез, әгәр без алардан кыйммәтле сабаклар ала алуыбызны аңласак. Чөнки без кичергән һәр авырту һәм газәплануның мәгънәсе һәм максаты бар.

Экспериментларның катылыгына карамастан, алар тимер мәгъдәннен эретеп, аны матур, нык һәм күп функцияле корычка әйләндерә торган ут кебек.

Тыйнаклык - изгелекне яратучы һәм жәннәтнең яктылыкларына һәм нигъмәтләренә кабул итүче изге жаннарга мәрхәмәт, мәхәббәт һәм тынычлыкның муллыгы керә торган ачык ишек.

Кеше уңышлы бизнесменмы, зирәк сәясәтчеми, тиран диктатормы яки бөек реформатормы, аның

**көче Аллаһының чиксез көче белән
чагыштырганда бернәрсә дә түгел.**

**Тәкәбберлек рухи сукуырлыкка китерә, чөнки ул
жаннан бөөк жаннарда яшәүче киңлекнең
күренешен куып чыгара.**

**Бөөк кешеләр үз көчләренең түбәннәрне
яратучы һәм аларга белем, җитәкчелек һәм көч
өсти торган Бөөк Аллаһтан алынганлыгын
аңлыйлар.**

**Чын дуслык - ул безне бер-беребезгә ярдәм
итәргә рухландыра торган яктылык, шуның белән
без җәннәт капкасын күрә алабыз һәм аның аша
илаһи мәхәббәт дөньясына керә алабыз.**

**Начар холык яман шеш кебек, ул эчке
тынычлыкны кимерә. Шуңа күрә каты холыклы
кеше үз авырлыкларын һәм проблемаларын җиңә
алмый.**

**Кеше үзен зарарлы гадәتلәр белән
чикләгәндә, ул тормыш белән көрәшүне дәвам итә
алмый башлый, һәм тискәре кәеф аның акылын
контрольдә тотарга рөхсәт итү белән, аның
ихтыяры параличлана.**

**Бу сыйфатлар мине аптырау һәм аптырау
томаны белән урап ала һәм дәрәс фикер йөртүне
җимерә.**

**Кеше, тормыш шартлары нинди генә ачы һәм
кырыс булмасын, акылы һәм ихтыяры белән җиңә
ала**

**Кеше җаны тәнгә теләкләр, азгырулар,
бәләләр, борчылулар һәм куркулар чылбыры
белән бәйләнгән һәм үзен азат итәргә тырыша.**

**Эгәр дә сез үзегезне физик аң белән бәйләгән
чылбырны шулкадәр нык тартып барсагыз, бер
көнне илаһи кул аңа кушылып, чылбырны кисәчәк,
һәм сез азат булачаксыз.**

**Яхшы, тугры дусларсыз тормышның кыйммәте
нидә? Йөрәкнең чын дусларны жәлеп итүче
магниты бар. Ул - мәхәббәт, фидакарьлек һәм
дустанә кайгырту магниты.**

**Кем беләндер кул биреп күрешкәндә, без аңа
мәхәббәтебезнең һәм ихласлыгыбызның магнитын
житкерергә һәм мөмкин кадәр ярдәм итәргә
тырышырга тиеш.**

**Кешеләрнең бер урында туктап калуы һәм
үзгәrmәве кирәк түгел. Иллюзия пәрдәләрен
жанның асылынан алып ташларга кирәк, шул
рәвешле ул сафлыгы һәм көче белән балкып,
Аллаһы Тәгалә кешелеккә биргән затлы бөөклөкне
ачып салсын.**

**Аллаһы Тәгалә яхшы тырышлыкларны, хаклы
амбицияләрне һәм уңышка ирешү өчен ныклыкны
фатихалый**

Әй, Ходаем

**Нинди генә сынаулар һәм авырлыктар белән
очрашсам да**

**Мин моның рухи үсешемнең киләсе этабын
чагылдыра икән беләм**

Мин белемем һәм көчем барлыгын яхшы беләм

Син миңа биргән шул ике әйбер

Билгеле бер аңлау һәм билгеле бер жиңү

**Күк - ул иң югары шатлык халәте, анда
бернинди дә бәла-казалар һәм кайгылар юк.**

**Яхшы тырышлыктарны һәм изге гамәлләрне
дәвам итеп, җаннар, ниһаять, мәңгелек һәм
яңартылган шатлык халәтенә ирешәләр.**

**Яхшы эшләр - уйлану, конструктив һәм
файдалы эшчәнлек**

**Наданлыкны зирәклеккә әйләндерә алганыңда
Көчсезлектән һәм көчсезлектән сәламәтлеккә
һәм көчкә кадәр**

**Тормыш юлларында ышанычлы һәм кыю
атлагыз - хәтта ялгыз булсагыз да**

**Һәм тере һәм уяу вөҗданга ия булуның эчке
шатлыгы**

**Һәм Аллаһының гаделлегенә һәм хакыйкатынең
ялган өстеннән, чынбарлыкның иллюзия өстеннән
җиңүенә ныклы ышаныч**

**Һәм сез көн саен уйларыгызны югарырак һәм
камилләштерелгән дәрәҗәләргә юнәлтергә
тырышканда**

**Аның мәхәббәтле һәм рәхмәтле йөрәге бар
Һәм башкаларга карата яхшы ниятләр
Сезнең интеллектуаль туклануыгыз магнит
кебек**

**Ә аннары ул сезгә матур һәм файдалы бар
нәрсәне җәлеп итәчәк**

**Кирәкле әйберләрдән, кешеләрдән һәм
шартлардан**

**Иминлек һәм иминлек ярларына таба сәяхәтне
дәвам итү**

**Кич белән йокларга ятар алдыннан ярты сәгать
кенә булса да һәм иртән торгач та уңай тынлык
һәм тынычлыкка тугры калу психологик уңайлык
хисен көчәйтәчәк, бу көндәлек тормыш көрәшенең
барлык авыр шартларын җиңәргә ярдәм итәчәк. Бу**

**эчке хис белән көндәлек ихтыяжларны
канәгатләндерү мөмкин булчак.**

**Югары аң халәтенә ирешү рухи алгарышны
тизләтә һәм рух диңгезенә остарак чумарга ярдәм
итә.**

**Кеше бәхеткә үз тормышы туфрагына чәчкән
һәм чәчүен дәвам иткән уй-фикерләр һәм гамәлләр
орлыкларының сыйфатына карап ирешә.**

**Кеше акылы - энергиянең яки тормыш
эшчәнлегенең зур хәзинәсе**

**Бу активлык мускул хәрәкәтләрендә, йөрәк,
үпкә һәм диафрагма эшчәнлегендә, күзәнәк
метаболизмында, канның химик реакцияләрендә
һәм хәрәкәт сизү органнары (нервлар)
эшчәнлегендә даими кулланыла.**

**Моннан тыш, күп күләмдә яшәү көче
фикерләүгә, хисләргә һәм ихтыярга сарыф ителә**

**Курку тормыш эшчәнлеген какшата һәм актив
ихтыярның иң каты дошманнарының берсе.**

**Икейөзлелек яхшы нәтижәгә китерми. Иң
акыллысы күзе күрсәткәнне яшерә алмый, чөнки
кешенең бөтен тарихы аның күзендә язылып тора.**

**Әгәр дә сез кемнеңдер табигатен белергә
телисез икән, Ходайдан ул кеше турындагы
хакыйкәтне сезгә ачуын сорагыз, чөнки сез
алданырга теләмисез, һәм сез йөрәгегезнең
тирәнлегендә аның чын табигатен тоярсыз, һәм
сезнең интуициягез ялгышмаячак.**

Теләк, ният һәм теләк:

"Теләк" - энергия җитмәгән теләк, ә "ният" - берәр нәрсә эшләргә тәвәккәллек: билгеле бер теләкне яки теләкне үтәү. "Теләк"кә килгәндә, аны болай дип әйтергә мөмкин: "Мин теләгән нәрсәгә ирешкәнче тырышып эшләячәкмен".

Ихтиярыңны өйрәткәндә, син тормыш көчен җибәрә һәм юнәлтә аласың, нәрсәгәдер ирешү өчен кирәклесен эшләмичә теләк теләү урынына.

Өметебезне югалтмаса, киресенчә, Ходай безгә шартларыбызны яхшырту, идеяләребезне күтәрү һәм үзебез һәм башкалар өчен тормышта яңа һәм файдалы әйберләр тудыру өчен мөмкинлекләр арты-артыннан мөмкинлекләр бирүен аңларга тиешбез.

Әгәр без хәзерге яшәү рәвешебездән канәгать түгел икән, безгә канәгатьлек һәм тынычлык китерә торган яңа ысуллар һәм ысуллар эзләргә тиешбез. Безнең шартларны яхшыртачак һәм тормышыбызны тагын да мәгънәлерәк һәм максатчанрак итәчәк гамәлләр турында уйларга, аннары бу идеяләрне гамәлгә ашырырга кирәк.

Ходаем, Сине белү изге бурычыннан да мөһимрәк бурыч дип санамыйк. Чөнки һәр гамәл, нинди генә булмасын, Син безгә биргән казанышлар көче аша гына башкарыла ала. Шуңа күрә Сине барыннан да күбрәк яратыйк, чөнки Синең тормышыңның рәхмәте һәм мәхәббәтең булмаса, без бөтенләй яши дә, ярата да алмыйбыз. Без Аллаһыдан чыктык, һәм Аның асылы бездә Аның барлык сафлыгында, данында һәм чиксез бәхетендә яши.

Бәхет турында аңлау:

Бәхетле аңның абсолют барлыгы турында бернинди каршылык юк, чөнки без бу аңга ия булганда, үзебезнең индивидуальлегебез яки кечкенә шәхесебез үзгәргәнән һәм мәхәббәт һәм нәфрәт, ләззәт һәм авырту икелегеннән өстен чыкканыбызны һәм гадәти чикләнгән аң халәтләре ачык һәм ачык күренгән дәрәжәгә җиткәнебезне сизәбез.

Без шулай ук эчке киңәюне һәм киңәюне, һәм һәр нәрсәгә карата гомуми эмпатияне сизәбез.

Бу хәлдә дөньяның шау-шуы юкка чыга, дулкынлану юкка чыга, һәм бездә яшәүнең бердәмлеге хисе барлыкка килә һәм галәм яктылыкның ачык күренеше барлыкка килә.

Барлык пычраклыklar һәм тайпылышлар юкка әйләнә, һәм без үзебезне башка дөньяга күчкән кебек хис итәбез: мәңгелек бәхет һәм чиксез бәхетле мәңгелек чыганагына.

Курку, гадәттә нервларга даими рәвештә агып торган тормыш эшчәнлеген кыса һәм тоткарлый, шуңа күрә алар параличланган кебек күренә, һәм тән акрыная, һәм аның яшәү көче сизелерлек һәм күпкә кими (курку - нервларны блокаучы!).

Курку курку сәбәбен бетерергә ярдәм итми. Ул ихтыярны какшата һәм мине тән органнарына көчсезләндерүче сигнал җибәрергә этәрә. Моннан тыш, курку йөрәкне агулый, ашкайнату процессын боза һәм күп санлы физик авыруларга китерә.

Әгәр аң Аллаһка юнәлтелгән булса, сез бернәрсәдән дә курыкмаячасыз һәм һәр киртәне батырлык һәм ышаныч белән җиңә алачасыз.

Уңышка ирешү көче акылда. Дөнья шикләренә һәм сезне түбәнсетергә тырышучыларның

**өметсезлекләренә карамастан, үз ышануларыгызга
нык тотынсагыз, бу хакыйкәтне аңларсыз. Акыл
көченең чикләре юк. Бу фикергә игътибар итегез
һәм акылыгызны максатларыгызга ирешү теләге
һәм уңай яктан эшләргә тәвәккәллек белән
тутырыгыз.**

**Акылыгызны югарырак казанышларга
юнәлтергә тырышыгыз, рухи байлыкка ирешегез,
һәм башка барлык байлык һәм муллык сезнең
кулыгызда булчак.**

**Аң чиксез һәм чиксез; ул иң ерак йолдызларга
кадәр сузыла һәм галәмдәге һәр атомга, иң
кечкенә электроннарга кадәр үтеп керә. Кешеләр
үзләрен зуррак кешелек гаиләсенең әгъзалары
итеп тану өчен гаилә һәм милли чикләргә узып, бу
космик аң океаны белән бербөтен хис итәргә тиеш.**

**Беркем дә кешегә аның ихтыярын куллану яки
дөрөс кулланмау аша гына йогынты ясый ала.
Аллаһы Тәгалә биргән ирекле ихтыярны Аны эзләү
өчен кулланырга кирәк, һәм шул чакта алар,
һичшиксез, Аны табарлар.**

**Шәкерт үзенә уңай йогынты ясый торган, аны
рухландыра торган, ихтыярын ныгыта торган һәм
аеру сәләтен арттыра торган яхшы кешеләр белән
аралашуның бик мөһим икәннен истә тотарга тиеш.**

**Укытучы Парамаханса бер төркем шәкертләргә
болай диде:**

**Мин сиңа үз мәхәббәтемне чиксез һәм шартсыз
бирдем, һәм мин ышанам ки, сиңең мәхәббәтеңне
дә алдым.**

Гомеремдә белгән кайбер кешеләрнең мин кайчандыр теләгән бар нәрсәсә дә бар иде, ләкин алар бу теләкләрен канәгатьләндерүдән бәхет тапмадылар.

Мин башта Аллаһыны эзләдем һәм Аның гел яңарып торучы шатлыгы һәр теләкне канәгатьләндерүен, җанны ләззәт һәм канәгатьлек белән тутыруын, һәм Ул теләсә нинди дулкынланудан яки азгырудан да җәлеп итүчәнрәк икәнен аңладым.

Кеше башка кешенең йөрәгенә тәэсир итмәскә яки аның хисләрен бозмаска тиеш, чөнки йөрәк - хисләр үзәге, һәм эмоциональ катлауланулар йөрәкне борчуга һәм тынычсызлыкка китерә.

Кеше үзенең шәхесенең үзенчәлекле сыйфатларын ачыклау өчен үзенә карарга тиеш

Кайбер кешеләр язарга ярата, икенчеләре музыка язарга яки бию һәм җырларга тартыла, ә кайберләре финанс һәм икътисад өлкәсендә эшләргә омтыла һ.б.

Кызганычка каршы, имеш-мимешләр таратырга, гайбәт сөйләргә, яисә талашып-тартышырга яратучылар да бар.

Кеше үзенең яхшы сыйфатларын үзгәртەرگә тырышмаска тиеш, ләкин үз теләгенә каршы эшләгән, нәтижәдә бәхетсезлек һәм үкенү китергән гамәлләрдән арынырга тиеш.

Аномаль психологик бәйләнеш:

Бу авыру корбаннары бәхет эзләүдә берьяклы булалар. Бәхет байлык җыюда, дан казануда яки сәламәтлек яки көчкә ия булуда дип ышанып, алар үзләренең янып торган амбицияләре корбаны итеп

барысын да - сәламәтлекне, яхшы абруйны, жан тынычлыгын, намусны һәм абруйны - корбан итәләр. Бик соң булса да, алар табигать законнарын һәм Аллаһ әмерләрен хөрмәт иткән, эшчәнлекне тынычлык белән гармонияләштергән тигез тормыш кына чын бәхет китерә һәм асыл тормыш максатын тормышка ашыра ала икәннән аңлайлар.

Сәламәт булмаган бәйләнеш бозылуларыннан интегүчеләрне тыелгысыз хыяллар борчый, бу исә тормышка бозылган һәм бозылган карашка китерә. Мәсәлән, бер бизнесмен зур уңышларга ирешә һәм байлык җыя, ләкин байлыгыннан ләззәт ала алмый, ул борчылулар һәм куркулар аркасында нервлары какшап үлә. [Ходай сезне юатсын]

Башкалар максатка ирешү өчен һәрнәрсә дә рөхсәт ителә дип санылар. Бу буталчылык аркасында алар үзләренен чын максатларын күрмиләр һәм хәтта аз гына канәгатьләнүгә дә ирешә алмыйлар, хәтта аларда хыялланган әйберләр булса да, чөнки кеше табигате киң һәм күпкырлы, һәм ул барлык дәрәжәләрдә дә тигез үсеш таләп итә.

психик салкынлык

Бу авыруның башка исеме дә бар: өметсезлек. Кеше кайчан киләчәген һәм өметсезлек, түземсезлек, борчылу һәм түземсезлек кебек авыртулы симптомнарын кичерәчәген беркайчан да белми. Тагын да начаррагы, ул еш кына озакка сузыла, һәм аның корбаннары, хәтта савыгып беткәннәренә ышансалар да, еш кына җиңел генә кабатлана.

Психологик катар

Бу авыру хроник дөнья мәшәкәтләре турында уйландан килеп чыга. Бу авырудан интегүчеләр,

гадәттә, ихтыяр көчләрен кулланырга игътибар итмиләр һәм шулай итеп, даими куркуларына пассив рәвештә буйсыналар, алар белән кыю рәвештә очрашып, аларны тамырдан юк итү урынына.

Ир белән хатын бер-берсенә тели алырлык иң зур нәрсә - рухи аңлау, ул эмоциональ ачыклыкны үстерә һәм аңлау, хисләрне исәпкә алу һәм мәхәббәт кебек асыл сыйфатларны ача.

Шулай да, рухи үсешне башкаларга көчләп тагып булмый икәннен исәпкә алырга кирәк.

Кеше башкаларга карата мәхәббәт хис иткәндә, аның мәрхәмәтлелеге якыннарын рухландырачак һәм аларга уңай йогынты ясаячак.

Ходай сагыну күз яшьләре белән чистарган һәм мәхәббәт шәмнәре белән яктыртылган йөрәкләрне зиярәт кыла.

Укытучы Парамханса бер төркем укучыларга болай диде:

Тормышың бакчасыннан көн саен рухи чәчәк көтмә

Эшләрегезне ышанып тапшырган Аллаһ сезне вакытында бүләкләячәгенә һәм өметләрегезне аклаячагына ышаныгыз. Хәзер җаннарыгыз туфрагына илаһи мәхәббәт орлыгын чәчкәнсез, аны дога һәм изге гамәлләр белән үстерегез һәм аның тирәсендәге зарарлы һәм паразит үләннәрен: шик, күңелсезлек һәм летаргия үләннәрен тамырыннан йолкып алыгыз.

Изге хисләр үсеп чыккач, аларны тәрбияләгез һәм сагыну һәм иман сулары белән сугарыгыз, һәм

**бер иртәдә сез үз-үзеңне тануның бәрәкәтле
чәчәген күреп шатланырсыз.**

**Без барлык якыннарыбыз һәм дусларыбыз
артында яшеренгән иң бөек сөйгәнебезне
беркайчан да онытмаска тиеш, һәм вакытлыча
дөнья әйберләренә мәхәббәтнең йөрәкләребезне
биләп алуына юл куймаска тиешбез, ул мәңгелек,
озакка сузылган илаһи мәхәббәт белән тибәргә
тиеш, аның тиңдәше юк һәм бернинди мәхәббәт тә
аннан өстен түгел. Чөнки илаһи мәхәббәт йөрәкне
биләгәндә, анда тынычлык урнаша һәм жан
шатлыгы аны тутыра.**

**Изге язмалар кешелеккә Аллаһы турында
уйланырга, акылларын Аңа чумдырырга, бар
нәрсәне Аңа тапшырырга һәм Аңа чын күңелдән,
алдамыйча һәм икейөзлелексез гыйбадәт кылырга
киңәш итә. Аллаһыны белү тормышның төп
максаты булырга тиеш. Дөньяви бурычларны
Аллаһы кешелеккә биргән көчләр ярдәменнән
башка үтәп булмый.**

**Кеше тормышында бернәрсә дә Аллаһтан
мөһимрәк дип саналырга тиеш түгел. Әгәр кеше
чын күңелдән Аллаһ турында кайгыртса һәм Аңа
карата рухи бурычын үтәсә, аның хәлләре
һәрьяклап яхшырачак, һәм алар тирә-юньдәге
барлык шартларга карамастан, үзләрен
куркынычсыз һәм ышанычлы хис итәчәкләр.**

**Кеше башкаларның хокукларын бозмаска,
аларның жирен, тынычлыгын, мәхәббәтен, абруен
яки башка матди һәм әхлакый байлыкларын
тартып алмаска тиеш.**

**Әгәр дә сез үзегезнеке булмаганны алырга
теләмәсәгез, сезгә кирәкле яки теләк сезгә**

киләчәк. Урлау башта акылда тамыр жәя, кеше башкаларга көнләшә башлагач. Явыз теләк орлыкларын акылдан тамыр белән йолкып алырга кирәк.

Рухи альтруизм - кеше табигый рәвештә муллыкны жәлеп итәчәк юл, һәм аларга алар белгән һәм белмәгән чыганаклардан бәрәкәт киләчәк. Бу - хатасыз илаһи закон. Караклар һәм үз-үзләрен яратучыларга килгәндә, алар гомерләрен матди байлык артыннан куып үткәрәләр, күзләре һәрвакыт башкаларда булган әйберләргә карыйлар, хәтта үз казналары алтын белән тулып торса да.

Матди эгоизмнан баш тартмасаң, дөнья бәхетне белә алмый

Берничә ел никахта яшәгәннән соң, меңләгән ир һәм хатын үзләреннән сорыйлар:

"Безнең мәхәббәт кая китте?"

Бу кешеләр өчен җавап: ул артык канәгатьлек уты белән янып беткән һәм үз-үзен ярату һәм хөрмәтсезлек белән җиңелгән.

Бу караңгы сыйфатлар йөрәккә кергәч, мәхәббәт көлгә әйләнә

Ир белән хатын бер-берсенә начарлык эшләгәндә, алар бергә булган бәхетләрен мәңгегә җимерәләр

Ир-ат хатын-кызга үзенең яхшы сыйфатларын күрсәтергә ярдәм итәргә һәм хатын-кызның теләкләрен канәгатьләндерү өчен генә түгел, ә юлда юлдаш буларак, хөрмәт һәм кадер-хөрмәткә ия булуын, тормышның иң югары якларының чагылышы дип санавын тоярга тиеш.

Хатын-кызлар ирләргә дә шулай ук карарга тиеш

Әгәр сез агач тамырларына ялгыш төрдәге ашлама куллансагыз, жимешләр аз булачак һәм үсми калачак. Шулай ук, кеше дуслык агачын эгоистик хисләр белән тукландырганда, аларның лаексыз ниятләре бу дуслык жимешләрен боза һәм боза.

Кемгәдер бай яки йогынтылы булуы һәм безнең өчен нәрсәдер эшли алуы өчен генә кызыксынуны дуслык дип атап булмый. Шулай ук, кемгәдер аның матур йөзе аркасында тартылу да дуслык түгел. Әгәр ул йөз үзенең яшь, жәлеп итүче сөйкемлелеген югалтса, "дуслык" юкка чыгачак һәм үткәндә калачак.

Мөхтәрәм кешеләрнең башкаларга ярдәм итү өчен кылган изге гамәлләре дан һәм дан өчен яки үз-үзеңне канәгатьләндерү өчен түгел, ә барлык гамәлләр дә Аллаһка мәхәббәт һәм Аның ризалыгын эзләү өчен эшләнәргә тиеш.

Башкалар турында гайбәт сөйләүдән, яла ягудан һәм гайбәт сөйләүдән ләззәт алучылар башкаларга рухландыручы сүzlәр һәм акыллы киңәшләр белән ярдәм итүнең шатлыгын беркайчан да белмәячәкләр. Каты хөкем гөнаһ кылучының күңелен төшерә һәм аларның ачуын чыгара.

Күпчелек кеше үзләренең көчсезлекләрен һәм авыртулы тумыштан килгән яраларын йөрәгендә аңлый, һәм аларны көчле мыскыллау һәм шелтәләү белән дөвалап булмый, ә тынычландыргыч, юатучы мәхәббәт бальзамы белән дөвалап була.

Ходаем, миңа Син теләгәнне эшләргә рөхсәт ит, һәм амбицияләремнең яки теләкләремнең мине идарә итүенә юл куйма. Бу дөньяны һәрьяклап яхшырак итәчәк эшләрне башкарырга ярдәм ит, шул чакта минем уйларым һәм гамәлләрем Синең даныңны игълан итсен һәм башкаларга Сине искә төшерсен.

Йокы - бәхет, чөнки проблемаларыгыз нинди генә булмасын, сез алардан котыласыз, ләкин уяу вакытта проблемалардан аңлы рәвештә котылырга өйрәнергә тиеш. Әгәр сез беркайчан да шикәр татып карамаган булсагыз, аның татлылыгын белмәячәксез. Шулай ук, акылыгызның мөмкинлекләрен тулысынча кулланмасагыз, аның гажәеп көчен бәяли алмаячаксыз.

Хөрмәтле судья башка кеше өчен яшәү яки үлем дигән нечкә мәсьәлә буенча соңгы карарын чыгарганда, шул ук вакытта ул шул көнне үзе белән булган гаилә проблемалары турында уйлый һәм өйдәге кагыйдәсә үтәлмәгәнгә борчыла иде!

Әгәр мондый судья игътибар җитмәү сәбәпле гаепсез кешенең үлеменә китерәчәк гаделсез карар чыгарса, ул, үз чиратында, Югары Хаким, барлык гөнаһларның Хакиме алдында гаепләнәчәк һәм хөкем ителәчәк: бу бернинди дә яклылыкны белмәгән һәм туганлыкка урын булмаган гомуми закон.

Мин әле дә көтелмәгән вакыйга булганын хәтерлим; уйлану болытлары артыннан кинәт рухи бәхет таңы пәйда булды һәм минем барлыгымны каплады.

Бу бәхетле тәжрибә барлык өметләрдән дә артып китте, мин тасвирлап бетергесез шатлык кичердем, һәм бәхет нуры аңның барлык караңгы почмакларын яктыртты, буталчыклык һәм сораулар күләгәләрен куып чыгарды.

Ул яктылык - рентген нуры кебек - тупас әйберләр аша үтеп, миңа гадәти күрү офыгыннан читтә яткан әйберләрне күрсәтте: көнчыгыш һәм көнбатыш, төньяк һәм көньяк, алдымда һәм артымда, өстемдә һәм астымда, эчемдә һәм тирә-ягымда, һәм һәркайда.

Жимергеч шик үзенң йогынтысы буенча параличка охшаган. Ул конструктив фикерләүгә комачаулый һәм ихтыяр көченә комачаулый.

Ул югары көчләрнең игелекле эшләренә һәм Галәм законнарына киртә булып тора, Аллаһының нигъмәтләренәң жанга барып җитүенә комачаулый. Ул шулай ук борчылу һәм ярдәмсезлек хисе китерә.

Ул уңышка каршы тора һәм наданлык, алдан ук әйтелгән тискәре караш, гаделсез караш яки контрольдә тотылмаган хисләр һәм хисләр аркасында идеяләрне кире кага.

Рухи яңарыш - үзеңне наданлык читлегеннән азат итү һәм чикләнгән аң чикләүләреннән котылу дигән сүз.

Кеше тормышы кайвакыт бик матур була ала, ләкин аңа бәйләнү - җәннәт кошын тар читлеккә салу кебек. Әгәр сез читлек ишеген ачсагыз, кош очып китәргә курыкырга мөмкин, чөнки ул моңа күнеккән.

Бу матур кош курка һәм читлектән чыгып, чиксез иреккә кайтырга теләми, аның урынына үз

табигатенә туры килмәгән кечкенә һәм чикләнгән урында калырга өстен күрә.

Шулай итеп, кеше жаны тәнгә күнегә һәм аның тоткынына әйләнә, ул үзенә чиксез галәмнең бер өлеше икәнән һәм җирдәге яшәешенең вакытлыча икәнән һәм күктәге йортына кайтырга тиешлеген белми.

Ә тумыштан килгән зирәкләкне тән чикләүләреннән һәм чикләүләреннән азат итүне мин рухи яңарыш дип атым.

Акыл көченең чикләре юк. Бу фикергә игътибар итегез һәм акылыгызны максатларыгызга ирешү теләгә һәм уңай яктан эшләү теләгә белән тутырыгыз. Фикерләрегезне югарырак казанышларга юнәлтергә тырышыгыз. Әгәр дә сез рухи байлыкка ирешсәгез, байлык һәм муллыкның башка барлык төрләре сезнең кулыгызда булачак.

Кеше үз тырышлыгы белән теләген тормышка ашыра алмаганда, ул догада Аллаһыга мөрәҗәгать итә. Шулай итеп, әйтелгән һәр ялвару эчендәге яшерен омтылышны ачып сала. Ләкин Аллаһыны табу белән барлык теләкләр юкка чыга һәм барлык теләкләр дә тормышка аша.

Кеше бар көчен куярга, объектив, гадел һәм чикләүче бәйләнешләрдән азат булырга тиеш.

Ул шулай ук тормыш аңа тәкъдим иткән өйрәнүләргә (вакыйгаларга һәм хәлләргә) аеруча игътибар итәргә тиеш, чөнки аларда ул өйрәнәргә тиешле дәресләр бар.

Бу дөньяга асыл глобаль максатлар кертеләргә, кешеләкне югары дәрәҗәләргә күтәрә торган,

аның фикирләрән камилләштерә торган, теләкләрән тыя торган һәм асыл талантларын камилләштерә торган идеаллар кабул ителергә тиеш.

Боларны көч куллану һәм җимергеч сугышлар аша түгел, ә рухи үрнәк һәм яхшы уку планнары аша активлаштырырга мөмкин. Сәяси хакимият рухи принципларсыз куркыныч, аны контрольдә тота һәм җитәкли.

Рухи принциплар турында сүз барганда, мин конкрет тәғлиматларны, секталарны яки ышануларны түгел, ә гомумкешелек законнарын күздә тотам: һәркемгә кагыла торган һәм аларга яхшылык, иминлек һәм тынычлык китерә торган тәкъвалык һәм изгелек законнары.

Һәр кеше үз теләкләре агачы астында яши, ул аның барлык теләкләрән тормышка ашыра. Бу агач - ихтыяр көче. Илаһи ихтыярның чагылышы булган кеше ихтыяр көче, асылда, кешенең өметләрен һәм теләкләрен чынга ашыру көченә ия.

Әмма кем дә булса үз теләкләрен, теләкләрен һәм уйларын контрольдә тота белмәсә, Раббысына мең тапкыр рәхмәт әйтергә тиеш, чөнки аның тәртипсез уйлары шунда ук чынга ашмый, югыйсә кыргый теләкләр җан тынычлыгын җимерә, бәхет сөяген вата һәм рухи тынычлык оазисын чүллеккә әйләндерә торган ерткыч, ач юлбарысларның автоматик рәвештә гәүдәләнешенә китерер иде.

Курку, уңышсызлык, авыру һәм наданлык турында уйландан һәм алар турында даими уйлаудан сакланырга кирәк, югыйсә бу тискәре уйлар билгесезлек караңгылыгыннан җанварлар кебек барлыкка килеп, аларны җиңәргә яки контрольдә тотарга авыр булган җитди

проблемалар тудырмас. Тискәре уйлар кешегә зыян гына китерә; шуңа күрә, әгәр кеше үзе һәм башкалар өчен яхшылык тели икән, аларны уңай фикерләр белән алыштырырга кирәк.

Фикерләү, сөйләшү, хис итү яки эш итү өчен кирәкле сәләтләрнең барысы да Аллаһтан килгәннән һәм Аның һәрвакыт безнең белән булуын, безне илһамландыруын һәм житәкләвен аңлагач, без шунда ук чуалышлардан котылабыз.

Бу аңлау белән бергә саф шатлык чаткылары барлыкка килә, һәм кайвакыт кешенең жаны курку уйларын шунда ук юкка чыгара торган тирән яктылыкка чума.

Һәр сүз, яхшы яки начар, үз тибрәнүләрен - эзләрен - тәндә, мидә һәм фикерләүнең тормыш энергиясендә омтылышлар һәм теләкләр рәвешендә калдыра. Шулай итеп, барлык сөйләм тибрәнүләре акылда уңай яки тискәре тенденцияләр калдыра. Үзен хакыйкәткә бозып күрсәтү импульсларыннан азат иткән кеше үзендә гаять зур көч урнаштыра, шуңа күрә ул ялган шаһитлек бирмәячәк һәм аларның барлык сүзләре дә дәрәс булачак.

Әй Раббым, миңа татлы, файдалы һәм яңартучы сүзләр сөйләп, хакыйкәتكә хезмәт итү өчен тавышымны кулланырга көч бир.

Изге көйләреңнең тибрәнүләре белән фатихаланырмын дип, гомеремнең флейтасында үлемсез көйләреңне уйна.

Эй, галәми сөйгәнәм

**Мин синең йөзеңне балкып торган
асылташларда күрәм**

**Һәм мин роза таж яфракларында синең
алсулыгыңны күрдем**

**Кошлар сайравында синең тавышыңны
ишетәм, һәм мин сокланам**

**Һәм мин һәр йөрәктә сине очратырмын дип
хыялланам**

**Мин шатлыктан тулып киттем
Тасвирламадан артып китә**

**Куркудан азатлык
Парамханса Йогананда остасы**

**Галәмдәге һәрнәрсә энергиядән яки
тибрәнүдән тора. Сөйләм тибрәнүе - фикер
тибрәнүенә караганда көчлерәк чагылыш яки
чагылыш. Барлык кешеләрнең дә уйлары эфир
аша дулкынлана. Фикерләр югары тибрәнү
дәрәжәсенә ия булганлыктан, алар әле ачылмаган.
Бәхеткә, без барлык кешеләрнең дә уйларын
белмибез!**

**Радио төймәләренә басып яки борып (һәм
бүгенге көндә башка ысуллар белән дә) сез төрле
көйләр һәм тавышлар ишетә аласыз. Әгәр радио
дулкыннары сезнең кабул итүчегә үтеп керә торган
эфир катламнарындагы эчке аң булмаса, сез
барлык тапшыру тавышларын берьюлы ишетер
идегез.**

**Аллаһы эфирны яраткан һәм кеше акылын бу
мохит аша тибрәнешләрне тапшыру һәм кабул итү
чараларын уйлап табарга илһамландырган.
Радиодулкыннар таралу өчен эфирга, ә тапшыру
һәм кабул итү өчен электр энергиясенә таяна. Бу**

**тибрәнешле радиодулкыннар - галәм аша теләсә
нинди резонанслы кабул итүчегә тапшырыла
торган идеяләр.**

**Якын кешең янында булганда, син аның
уйларын сизәсең, ләкин югары үсеш алган сизү
сәләтең булмаса, ерактагы кешенең уйларын сизә
алмаска мөмкинсең. Концентрация һәм медитация
техникаларын даими рәвештә кулланып йөрүчеләр
тирән тынычлык кичерәләр һәм бу практика
нәтижәсендә аларның уйларын камилләштерәләр,
бу аларга башкаларның уй-ниятләрен ерактан да
сизәргә мөмкинлек бирә!**

**Без барыбыз да кеше тапшыручылар һәм кабул
итүчеләр: сез башкаларның фикерләрен йөрәгегез,
хисләр үзәге аша кабул итәсез, ә үз
фикерләрегезне рухи күзегез, игътибар һәм ихтыяр
үзәге аша тапшырасыз. Сезнең антеннагыз мидә,
югарырак, интуитив аң үзәгендә. Үзегезне өйдән
еракта дип күз алдыгызга китерегез һәм анда
нәрсә булганын белергә телисез. Әгәр дә сезнең
хисләрегез бик тыныч һәм акылыгыз тыныч булса,
сез өйдәге гаиләгезнең хисләрен һәм фикерләрен
сизә алачаксыз. Әгәр дә сездә игътибарны туплау
өчен зур сәләт булса, фикерләрегез теләсә кая
үтеп керә ала, һәм хисләрегез тормыш энергиясе
белән тулылана.**

**Ара чагыштырмача зур, чөнки энергия
киңлекне кыса. Ара элемент технологияләре үсеше
белән кими. Күз алдыгызга китерегез: сез йоклап
ятасызмы һәм башка илгә очу турында
хыялланасызмы, аннары шәһәргә поезд белән
барасызмы, аннары утрауга йөзеп барасызмы,
юлда берничә портта тукталасызмы? Болар барысы
да төштә берничә минут эчендә була, чөнки фикер
дөньясында аралар юк.**

Бөтен дөнья һәм киңлек бер идея буларак яши, һәм анда акыл көче ята. Мин күзләремне йомам һәм меңләгән чакрым ераклыктагы әйберләр турында уйлый алам. Киңлек һәм вакыт - бары тик акыл конструкцияләре. Төштә кайнар кофе белән салкын туңдырма арасында нинди аерма бар? Уянгач, төш дөньясындагы туңдырманың бары тик идея икәнен, ә кайнар кофеның да идея икәнен аңлайсың - икесе дә төрле идеяләр иде. Акылның кодрәте һәм барысын да белү көче бар. Мин сөйләгән акыл - Аллаһ акылы. Һәм Ул фикер аша һәр җирдә булган кебек, без дә.

Радио тыңларга тырышканда, кайвакыт тапшыру белән бергә статик тавышлар ишетелә. Шулай ук, тормышыгызда мәгънәле нәрсәгәдер ирешергә тырышканда, сез башка төрле комачаулау белән очрашасыз, ул сезнең алгарышыгыгызга комачаулый һәм тоткарлый. Бу комачаулау - начар гадәتلәр.

Курку - психикагыгызга тәэсир итүче тагын бер төрле бозылу. Яхшы яки начар гадәتلәр кебек үк, курку да конструктив һәм җимергеч була ала. Мәсәлән, хатын: "Әгәр мин бүген кич чыксам, ирем ачуланачак, шуңа күрә чыкмыйм", - дисә, ул конструктив, дустанә курку белән этәрелә. Дустанә курку һәм куркак курку арасында аерма бар. Мин монда кешене башкаларга кирәксез зыян китермәскә этәрүче дустанә курку турында сөйлим. Куркак курку ихтыярны параличлый. Гаилә әгъзалары бары тик дустанә курку хис итәргә һәм бер-берсенә дөрөсөн әйтергә курыкмаска тиеш. Бурыч хисе белән эш итү яки хезмәттә һәм мәхәббәттә шәхси теләкләрен башкаларга корбан итү куркудан күпкә яхшырак. Кеше илаһи

законнарны бозудан тыелса да, бу жәзадан түгел, ә Аллаһка мөхәббәттән булырга тиеш.

Курку йөрәктән башлана. Әгәр дә сез авыру яки бәхетсезлек турында паникага бирелсәгез, берничә тапкыр тирән, әкрән һәм даими тизлектә суларга, һәр сулыш чыгарганда йомшарырга кирәк. Бу кан әйләнешен нормальләштерергә ярдәм итәчәк. Әгәр йөрәгегез чыннан да тыныч булса, сез бөтенләй курку хис итмәячәксез.

Авырту хисе аркасында йөрәктә борчылу уяна. Шулай итеп, без куркуның үткән тәжрибәләргә нигезләнгәнән күрәбез. Бәлки, кеше элек егылып аягын сындыргандыр, шуңа күрә ул шул ук тәжрибәне кабатлаудан курка. Мондый авыртулы тәжрибәләр турында даими уйлану ихтыярны һәм нервларны параличлый, бу тагын бер егылуга һәм аягын сындыруга китерергә мөмкин! Моннан тыш, йөрәк куркудан параличланганда, тәннең көчкүәте иң түбән дәрәжәгә төшә, бу авыру микробларының организмга үтеп керүенә һәм зыян китерүенә мөмкинлек бирә.

Авырудан курыкмаган кеше юк диярлек. Курку кешеләргә авыртудан саклану өчен саклык чарасы буларак бирелгән, аны даими рәвештә зурлау яки искә төшерү өчен түгел. Курку белән даими мәшгуль булу авырлыктардан качу һәм очраган проблемаларны хәл итү тырышлыкларыбызга комачаулый. Сак курку акыллылыкка нигезләнгән, мәсәлән, билгеле бер ризыкны ашарга теләүгә карамастан, аның сәламәт түгеллеген исәпкә алу кебек. Авырудан курку авыруны чагылдыра. Кешеләр авыруны үзләре турында уйлап кына китерәләр. Әгәр сез салкын тиюдән даими куркасыз икән, аннан саклану өчен нәрсә эшләсәгез дә, сез аңа күбрәк бирешәчәксез. Курку

белән ихтыярыгызны һәм нервларыгызны параличламагыз. Борчылу сезнең ихтыярыгызга каршы килеп ябышканда, сез үзегез курка торган тәжрибәне булдырырга ярдәм итәсез. Шулай ук авырулары һәм көчсез яклары турында даими сөйләшүчеләр белән артык аралашу да акылсызлык. Бу мәсьәләләргә игътибар итү сезнең акылыгызга курку орлыкларын чәчәргә ярдәм итә ала. Туберкулез, яман шеш яки йөрәк авыруларыннан курыккан кешеләр бу куркунуны үз уйларыннан куып чыгарырга тиеш, югыйсә алар бу теләмәгән хәлләрне үзләренә китермәячәк. Авыру һәм өлкәннәргә килгәндә, аларга көчле, уңай карашлы кешеләр белән әйләндереп алынган, аларны дәртләндерү һәм рухландыру өчен уңайлы һәм ярдәмчел мохит кирәк. Уңай уйлар һәм хисләр Фикер зур көчкә ия Хастаханә хезмәткәрләре үз-үзләренә ышанулары аркасында сирәк авырыйлар; чыннан да, аларның көчле фикерләре аларны яңарта һәм аларга даими көч чыганагы бирә.

Шуңа күрә, олыгайган саен башкаларга яшеңне әйтмәү яхшырак. Син моны әйтү белән, алар синең яшеңне тышкы кыяфәтеңдә чагылыш табалар һәм моны сәламәтлек һәм көч кимү белән бәйлиләр. Картаю идеясе борчылу тудыра һәм кешенең гомерен һәм көчен урлый. Шуңа күрә, яшеңне үзең өчен сер итеп сакла. Без үзебезгә үлемсез жан ияләре икәнәбезне, безгә нык сәламәтлек бирелгәннән һәм дөньяның яхшылык белән тулы икәннән искә төшерергә тиешбез.

Шуңа күрә саклык куркудан өстен булырга тиеш. Профилактик чаралар күрелергә тиеш, һәм авыру сәбәпләрен бетерү һәм куркудан котылу өчен барлык тырышлыкларны куярга кирәк. Микроблар һәркайда шулкадәр күп ки, кешеләр

алардан куркып калсалар, тормыштан ләззәт ала алмаслар. Барлык кирәкле сәламәтлек саклау чаралары белән дә, кеше үз өен микроскоп астында тикшерсә, аның аппетита һәм ашарга теләге югалыр иде.

Нәрсәдән курыксагыз да, уйларыгызны аннан читкә юнәлтәгез. Аны Аллаһыга калдырыгыз һәм Аңа ышанычыгызны ныгытыгыз. Күп газаплар гадәттә борчылудан килеп чыга. Ни өчен авыру әле килмәгән булса да, газапланырга? Күпчелек кешеләрнең авырулары куркудан килеп чыкканлыктан, куркудан котылу аларны шунда ук азат итәчәк, һәм савыгу шунда ук булачак. Һәр кичне, йоклар алдыннан, үзегезгә раслагыз: "Аллаһы минем белән, һәм кемнең Аллаһысы булса, куркырга бернәрсәсә дә юк". Үзегезне Аллаһы Рухы һәм Аның космик энергияләре белән акыл белән әйләндерәгез, сезгә һөжүм иткән теләсә нинди микроб юк ителәчәгенә ышаныгыз. "Әй Аллаһы, Кодрәтле" яки "Әй Раббым, Ярдәмче" сүзләрен тулы ышаныч белән кабатлау сезне саклаячак, көчәйтәчәк һәм үзегезне уңайлы һәм сәламәт хис итәргә ярдәм итәчәк. Әгәр сез Аллаһы белән гармониядә булсагыз, Аның хакыйкәте сезгә агып керәчәк, һәм сез үзегезнең тирәнлегегездә авырлыктар белән кагылмаган һәм мәңге бетмәс рух икәнегезне белерсез.

Курку хис иткән саен, учыңны йөрәгеңә куеп, сулдан уңга ышкып: "И Раббым, бу куркуны миннән ал һәм акылымны һәм уйларымны теләсә нинди игътибарны читкә юнәлтүдән азат ит", - дип әйт. Радио комачаулауларыннан котылу юллары булган кебек, әгәр дә син йөрәгеңне сулдан уңга ышкып, йөрәгеңнән куркуны куып чыгару идеясенә игътибар итсәң, курку Аллаһ ярдәме белән юкка

чыгачак, һәм син бөтен булмышыңны тулы илаһи шатлык тоярсың.

Курку һәрвакыт кеше белән, һәм аннан котылу өчен Аллаһы турында уйлау һәм Аның барлыгын тою кирәк.

Аллаһка ышаныгыз һәм һәр эшегездә чын күңелдән булыгыз Күп кенә охшатучылар бар; аларның озын исемлегенә үз исемегезне өстәмәгез Эшләгән эшегезне оста башкарыгыз һәм аны моңарчы беркем дә эшләмәгән уникаль ысул белән эшләгез Теләк чын күңелдән һәм ихтыяр булганда, ижәт өчен мәйдан ачык. Аллаһ белән гармониядә булганда, барлык табигать тә сезгә җавап бирә.

Кешеләр еш кына үзләрен беренче урынга куялар, ләкин без башкалар турында уйларга һәм аларга кулдан килгәннең барысын да эшләргә, үзөбез теләгәнчә аларга да яхшылык теләргә тиешбез. Моңы теләп һәм чын күңелдән эшләгәндә, без шәфкатьлелек даирәбезнең киңәюен һәм безнең белән башкалар арасындагы мәхәббәт бәйләнешләренең тирәнәюен һәм ныгуын сизәбез.

1000 кеше яшәгән мохиттә, әгәр һәркем үзен дустанә тотса, һәр кешенең 999 дустанә булыр иде. Әмма бу мохиттәгә һәркем үзен дошман итеп тотса, һәр кешенең 999 дошманы булыр иде.

Мәхәббәт көче белән кешеләрнең йөрәген яулап алу - тормышта һәркем ирешә алырлык иң зур җиңү. Һәрвакыт башкаларның яхшылыгы турында уйларга тырышыгыз, һәм сез бөтен дөньяны аякларыгыз астында табарсыз. Бу башкалар өчен яшәгән һәм үлгән бөек кешеләрнең иң бөек казанышы иде. Зур матди көчкә ия булганнар, үзләре өчен генә яшәүчеләр тиз арада онытыла, ләкин башкалар өчен яшәүчеләр мәңгегә

истә кала. Пәйгамбәрләрнең җирдәге сәяхәтләрендә алтын тәхетләре булмаган, ләкин алар миллионлаган кешеләрнең йөрәгендәге мәхәббәт тәхетендә утыралар. Бу теләсә нинди кеше биләп ала алырлык иң яхшы тәхет.

Кеше бу дөньяга елап килә, ә башкалар аның килүенә шатлана. Алар үзләренә бирелгән гомер дәвамында эшләргә һәм хезмәт итәргә тиеш, шулай итеп, бу дөньядан китү вакыты җиткәч, елмаеп китәләр, ә дөнья алар өчен кайгыра.

Аллаһы Тәгалә бу дөньяны кешелек үзенең акылын рухи белемнәргә ирешү һәм илаһи фикерне аңлау өчен куллансын өчен яраткан, һәм бу көч үзенә һәм башкаларга файда китерерлек итеп дәрәҗә юнәлештә юнәлтеләргә тиеш.

Әгәр Ходай безгә мәхәббәтне бирмәсә, йөрәкләребезгә мәхәббәт салмаса, без кеше мәхәббәтен бөтенләй белмәс идек. Ходай безгә карата шулкадәр юмарт һәм яратучан булганлыктан, Ул безнең максатыбыз һәм эзләнү максатыбыз булырга тиеш. Ул үзен безгә тагарга теләми, ләкин Аның турында уйламыйча һәм Аның белән бәйләнеш урнаштырмыйча бернинди бәхеткә дә ирешеп булмый.

Аллаһы Тәгалә безне башка барлык жан ияләреннән аерып торган тән һәм акылның серле эшләве

Тормыштагы башка һәрбер мөмкинчелек һәм мөмкинчелек безне аны эзләргә һәм табарга этәрер өчен җитәрлек мотивация булырга тиеш.

Кем моны чын күңелдән һәм намус белән эшләргә тырышса, ул үз эшендә уңышка ирешәчәк һәм максатына ирешәчәк.

Мин бу юлга баскач, тормышым башта тәртипсез һәм тәртипсез иде, ләкин кабат-кабат

омтылышлар һәм тырышлык аркасында болытлар тарала башлады, һәм барысы да гажәеп рәвештә ачыкланды. Минем белән булган бар нәрсә дә Аллаһының барлыгының һәм бу тормышта Аны белән бәйләнеш урнаштыру һәм белү мөмкинлегенең кире кагылгысыз дәлиле иде. Әй, эзләүче Аллаһыны тапкан кичергән тынычлык, күңел тынычлыгы һәм эчке тынычлык! Шулчак дөнья якты һәм елмаялы була, барысы да дәрәс булачак, һәм бернәрсә дә йөрәккә курку сала алмаячак.

Менә шулай без авырлыктар белән очрашырга һәм тормыш һәм яктылык балаларына хас булган кыюлык һәм батырлык белән тормыш көрәшен алып барырга тиеш.

Хәзинәләргә ачу

Укытучы: Парамханса Йогананда

Тәрҗемә: Мәхмүт Аббас Масуд

Галәмдә байлык һәм байлык шахталарын ача алырлык, исәпкә алынмаган һәм без моңарчы хыялланмаган хәзинәләргә ача алырлык көч бармы?

Сәламәтлек, бәхет һәм рухи яктылыкка омтылышта без таяна алырлык һәм таяна алырлык Галәмдә ниндидер көч бармы?

Мәгърифәтче укытучылар бу көчнең барлыгын раслыйлар һәм, әгәр кеше ачык фикер белән сынап караса, хакыйкәт кануннары һәм принципларының нәтиҗәләлеген күрсәттеләр.

Дөньядагы уңыш тулысынча күнегүләргә һәм үз-үзеңне тәмин итүгә генә түгел, ә булган

мөмкинлекләрдән тулысынча файдалануга омтылуга да бәйле.

Тормыш мөмкинлекләре очраклы рәвештә килми; алар тудырыла һәм барлыкка китерелә. Кешеләр үзләренә мөмкин булган барлык мөмкинлекләрне дә тудырганнар (бу тормышта да, ерак үткәндә дә, шул исәптән элеккеге тормышларда яки инкарнацияләрдә дә). Алар бу мөмкинлекләрне тудырганлыктан, алардан тулысынча һәм иң яхшы ысул белән файдаланырга һәм файда күрергә тиеш.

Әгәр без юлыбызда торган теләсә нинди киртәләрне жиңү өчен табигый сәләтләребездән тыш, барлык тышкы чараларны һәм ресурсларны куллансак, без Ходай безгә биргән көчләрне үстерәчәкбез: бу чиксез көчләр безнең барлыгыбызның иң тирәнлегеннән чыга. Безнең ике зур көчөбез бар: акыл көче һәм ихтыяр көче, һәм без бу ике изге бүләкне тулысынча кулланырга тиеш.

Кешенең уңышы яки уңышсызлыгы аның гадәти фикерләү рәвешенә һәм характерына бәйле. Кеше тормышында кайсысы көчлерәк: уңыш турындагы уйлармы яки уңышсызлык турындагы уйлармы? Әгәр фикерләү күпчелек вакытта тискәре булса, вакыт-вакыт уңай фикерләр уңышка ирешү өчен җитмәячәк. Әмма кеше намуслы фикер йөртсә, ул эзләгәннен табар һәм максатына ирешер, хәтта үзен караңгылык белән әйләндереп алган кебек хис итсә дә.

Һәр кеше үзе өчен җаваплы. Кыямәт көнендә башка беркем дә аның өчен җавап бирмәячәк һәм хисап тотмаячак.

Дөньядагы эшебез, үткән гамәлләребез безне урнаштырган урында, башка беркем дә башкара

алмаслык эш. Безнең эшебез башка кешеләргә ниндидер юл белән хезмәт иткәндә генә уңышлы дип санала.

Бернинди проблема турында да уйланырга яки аны даими рәвештә кабатларга ярамый. Берникадәр вакытка ял итәргә рөхсәт итегез, һәм алар үзеннән-үзе хәл ителер. Ләкин, кеше озак вакыт ял итеп, аеру сәләтен югалтмаса тиеш. Ял вакытларын тирәнрәк уйлану һәм җан эчендәге тыныч офыкларга ирешү өчен кулланырга кирәк.

Үзегез белән гармониядә булганда, сез эшләгән һәр эшегез турында ачык уйлый алачаксыз. Уйларыгыз таралса да, сез аларны җыя һәм яңадан игътибар үзәгендә тота алачаксыз. Бу изге гармониягә ирешү сәләтенә тырышлык һәм күнегүләр аша ирешеп була.

Уңай фикерләүдән тыш, ихтыяр көче, тырыш хезмәт һәм ныклык уңышка ирешү өчен бик мөһим. Барлык тышкы күренешләр һәм вакыйгалар да ихтыяр көче нәтижәсе, ләкин бу көч еш кына аңлы һәм рациональ кулланылмый.

Аңлы ихтыяр кебек үк, автоматик ихтыяр да бар, һәм барлык гамәлләрнең хәрәкәтләндергеч көче - ныклы тәвәккәллек яки ихтыяр көче, ансыз кеше йөри, сөйләшә, эшли, уйлый яки хис итә алмый. Шуңа күрә ихтыяр көче барлык гамәлләрнең дә этәргеч көче булып тора, һәм бу эшчәнлекне кулланмау физик һәм психик яктан тулысынча актив булмау һәм летаргиягә китерә. Кешеләр хәтта кулларын хәрәкәтләндерү өчен дә ихтыяр көчен кулланалар, һәм бу көчне кулланмыйча яшәү мөмкин түгел.

Автоматик ихтыяр көче - ихтыяр көчен аңсыз куллану. Аңлы ихтыяр көче - тәвәккәллек һәм тырышлык

белән бергә килгән мөһим энергия; ул акыллы һәм уйланып юнәлтелергә тиешле көч генераторы. Кеше үзен аңсыз, автоматик ихтыяр көче урынына акыллы, фикерләүче ихтыяр көчен кулланырга күнектергәндә, ул үз ихтыяр көченең зыянлы максатларда яки вак-төяк һәм файдасыз әйберләр алу өчен түгел, ә файдалы һәм конструктив рәвештә кулланылуын тәэмин итәргә тиеш.

Көчле һәм нәтижәле ихтыяр тәрбияләү өчен, кеше элек мөмкин түгел дип уйлаган эшләрне эшләргә ниятләргә һәм тәвәккәлләргә тиеш. Жигелрәк эшләрдән башлагыз, һәм үзегезгә ышаныч, көч һәм ихтыяр көчегез арткан саен, әкреләп катлаулырак һәм катлаулырак эшләрне эшләп карагыз.

Беренчедән, яхшы һәм изге максат куелуын тәэмин итәргә һәм аңа барлык көч һәм мөмкинлекләр белән ирешергә тырышырга, юлда нинди генә киртә булса да, бирешмәскә яки уңышсызлыкны танмаска тиеш.

Кеше үз теләген тулысынча кулланып, эшне шунда ук үзләштерергә тиеш, яңа мажарага керешкәнче энергиясен әрәм итмәскә яки эшләрне тәмамламыйча калдырмаска тиеш.

Исәнлек сезгә

**Башка кешеләрнең әхлакый кагыйдәләрен
ничек укырга**

**Башкаларның әхлагын өйрәнү кешегә үз
характерын яхшыртырга ярдәм итә торган
әйберләр турында күбрәк белергә ярдәм итә.
Ләкин әхлагны тискәре яктан өйрәнү хакыйкәткә
һәм вәжданга каршы килә һәм жимергеч
нәтижәләргә китерә.**

Барысы да башкаларны фаш итү һәм яманлау максаты булган "яшерен әхлак полициясеннән" кача. Башкаларны тәнкыйтьләүдән ләззәт алучыларның күбесе үзләре тәнкыйтьне күтәрә алмыйлар, хәтта аларда башкаларда күрүләренә үкенгән кимчелекләре һәм җитешсезлекләре булса да, үзләренә "саф" вәҗданнары буенча.

Характерны өйрәнү бер төп сәбәп аркасында аеруча мөһим: без башкалардагы яхшы сыйфатларны даими күзәтергә һәм үзебездә шул яхшы сыйфатларны үстерергә тиешбез. Мин билгеле бер кешеләр белән эш иткәндә характерны өйрәнәм. Ләкин минем сайлау бөтенләй башка караштан килеп чыга. Кайвакыт мин үземнең начар кешемнең минем белән булуына юл куям, аларга файда китерер дип өметләнәм. Әгәр алар минем рухи җитәкчелегемә үзләре өчен файдалы булсалар, алар яхшы якка үзгәрерләр; әгәр юк икән, мин кулымнан килгәннең барысын да эшләгән булыр идем.

Мин пациентка ярдәм итү өчен үзен авыруга дучар итүче табиб кебек. Барлык табиблар да бу куркынычны үз өстенә алалар, чөнки алар хезмәт итәргә һәм ярдәм итәргә теллиләр. Рухи табиб турында да шул ук сүз. Ул башкаларны тикшерергә һәм аларның көчсез якларын һәм авыртуларын күрсәтергә, аларга җаннарын яхшыртырга ярдәм итәргә тырыша.

Гайсә пәйгамбәр болай дигән: "Хөкем итмәгез, югыйсә сез дә хөкем ителерсез" (һәм Коръәндә без: "Чыннан да, кайбер шикләр гөнаһ" дип укыйбыз). Бу - начар ният һәм башкаларга зыян китерү теләге белән этәрелгән тәнкыйтьне ачыктан-ачык хөкем итү. Мондый тәртип каты һәм кешеләр арасындагы дуслык һәм мәхәббәт

атмосферасын боза. Тэнкыйть чын мәхәббәт белән һәм башка кеше теләгән вакытта булмаса, бөтенләй файдасыз. Аны шул кешегә ярдәм итү нияте белән генә бирергә кирәк. Үз-үзеңне контрольдә тотарга өйрәнгәннәрнең башкаларга ярдәм итү хокукы бар. Бу яктан караганда, этиканы өйрәнү нәтижәле дә, файдалы да.

Характерны өйрәнүнең бер тармагы физиогномиягә нигезләнгән. Кешедәге барлык күренекле сыйфатлар аның тәнендә ачык чагыла диләр. Бу сүzlәрне гомумиләштереп булмый, чөнки барлык физиологик үзенчәлекләр яки күренешләр дә психологик тормышны төгәл фаразламый.

Аристотель физиогномияне характерны аңлау өчен кулланма буларак өйрәнгән. Һинд осталары тагын да тирәнрәк һәм тирәнрәк барырга тырышалар. Алар кеше тормышының төп идеяләре күзләрдә ачыла диләр. Күзләр җанның иң эчке серләрен ачса да - бу тормышның гына түгел, ә үткән тормышның да - бу аңлаешларны бары тик мәгърифәтче остазның акылы гына укый һәм анализлый ала.

Кайвакыт юлдан барганда, кинәт үтеп баручының күзләрендә нәрсәдер күрәсең һәм үзеңә: "Мин бу кеше белән үземне уңайсыз хис итәм" яки "Миңа бу кеше ошый", - дисең, хәлгә карап.

Күзләр бөтен хикәяне сөйли Курку, ачу, көнчелек, комсызлык, юмартлык, мәхәббәт, батырлык, рухилык һәм барлык яхшы һәм начар сыйфатлар күзләрдә чагыла. Серле агентлар үзләренең йөз мускулларын контрольдә тоталар, шуңа күрә аларның йөзе ниятләрен белдерми. Ләкин алар күзләрендәге шикне яшерә яки бетерә алмыйлар (шуңа күрә кайберәүләр кара

күзлек кия!). Ләкин йогның күзләре һаман да тыныч, тыныч илаһи рух турында уйланганга күрә.

Һәрбер йөз һәм тән үзенчәлегә өйрәнелгән. Хәтта баштагы күренекле төерләр дә анализланган. Ләкин тышкы кыяфәт һәрвакытта да бөтен хәлне сөйләп бирми, һәм төрле мәдәниятләр үз күзәтүләреннән һәм тикшеренүләреннән төрле нәтижәләр ясыйлар. Кайберәүләр артык авырлыктагы кешеләр ләззәт эзләүчеләр һәм эшләргә теләмәүчеләр, ә ябык кешеләр рухи яктан күбрәк сәләтле диләр.

Цезарь Кассийдан сакланган, аны үз хакимиятенә куркыныч дип санаган. Кайбер язучылар ябык кешеләр артык күп уйлыйлар, шуңа күрә аларда ит җитми дип фаразлаган. Ләкин тарих күрсәткәнчә, ябык та, симез дә кешеләр яхшы хакимнәр булган.

Әгәр сез хәзер даими рәвештә артык авырлыктан интегәсез икән, сез элек тә күп тапкыр артык авырлыкта булгансыз (алдагы инкарнацияләрдә). Әгәр сез даими рәвештә ябык булсагыз, сез элеккеге берничә инкарнациядә дә шулай булгансыз. Сез үткәннән артык авырлыкка яки ябыклыкка бирешүчәнлекне мирас итеп алгансыз. Нәрсә ашасагыз да, бу фикер йөртү өстенлекле булып кала һәм үзен күрсәтергә сәләтлерәк.

Физиогномия, кеше табигатен аңлатуга юнәлтелгән фән буларак, кешенең күпсанлы инкарнацияләре дәвамында аның акылыннан үткән барлык фикерләр аның тәннең чагылыш таба дип санасак, чын фән. Ләкин моның өчен ул кешедәге физиогномия үзенчәлекләрен тулысынча һәм төгәл аеру өчен якты рухи остазның үткен интуициясе кирәк.

Мәсәлән, Сократ бик ямьсез булган. Бервакыт ул бөөк астролог белән очрашкан, ул аңа: "Сократ, син мин күргән иң начар һәм иң явыз кеше", - дигән. Сократның шәкертләре астрологка бик ачуланганнар, ләкин аларның укытучылары: "Син хаклы, мин элек боларның барысын да идем, ләкин хәзер мин бу начар сыйфатларны зирәклеке белән җиңсәм дә, мин эшләгән эшләр әле дә бу тәндә саклана, бу аны коточкыч күрсәтә", - дип җавап биргән.

(Бу безгә гасырлар дәвамында иң күренекле гарәп язучыларының берсе - Әбү Бәхр әл-Жәһизнең пәйда булуын искә төшерә, аның турында шулай диләр :)

Әгәр дуңгыз икенче тапкыр үзгәрсә дә, ул барыбер Әл-Жәһизныкына караганда ямьсезрәк булып иде.

Үзе жәһәннәм урынына килгән кеше; ул һәр почмактагы тузан бөртеге кебек (күзәтеп карагыз)

Бернинди ике йөз дә бер-берсенә бөтенләй охшамаган. Һәр йөз бу тормышта һәм алдагы тормышларда чагылган сыйфатлар һәм үзенчәлекләр аркасында төрле. Кешеләрне хәзерге тышкы кыяфәтләренә, ягымлы яки күңелсез булуына карап яхшы яки начар дип бәяләү генә түгел. Ассизилы Изге Франциск физик яктан матур булмаган, ә аның шәкерте, абыйсы Македония чибәр кеше булган. Ләкин Македониядә Изге Франциск кебек бөөк рухи матурлык булмаган.

Физиогномия белән бәйле тикшеренүләрнең тагын бер тармагы - патономия: кешенең хисләрен яки аларның үз хисләрен жестлар, йөз чагылышлары һәм тән хәрәкәтләре аша белдерү

ысулын аңлату, һәм билгеле бер вакыйгаларга реакцияләрен өйрәнү.

Хисләр һәм гадәтләр кешенең субъектив үзенчәлекләрен күрсәтә, ләкин күпчелек кешеләр үзләренең чын хисләрен яшерү сәләтен үстергәннәр, чөнки алар үзләрен башкаларга күрсәтергә теләмиләр.

Ике ир хатыннарының бергә батып үлгәнлеге турындагы хәбәрне ишеттеләр. Берсе тирән кайгы күрсәтте, икенчесе тын калды. Ләкин, тышкы яктан кайгысын белдергән ир, чынлыкта, хатынын йөз чагылышы белән бернинди дә кайгысын белдермәгән иргә караганда азрак яратты. Шулай итеп, патогенез - чын хисләрне һәм реакцияләрен аңлау - бик тирән өйрәнү өлкәсе.

Кешеләрне аларның хисләре һәм тышкы кыяфәте нигезендә төгәлрәк һәм ышанычлырак анализларга мөмкин. Иң төгәл һәм ышанычлы анализ өчен мин ике ысулны да берләштерәм. Миңа тренингка килүчеләрнең барысы да билгеле бер ситуацияләргә урнаштырыла, аларның акылы һәм хис-тойгылары ничек реакция ясавын карыйлар. Әгәр алар тискәре җавап бирсәләр, мин аларны төзәтергә тырышам. Ләкин мин моны кеше минем киңәшемне сораганда һәм миңа аларны җитәкләргә вәкаләт һәм рөхсәт биргәндә генә эшлим.

Кайбер кешеләр Көнбатыш музыкантлары, гадәттә, бик эмоциональ булуларының кечкенә генә сәбәбе аркасында да эмоциональ яктан җәлеп ителәләр, һәм Көнбатыш музыкасының күп өлеше эмоциональ, чөнки ул кеше мәхәббәте турындагы хикәяләр тирәсендә әйләнә. Һиндстанда музыка Ходай төшенчәсе тирәсендә тупланган, һәм бу аның хисләр давылларын тынычландыру һәм

тирән рухи тынычлык китерү сәләтенен сәре. Бу барлык Көнбатыш музыкантлары да эмоциональ яки барлык Һинд музыкантлары да рухи дигәнне аңлатмый, гәрчә алар, могаен, "Музыкант" дигән санскрит сүзе "Ходайны мактаучы" дигәнне аңлата.

Хиссионер кешеләр белән аралашканда, аларга сирәк кенә таянырга яки аларның тотрыклылыгына ышанырга мөмкин. Бүген алар сезнең белән, ә иртәгә алар сезне ташлап китәләр яки сезгә каршы чыгалар. Мин кешеләрнең эвритажга килеп, берничә көн эчендә сезне үзләренен үрнәк тугрылыгына ышандырырга тырышканнарын күрдем, ләкин берәз вакыттан соң алар юкка чыгалар һәм сез аларны башка күрмисез.

Дуслыкны өзүдән һәм аның изгелеген бозудан да авыррак бернәрсә дә миңа зыян китерми. Мин дуслыгымны кемгәдер биргәндә, аны беркайчан да кире алмыйм.

Механик һәм фикерләүче кешеләрне аеру җиңел. Беренчеләре эшләргә тели, ә икенчеләре уйларга һәм уйланырга тели. Икесе дә кирәк. Механик төрләр шунда ук эшләргә тели, шуңа күрә үз энергияләрен рухи яктан баета торган эшчәнлеккә юнәлтергә ярдәм итүче кеше кирәк. Ике төргә дә гармонияле баланска ирешергә ярдәм итү өчен, мин механик төргә күбрәк уйланырга һәм күбрәк уйланырга киңәш итәм, ә фикерләүче төргә күбрәк уйланырга һәм эш итәргә киңәш итәм.

Артык ашау, тәмәке тарту һәм алкоголь эчү кебек начар гадәتلәргә бирелгән кешеләргә сак булырга кирәк, чөнки аларның теләкләрен канәгатьләндерүдән баш тартуы ачу гына китерә. Әгәр сез ачлыктан ризыкны тартып алсагыз, ул үпкәли башлаячак. Бу колларга акылларына ярдәм

итәргә тырышу файдасыз, әгәр алар чын күңелдән яхшырырга теләмәсәләр.

Акыл балансы булган кешеләр Аллаһыны танырлар. Галәмнәрнең Раббысы акыл балансы тәхетендә утыра. Һәм бу баланс аша кешелек камил тынычлыкка ия була.

Һинд фәлсәфәсе буенча, һәр кеше өч төп сыйфатның берсе белән идарә ителә:

Сатва: Бу дәрәҗә туклануны акыллы рәвештә ашаучы, яхшы гадәتلәр үстерүче һәм Аллаһыны яратучы рухи кешеләргә хас сыйфат.

Раджас: Бу даими актив булган, үлгәнче эшләүләрен дәвам иткән кешеләргә хас сыйфат.

Тамас: Бу үз тормышларын талаш-тартыш, ачу, көнчелек, җенси ләззәтләргә бирелү, летаргия һәм кешеләр арасында чуалыш һәм тәртипсезлек тудыру белән тутыручыларга хас сыйфат.

Рухи үсешкә комачаулый торган теләсә нинди гадәтне җиңәргә кирәк, һәм эшләүче үз фикерләренә һәм гамәлләренә хужа булырга тиеш. Аларның яхшы яклары кайда икәннән бик аз кеше чыннан да белә.

Түбәндәге ысулны кулланып, сез теләсә нинди кешене хөкем итә аласыз Барлык кешеләрнең туксан тугыз проценты бу сынауны үтми: кемнән дә булса үз файдасы өчен нәрсәдер эшләргә сорагыз, һәм алар киресенчә эшләячәкләр Ни өчен? Чөнки аларның теләкләренә каршы торырга көче җитми Аларның дөньяви гадәтләре тирән тамыр җәйгән һәм көчле Еш кына кешеләр сез тәкъдим иткәнне эшләмиләр - хәтта моның үзләре өчен файдалы икәннән белсәләр дә - сезнең аларга йогынты ясый алмавыгызны исбатлау өчен. Үзләрен яхшыртырга теләүчеләр үз-үзләрен контрольдә тоткан һәм тыныч кешеләр белән аралашырга тиеш. Югары

рухи дәрәжәле кешеләр белән аралашырга тырышыгыз, һәм сез зур файда күрерсез. Көчсезләр көчлеләр белән, хәтта иң көчлеләр белән дә аралашырга тиеш! Көрәшче үзеннән көчлерәк кеше белән көрәшеп кенә көчәя.

Кайберәүләр хатын-кыз мәче кебек хәйләкәр диләр. Эмма ир-ат төлкә кебек үк хәйләкәр дә була ала. Мәче канарейка хайваның ашый, аннары медитацияләүче йоги яки хөрмәтле аксакал кебек тыныч кына утыра, шул явыз гамәлендә гаепсез булып кылана.

Кайбер кешеләр башкаларның тынычлыгын һәм бәхетен җимерүдән ләззәт алалар. Аларның максаты - җәберләү һәм ачу китерү, һәм алар җәмгыятьтә талаш-тартышлар һәм сугышлар эзләп йөри торган ерткыч бүреләр кебек, тынычлыкны бозып, киеренкә атмосфера тудырганчы тынычлык таба алмыйлар.

Кайбер кешеләрне гел сөйләшеп торган джейларга охшатканнар. Кеше башта яратылган, аннары Туаштари алласы аяның йомшаклыгын, каз күкрәгеннән мамыкның йомшаклыгын, чәчәкләрнең яңалыгын һәм джейларның шау-шуын алып, боларны бергә кушып, хатын-кыз ясаган, диләр. Ир-атның шатлыгы әйтеп бетергесез иде. Ләкин берникадәр вакыттан соң ул Туаштари янына барып: "Нинди матур җан иясе! Мин аны чыннан да кадерлим, ләкин ул туктаусыз сөйли һәм минем тормышымны аянычлы итте. Зинһар, хужам, аны кире алыгыз", - дигән. Ике айдан соң ир Туаштари янына кайтып: "Мин бик кайгырам, зинһар, хатын-кызны миңа кире кайтарыгыз", - дигән. Аннары, берникадәр вакыттан соң, ул тагын килеп: "Зинһар, аны миннән алыгыз", - дигән.

Ләкин бу юлы Туаштари: "Мин теләмим! Сез аны сакларга тиеш!" - дип җавап биргән.

Мескен кеше! Ул аның белән яши алмый, ләкин аннан башка да яши алмый!

Хатын-кызлар да ир-атлардан зарлана ала. Ир-атлар һәм хатын-кызлар бер-берсенен табигатен аңламасалар, алар бер-берсен белмичә һәм акылсыз рәвештә җәфалаячаклар. Алар Аллаһ каршында тигез. Бер ир-ат та хатын-кызсыз тумый, хатын-кыз да ир-атсыз тумый. Икесенен дә бурычы - тышкы һәм эчке сыйфатлары арасында баланс булдыру. Ир-атлар хис-тойгыларга караганда акыл белән күбрәк җитәкчелек итә, ә хатын-кызлар акылга караганда хис-тойгыларга күбрәк этәргеч бирә. Икесе дә камил һәм тулы шәхес булу өчен акыл һәм хис-тойгылар арасында психологик баланска ирешергә тырышырга тиеш.

Кайбер кешеләр - Ходай мине моны әйткәнем өчен гафу итсен - ишәкләр кебек эшлиләр. Хис коллыгының нәтижәләреннән озакка сузылган газаплануларына карамастан, алар үжәтлек белән һәм ныклык белән үзләренең начар гадәтләрен тукландыруларын дәвам итәләр. Күрәсең, аларның хәтерләре бик начар. Алар үзләренең нәфесләренә бирелгәнлекнең авыр нәтижәләрен тиз оныталар һәм тәҗрибәләреннән бернәрсә дә өйрәнмиләр. Бу яктан алар терлек кебек, хәтта тагын да начаррак!

Табигатьтә төрле хайваннар һәр хисне һәм сыйфатны чагылдыра. Ләкин кешелек боларның барысын да үзендә тотар. Кеше елан, бүре, төлке яки арыслан кебек эш итә ала. Безнең эчебездә җәһәннәм чыганагы яки җәннәт чыганагы ята. Без үз уйларыбызда, сүзләребездә һәм гамәлләребездә фәрештәләр сыйфатларын һәм

асыл сыйфатларны ныграк күрсәтергә өйрәнергә тиешбез.

Күзләрне, хисләрне һәм физик үзенчәлекләрне анализлау аша характерны өйрәнергә мөмкин булса да, без аңлатканча, иң бөек, иң бөек һәм иң төгәл ысул - эчке күрү яки интуитив хис ярдәмендә характерны өйрәнү. Әгәр сезнең хисләрегез һәм акылыгыз тыныч калса, сез теге яки бу ысул белән очрашкан яки аралашкан һәрбер кешенең табигатен сизә алачаксыз, һәм сезнең хисегез интуитив һәм дөрес булачак, һәм беркем дә сезне алдый яки ялгыштыра алмаячак.

Минем ролям - төрле кешеләрне өйрәтү һәм ярдәм өчен каршы алу. Берәр кешенең потенциалын бер өлкә белән чикләп, аны бер генә яктан анализлау гаделсез. Ләкин ул кеше үзгәрсә дә, яки шул ук булып калса да, зирәклеке сезгә аның күзләрен, хисләрен яки йөз чагылышын күзәтүдән күбрәккә сөйләячәк, аларның табигате нинди булуга карамастан. Фәрх - иң зур аналитик көч. Көзгә алдында нәрсә торганын чагылдырган кебек, акылыгыз да көзгә үзенчәлегенә ия булгач, сез башкаларның чын сыйфатларын жаныгыз көзгесендә чагылыш тапканын күрерсез.

Әгәр дә сез башкаларга ярдәм итәргә тырышсагыз, уйлансагыз һәм тыныч булсагыз, сезгә килгән яки сезнең белән аралашкан һәркемнең чын холкы ачык һәм буялмаган булачак. Сезгә тынычлык булсын.

Галәм зирәклегенә диңгезеннән энҗеләр
Нервланудан котылу өчен эчке тынычлык үстерергә

кирәк

Табигый тынычлыкка ия булган кеше һәркайсы шартларда да тигезлеген саклай һәм тынычлыкта кала.

Алар шулай ук хисләрнең аларны контрольдә тотуына
һәм ялгыш карарлар кабул итүгә этәрүенә юл
.куймыйлар

Ул оппортунистларның тиешсез файда алу өчен
.кулланган чәчәкле, татлы сүzlәре белән алданмый
Табиғый тынычлыгы аркасында ул сирәк алдана яки
адаша. Чыннан да, аның йөрәге эш иткән кешеләрнең
чын табигатен ача һәм аларның ниятләрен гажәеп
.төгәллек белән ачып сала

Ул тән тукымаларын ачу һәм курку белән агуламый,
.бу аның кан әйләнешенә тискәре йогынты ясый
Ачулы ана тарафыннан житештерелгән ана сөте
балага зыян китерергә мөмкин булуы расланган факт.
Көчле хисләрнең тәнгә зыян китерү һәм аны юк итү
.көченә ия булуына күп дәлилләр бар
Баланс матур һәм ул безнең хисләребезнең,
уйларыбызның һәм гамәлләребезнең нигезе, һәм
.тормышыбыз әйләнә торган күчәр булырга тиеш

* * *

Акыл – ул ми, хисләр һәм барлык тере
күзәнәкләрнең кабул итүе булганлыктан, ул кеше тәннен
.я актив һәм уяу, я летаргия һәм депрессиядә тоталар
Акыл - патша, һәм барлык күзәнәк субъектлары да
хакимлек итүче хужаның кәефенә туры китереп эш
.итәләр

Көндәлек ризыгыбызның туклыклылыгы турында
кайгырткан кебек, без көн саен акылыбызга бирә торган
психологик туклыклы матдәләргә дә игътибар итәргә
.тиеш

* * *

Пандемияләр, афәтләр һәм табигатьтә булган һәм
үзләре белән җимерү, җимерү һәм күпләп зыян китергән
.көч куллану үзгәрешләре "Илаһи карар" түгел
Бу афәтләр кеше уйлары һәм гамәлләре аркасында
килеп чыга. Кешеләрнең начар ниятләре һәм ялгыш

гамәлләре аркасында зарарлы дулкыннар һәм
тибрәнүләр туплану аркасында дөньядагы яхшылык һәм
яманлыкның тибрәнү балансы бозылган һәр жирдә хаос
.хөкем сөрә һәм киң таралган жимерүләр була
Кешелек үзенең житешсез фикерләү һәм
гамәлләрен төзәткәнче, дөнья сугышлардан,
афәтләрдән һәм фажигаләрдән интегә бара чак.
Сугышлар илаһи карар буларак түгел, ә киң таралган
матди эгоизм аркасында була. Әгәр кешеләр шәхси,
сәнәгать, сәяси, рухи һәм милли эгоизмнан котылсалар,
.сугышлар юкка чыгар иде
Матди рух кеше аңын биләп алганда һәм фикерне
яулап алганда, ул үтә күренмәле тискәре нурланыш
чыгара. Бу тискәре тибрәнүләрнең тупланма көче
табигатьнең электр балансына җитди зыян китерә, жир
.тетрәүләргә, су басуларга һәм башка афәтләргә китерә
Моңың өчен Ходай җаваплы түгел. Табигатьне
контрольдә тоту мөмкин булганчы, кеше идеяләрен
.контрольдә тотарга кирәк

* * *

Рухи табигатьтәге фикерләр һәм сүзләр – чиксез
зирәклек һәм илаһи мәхәббәт нурларын чәчүче
.кыйммәтле җәүһәрләр
Жанның һәр камилләштерелгән чагылышы фәлсәфә
ташы кебек, ул гади аңның арзан металлын Аллаһка
.якынлык һәм Аның барлыгын тою алтынына әйләндерә
Кешегә оныту йокысыннан рух уянуга кадәр аңын
уятырга вакыт җитте
Ходаем, без Синнән сорыйбыз, безнең аңыбызны
наданлык һәм тар, чикләнгән фикерләр тирәнлегеннән
тынычлык, яктылык, мәхәббәт һәм гомумкешелек
.шәфкатьлелеге офыкларына күтәр

* * *

:Уңышка ирешү өчен

Беренчедән, максатыгызны билгеләгез һәм
Аллаһыдан шул максатка ирешүгә илһамландыруын
.сорагыз, һәм уйланыгыз
Аннары алган эчке күрсәтмәләрегез буенча эш
итегез, һәм сез максатыгызга ирешәчәксез
Акыл тыныч булганда, эшләр ачыграк һәм шомарак
булачак, һәм уңышка тизрәк ирешеләчәк, чөнки космик
көчнең эшләвен дәрәжә законны куллану аша исбатларга
.мөмкин
* * *

Кешеләр белән мөгамәлә иткәндә әдәплелек һәм
тактиклык күрсәтергә кирәк. Бу икейөзлелек түгел, ә
.башкаларның хисләрен хөрмәт итү
Кеше таш түгел, ә фикерләүче һәм аңлы жан иясә,
.һәм кешеләргә жансыз ташлар кебек карарга ярамый
Гел башкаларның эшләре белән мәшгуль булган
кеше проблемалар чыганагына әйләнә
Әгәр дә сез әйтергә җыенган сүз уңай нәтиҗә бирсә
һәм икенче кеше аны кабул итсә, аны турыдан-туры
әйтегез. Ләкин кайвакыт сез әйтергә җыенган кеше аны
.ишетергә теләми һәм сез теләгәннең киресен эшли
Кеше башкалар белән тату яши алса, ул хуш исле
роза кебек була
Гөл бакчасы яныннан үткәндә, кайвакыт розалар,
ясмин яки гарденияләренең хуш исен сизәсез дә: "Вау! Бу
.хуш исләр нинди матур!" - дип әйтерсез
Яхшы жаннар белән дә шулай: сез аларның
дөньясына керү белән, аларның тормышының хуш исе
сезне урап ала. Бу хуш исе җанны күтәрә һәм аның аң
.дәрәҗәсен күтәрә
Әгәр дә сез начар исе янындан үтеп китсәгез, сез бу
урында калырга теләмәссез
Усал холыклы, талашчан, агрессив һәм
бәхәсләшүчән кеше белән очрашканда, аның белән бергә

калырга теләмисең, чөнки ул чыгарган начар ис
.аркасында

* * *

Күпчелек кеше тормышны бөтенләй аңларга
тырышмый

Алар бернинди максатсыз механик тормыш белән
яшиләр һәм җирдәге тормышлары тәмамлангач, бу
.дөньядан аңсыз рәвештә китәләр

Без шулай, автоматик рәвештә эшли торган
машиналар кебек яшәргә тиеш түгел, ә тормышның
.максатын табарга һәм аңа ирешергә тиеш

Яшьләр дә, өлкәннәр дә исән калу өчен көрәшергә
тиеш. Күпләр мәңгелек хакыйкәتلәрне эзләмәгән өчен
үзләрен аклап: "Безнең гамәлләребезне бу идеаллар
белән туры китерү мөмкин түгел", - диләр. Шулай да
алар ашарга һәм көндәлек эшләре турында уйларга
.кыенлык күрмиләр

Анализ ясаганда, без һәр кешенең табигате өч төрле
булуын ачыкыйбыз: физик, психик һәм рухи. Кешеләр
гомерләрен тормышның матди ихтыяжларын тәмин итү
белән үткәрәләр, башка бернәрсә дә түгел, ә кешенең
иминлеген шулай ук аларның интеллектуаль һәм рухи
.ихтыяжларын канәгатьләндерүдә дә тора

Шуңа күрә без тормышыбызны гадиләштерергә һәм
бәхетле, тыныч һәм тыныч яшәргә, ихтыяжларыбызны
анализларга һәм киметергә, һәм кирәксез теләкләр
тудырмайча, бу ихтыяжларны канәгатьләндерүнең
дөрөс һәм законлы ысулын белергә тиеш, чөнки күп
.теләкләр күп проблемалар тудыра

* * *

Тыю чылбырлары һәм ирек ачкычлары - болар
барысы да акыл катакомбаларында ята

* * *

Әй Раббым, мин Синең хозурыңдагы җәннәткә
.мәхәббәт һәм сагыну белән тулы йөрәк белән керермен

Менә минем янган сагышларым җанымның
ишекләрен ача һәм мине синең нурлы илаһи нурыңны
.күрүдән зур шатлык белән тутыра

* * *

Гомумән алганда, мин боерык бирүне яратмыйм,
чөнки син кемнәндер берәр нәрсәне эшләмәскә кушу
.белән, ул аны эшләргә ныклап тора
Шуңа күрә мин кешегә үзен генә боерырга яки
тыярга киңәш итәм. Тыелган җимеш башта татлы тәмле
була, ләкин ахыр чиктә аның тәме ачы була. Шуңа күрә
сак булырга һәм беркемгә дә ирекне һәм бәхетне
.урларга юл куймаска кирәк

* * *

Без Аны искә алмасак та, Ходай безне хәтерли Әгәр
Ул бер мизгелгә дә булса яратылганны онытса, барысы
.да юкка чыгар иде

Аллаһы Тәгаләдән башка кем бу Җирне галәмдә
йөзеп йөртә ала? Ә кем агачлар үстерә һәм чәчәкләр
?чәчәк ата ала

Әйе, йөрәкләребезне тибешен саклап торучы -
Аллаһы Тәгалә. Ул безнең ризыкны эшкәртүче һәм көн
саен тән күзәнәкләребезне яңартучы. Әмма Аны искә
!алучы һәм Аңа лаеклыча рәхмәт әйтүче кешеләр бик аз

* * *

Югары атмосфера артында
Кояш нурлары һәм күзәнәкләр пульсы артында
Йөрәк тибешләре һәм пышылдый уйлар артында
Мин дога кылган уйлар артында
Сагынуым дулкыннары артында
Һәм материалны яшереп калу артында
Син бар, әй, абсолют чиксез
Җаным сине сагына
Син йолдызларның иң ерак очларында гына
түгелсең
Киресенчә, бу минем хисләремнең тибрәнүендә

Ул минем уйларымда балкый
Ул минем ихтыярымны ныклык һәм көч белән
үткенләштерә
Мин синең изге кагылуыңны сизәм
Һәм мин җанымның тирәнлегендә синең барлыгыңа
шатмын

* * *

Зәңгәр пәрдәгә төшерелгән тау күренешләре
Кеше тәнненең акылны селкетә торган механизмы
Һәм матур формалашкан чәчәкләр
Һәм изге җаннарның затлылыгы
Һәм югары идеяләрнең бөеклеге
Һәм мәхәббәт тирәнлеге
Алар барысы да безгә бөек Яратучыны искә төшерә
Һәм гадәттән тыш матур

* * *

Мәхәббәт – алтын бина
Мәңгелек Патшасы тарафыннан төзелгән
Бөтен космик гаилә өчен
Мәхәббәт – яшерен ут
Илаһи әмер белән эретелгән
Галәмнән килгән тупаслык
Һәм ул күренми торган матдәгә әйләнә
Мәңгелек мәхәббәттән
Мәхәббәт - туктамыйча һәм өзелмичә ага торган
елга кебек

Тыйнак һәм намуслы җаннар җирләрендә
Ләкин ул җаннарның таш кыялары тирәли урала
Тәкәбберлек, үз-үзеңә ышану һәм горурлык белән
Чөнки ул моны үтә алмый
Һәм аның аша үтү

* * *

Аллаһыны белгәннәрнең бернинди теләге дә юк
Башкаларның йөрәгенә урнашу өчен
Яки алар бик шәп булып күренәләр

Чөнки аларның бердәнбер теләге - рухи аңны уяту
Теләгән кешеләрнең жаннарында
Һәм аларның илһамы - Аллаһыны ярату һәм Аңа
мөрәжәгать итү
* * *

Борын-борын заманда бер телсез кеше бал ашый
иде, һәм берәү аннан балның тәме турында сорый
Телсез кеше сөйләшә алмаса да, сорау бирүчегә
балның татлы тәмле булуын аңлатырлык хәрәкәтләр
.ясады

Шулай ук, акыл югары аң халәтенә кергәч һәм
чиксез барлык булуга кагылгач, ул үзенең Аллаһ белән
элементдә булуын һәм бу тәҗрибәнең татлы булуын белә,
ләкин бу бәйләнешнең хәлен сүзләр белән аңлатып
.булмый, аны тасвирлап бетереп булмый
Кеше өчен авырту чын булса да, ул барыбер авырту
хисен башкаларга җиткерә алмый, алар аны нәкъ үзе
.сизгән кебек хис итәләр

Бу югары рухи кабул итүләргә кагыла. Аларны
.беркем дә сүз белән әйтеп бирә алмый
Аллаһы Тәгалә турындагы белемгә бары тик шәхси
тәҗрибә аша гына ирешеп була
* * *

Таң уртасыннан мин сезгә бүләк итеп яктылык
чәчәкләрен өздәм
Һәм син иртәнге изге урында уяулык лампаларын
кабыздың

Рухи тынычлык белән тулган кеше
Һәм мин синең мөбарәк йөзеңне күрдем
Ул күләгәләр артыннан күренә
Элек миңа текәлеп караган һәм әле дә текәлеп
караган ул сөйгән йөз
Гасырлар буга мәрхәмәтлелек һәм шәфкатьлелек
белән

Мин инде язмышны гаепләмәячәкмен

Сине миннән тоткарлаган караңгылык үземнең
кулымнан булды
Хәзер синең саф шатлыгың көзгесендә
Мин үземне күрәм һәм минем асылымның чиксез
шатлык икәннен беләм
Мин мәхәббәтемне синең мәңгелек изге урыныңа
коям
Һәм мин сиңа жанымның сине сагынып җырларын
.күтәрәм
Һәм мин сиңа йөрәгемнең иң тирән хисләрен
ышанып тапшырам
Зур мәхәббәт һәм даими сагыну аркасында

* * *

Башкалар тарафыннан изге эшләр башкарган өчен
тәнкыйтьләнгән кешеләр бәхетле, чөнки затлы һәм
хөрмәтле яшәүче һәм үлүче кешеләрне мәңгелек бәхет
.жәннәте көтә
Үз-үзеңә ышану, мөмкинлекләрен куллану, көнчелек
һәм дошманлык белән этәрелеп, яхшылык эшләүчеләргә
!зыян китерергә тырышучыларга кайгы
Мыскыллау, сарказм, гайбәт, үч алу, тискәре караш
һәм ялган - хуҗасына кире кайта торган һәм аңа иң зур
.зыян китерә торган явыз сөңгеләр

* * *

Аллаһыдан чыккан аң һәм энергиядән барлыкка
килгән хисләр безгә дөньяны күрсәтә һәм жанны үз
чыганагынан һәм башка яратылышлардан аерым бер
.жан иясе итеп күрсәтә
Физик тән жанны тоткынлыкка алган, бу исә
гомумкешелек рухының чагылышы. Онытучанлыктан
батып, жан үзенең илаһи асылын искә төшерми, ә физик
тәннен үзенең чын "мин"е дип саный. Шуңа күрә ул
үзенең барлык кимчелекләрен кабул итә һәм
чикләүләрен һәм җитешсезлекләрен үзенә бәйли.
.Мондый халәттәге жан "эго" яки "мин" дип атала

Ләкин бу "эго" яки бу кечкенә, чикләнгән "мин"
үзенең тән белән бәйләнешенең вакытлыча булуын һәм
үлемсез, үлмәс асылына ия булуын аңлагач, аны жан
.дип атарга мөмкин

Аның үзенең төп табигатен аңлавы ныграк үскән
саен, аңы арткан саен һәм киңәйгән саен, ул үзенең
космик аң белән тыгыз бәйләнештә булуын һәм бөтен
.кешелек аның глобаль гаиләсе булуын тоя

* * *

Без Бүләк Бирүчене онытырга тиеш түгел, ә Аның
.бүләкләреннән ләззәтләнәргә тиеш

Рәхмәтле йөрәк аңда рухи үсеш һәм тормышның
яхшы яклары өчен юл ача, чөнки канал ачылу белән,
.рухи көч аның аша үтеп керә

Без тормышның барлык нигъмәтләре өчен рәхмәтле
булырга һәм фикерләү, сөйләм һәм гамәл көченең
Аллаһтан килүен, һәм Ул хәзер безнең белән икәнен,
.безне җитәкләвен һәм илһамландыруын аңларга тиеш
Бу аңлау шәкерт аңында ныклы урнашкан, аның
эчәндә яктылык балкый

Кайвакыт илаһи көч зур тизлек белән алга
ташланган, киртәләрне сөйрәп алып киткән һәм
акылдан һәм җаннан чүп-чарны чыгарган ярсу диңгез
.дулкыны кебек килә

Дөнья, гомумән алганда, Аллаһыга омтылмый, ләкин
.анда-санда Аңа сусаган һәм Аны сагынган җаннар бар
Аллаһы безнең догаларыбызга җавап бирми кебек
тоелса да, чын күңелдән эзләүче тырышуыңнан
туктамый, ә җавап алганчы вәҗданы тирәнлегеннән
.ялваруын дәвам итә

Аллаһыны тапканчы, кешеләр матди теләкләрен
канәгатьләндерү белән мәшгуль булалар, ләкин Аны
тапкан, бу теләкләр үзләренең төмен һәм ялтыравыгын
югалта, бу битарафлык аркасында түгел, ә эзләүче җан

шатлыгын тоеп, йөрәген тутыра һәм барлык теләкләрен
.канәгатьләндерә

Кешеләр гомер буе матди әйберләргә омтылып
яшиләр, ләкин тырышлыкларының дүрттән бер өлешен
башта Аллаһыга мөрәҗғәгать итүгә багышласалар,
кайберләре генә түгел, ә барлык йөрәк теләкләре дә
.тормышка ашачагын белмиләр
Йөрәкләребез рәхмәт белән тулсын, ә тормышыбыз
рәхмәт белән тулсын

* * *

Кешенең шәхесеннән эгоизм тапларын һәм
теләмәгән сыйфатларны бетермичә, дуслар жәлеп итү
.мөмкин түгел

Дөрес тәртип - чын дуслыкның нигезе
Кешенең саф нияtlәре булганда һәм эгоизмнан азат
булганда, аның төп табигате ачылачак һәм чын
.дусларының саны артачак

* * *

Тынычлык - тормыш тәҗрибәләре белән эш итү өчен
идеаль халәт

Тынычлыкның капма-каршысы - тәртипсезлек, һәм
аның киң таралган табигате аны киң таралган глобаль
.бәләгә әйләндерә

* * *

Барлык көчләрнең чыганагы булган космик яктылык
караңгылык артында яшеренгән һәм тынычлык
тирәнлегендә пәйда була, анда фикерләр тынычлана
.һәм яктылык тикшерелә

Акыл туплануның югары халәtlәре бар, һәм эзләүче
шул халәtlәргә күбрәк күтәрелә барган саен, ул сүзләр
белән тасвирлап булмый торган гажәеп рухи шатлык
:халәtlәрен кичерә, аннары ул шатлык белән аңлый
Мин һәркайда эзләгән нәрсәм"

Ул хәзер минем белән, ул минем эчемдә тирән яши
Ул минем йөрәгемдә һәм жанымда

Тынлык эчендә мин аның барлыгын сизәм
Һәм караңгылык диварлары артында мин аны күрәм

* * *

Нәфрәт тудырган кайгылар һәм сугышлар чын
рухиятнең, шәфкатьлелекнең һәм мәрхәмәтлелекнең
.югарырак һәм өстенрәк көчләр икәннен исбатлый
Нәфрәт жимергеч, ә мәхәббәт - иң зур төзек көч
Шуңа күрә, кадерле дусларым, кеше нәфрәтнең
мәгънәсезлегеннән һәм сугыш фаҗигаләреннән сабак
алырга һәм Аллаһыны яратырга тиеш, чөнки Аны ярату
уңыш, бәхет һәм башка бернәрсә дә бирә алмаган тулы
.канәгатьлек бирә

Чын казанышларны дөньяга бары тик мәхәббәт кенә
китерәчәк. Әгәр барлык илләр дә бер-берсен яратса һәм
көч кулланып һәм ялгыш ысуллар кулланып түгел, ә
мәхәббәт һәм мәрхәмәт белән ярдәм итәргә омтылса,
жирнең һәр почмагында яхшылык, уңыш һәм чәчәк ату
.хөкем сөрер иде

* * *

Кеше чикләүләр кочагында яши
Ул киләсе мизгелдә үзенә зыян килмәячәген яки
?кемдер аның йөрәген ватмаячагын каян белә
Чын иминлек - бөекләр тарафыннан ирешелгән
иминлек. Мондый иминлеккә ия булу һәм аны
башкаларга бирү - бердәнбер чын ирек һәм иң югары
.зирәклек

* * *

Ходай - бу дөньядагы иң татлы нәрсә
Йөрәгең нәрсә тели, шуны Аллаһта табарсың. Мин
гомеремнең бер мизгелен дә әрәм итмәдем, Аллаһтан
читкә юнәлткән бар нәрсәдән дә баш тарттым, һәм
.башка бернәрсәдә дә таба алмаган бәхетне таптым
Мин илаһи аң халәтендә яшим һәм мин теләгән
кешеләрнең дә минем кебек үк халәттә булуларын
.телим

Мин шулай ук миңа мәхәббәтләрен күрсәткән
һәркемгә Ходай мәхәббәтен һәм Аның хозурындагы
.мәрхәмәтен уртаклашып, җавап бирергә телім

* * *

Мин космик диңгез күбеге
Шатлык тирәнлегеннән чыгып
Мин биюче шатлык агымы
Бәхет дулкыннары өстендә
Кулымнан килгәннең барысын да эшлим
Шулай итеп мин шатлыкның иң зур диңгезе
булырмын
Бәхетем дулкыннары чиксезлектә кадәр киңәсен
һәм һәр якка таралырга
!Ниһаять, космик бәхетнең йөрәгендә ял итәргә

* * *

Кешеләр тормышның уртасын гына күрәләр;
тормышның башы һәм ахыры алардан яшерелгән
.Үлемнең ахыры дип уйлау акылсызлык
Акыл, зирәклек һәм тормыш белән тулы булган
безнең үлем вакытында йоклап китү белән юкка
!җыгуыбыз мөмкинме
Кеше, гомумән алганда, ижади идеяләр һәм рухи аң
массасы, һәм үлемнең бу матди булмаган массаны һәм
.йомшак аңны юк итәргә көче юк

* * *

Әгәр сез Аллаһыны саф һәм шартсыз мәхәббәт
белән яратсагыз, Ул башкаларның акылына уйлар
салачак, һәм бу акыллар сезнең теләкләрегезне, хәтта
беркемгә дә ачмаган теләкләрегезне дә, тормышка
.ашыру чарасына әйләнәчәк
Шуңа күрә, сез үзегезгә теләсә нинди нәрсәне
жәлеп итә алырлык рухи магнетизм - сез үстерергә
.теләгән жәлеп итү төре
Яхшы, изге һәм чиста әйберләр теләгәндә, сез
үзегезне илаһи магнитка жәлеп итәрсез, ул сезгә белгән

һәм белмәгән урыннардан яхшы әйберләр һәм
.бәрәкәтләр китерәчәк

* * *

Әгәр дә караклардан, наркоманнардан һәм
алкоголиклардан аларның яшәү рәвеше ошыймы дип
сорасалар, аларның җавабы, мөгаен, "Әлбәттә, юк"
.булыр иде

Алар үзләренең начар гамәлләренә керешкәч,
бәхетле булачакларын уйлаганнар, ләкин гамәлләренең
нәтиҗәләре үзләре өчен зарарлы һәм зыянлы булачагын
.беркайчан да аңламаганнар

Шуңа күрә йөрәгем әрни һәм хата кылучылар өчен
күз яшьләрем түкәм, чөнки, Аллаһ белән ант итәм, алар
чын мәгънәсендә мин, һәм әгәр Аллаһ миңа мәрхәмәтле
.булмаса, мин дә алар кебек булыр идем

Явызлык үзе бер төр опиат. Шуңа күрә бездә махсус
приютлар булырга тиеш, анда гөнаһ кылучылар дәрес
.яшәргә һәм дәрес уйларга өйрәнәләр

Төрмә реабилитация өчен иң яхшы урын түгел.

Мондый кешеләр үзләренә ярдәм итә алырлык
.йогынтылы, позитив кешеләр янында булырга тиеш

* * *

Сезнең станция шатлыгыннан
Мин көн саен синең татлы, моңлы көйләреңне
тыңлыйм

Бу минем йөрәгемә таныш һәм кадерле тоела
Элек мин сезнең изге радиостанциягезне тыңларга
тырыштым

Ләкин сезнең программагыз бик ерак кебек тоелды
Кечкенә уйларымның чикләреннән тыш
Ләкин медитация ачкычына берничә тапкыр
кагылганнан соң

Мин синең белән аралаша алдым
Син миңа эфир канатларында килдең
Син мәрхәмәт көйләрен уйный идең

Һәм җан тынычлығы

* * *

Фикерләр – җан чишмәләреннән агып торган
елгалар

Аллаһы белән гармониядә булу - иң зур һәм иң
мөһим бурычларның берсе
Аллаһ җанның иң тирән җирләреннән чыккан йөрәк
телен тыңлый

Кешеләр Аллаһының догаларына җавап бирми дип
уйлыйлар, чөнки алар Аллаһының кайвакыт аларның
көткәннәреннән һәм Аннан сораганныннан аерылып
.торган юл белән җавап бирүен аңламыйлар
Ул аларның теләкләренә, алар Аның гомуми
ихтыяры белән гармониядә булганчы, һәрвакыт җавап
.бирми

* * *

Мин чәчәкләрнең йөрәгеннән нектар эчәрмен
Һәм мин йомшак ефәк келәмдә сузылып ятармын
Яки алтын күбәләкләр артыннан йөгер
Мин калкулыктар һәм тау борылышлары арасында
йөрергә теләр идем

Йомшак, яңартучы төнгә җил белән озатып
Ромашкалар һәм анемоннар арасында
Чык тамчылары белән капланган
Акыллы хушбуйны сәламләү өчен бер мизгелгә
туктап калам
Ботаклары чайкалып торган агачлардан таралып
торган хуш ис

Кошлар канатлары белән җаным очар
Хыял дөньясыннан читтә һәркайда
Һәм җырлаучы былбыллар белән мин тын
җырларымны җырлармын
Һәм мин чиксез күк белән киңәячәкмен
Кояш нуры җепләреннән мин шатлыкларымны
тудырымын

Ай нурлары белән мин кайгыларымны юармын
Һәм төн караңгылыгында мин караңгы
тәҗрибәләремне бетерермен
Һәм таң ату белән мин яңа дөнья булдырым
Чиксез шатлыктан

* * *

Без уникаль каналлар, чөнки без үзебезне киңәйтә
яки тарайта алабыз

Безгә ихтыяр иреге һәм сайлау көче бирелгән.
Кайбер кешеләр үз тормыш юлын наданлык тупланган
пычрагы белән каплайлар һәм белем агымының аны
.чистартуына юл куймыйлар

Хакыйкәт диңгезе шул тар ярыклар аша тагы да
зуррак көч белән агып чыгарга тырыша, ләкин файдасыз
Һәм башкалар да үз-үзләрен тәрбияләү һәм рухи
мәдәният белән тормыш юлларын казуны, киңәйтүне
һәм тирәнәйтүне дәвам итәләр, шуның белән илаһи
зирәклекнең алар аша агып чыгуына һәм җаннарын
.яктылык һәм бәрәкәт белән тутыруына юл куялар

* * *

Тырнаклар өстендә аркаң белән яту - беркем дә
теләмәслек эш, ләкин без мондый кыю һәм кызыклы
гамәлне мөмкин итә торган рухи көч белән
.кызыксынырга тиеш

Без барыбыз да бәхетсезлек очраklары, авырулар
һәм сәламәт булмаган гадәтләр аркасында килеп
чыккан физик авыртуларны һәм уңайсызлыklарны
беләбез. Физик авырту тырнаklарына ятып, алардан
зиян күрмәү тормышның иң зур нигъмәтләре икәннен кем
?инкар итә ала

Үзенең тән түгеллеген аңларга мөмкинлек бирә
торган аң халәтенә җиткән һәркем авырту сизмәячәк
Акылын контрольдә тоталган кеше авыртудан
.котыла һәм тән өстеннән тулы хакимлеккә ирешә

Элбәттә, бу бер төн эчендә генә булмый, ләкин
тырышлык мөгҗизалар тудыра

* * *

Без тормышны да, үлемне дә паникасыз кабул
итәргә һәм бу тормыш сабакларыннан тулысынча
файдаланырга тиеш, шул рәвешле без киләсе тормышны
.белә алабыз

Бу җирнең артында чиксез офыklar ята, анда без
мәңгегә югалттык дип уйлаган якыннарыбыз белән
.яңадан очрашачакбыз

Элбәттә, без үлемне сорарга яки эзләргә тиеш
түгел, ләкин ул килгәндә, без шуны аңларга тиешбез: бу
безне баш бүләкне алырга хокуклы итә торган соңгы
.сынау

* * *

Эзләүче Аллаһыны эзләүнең мөһимлеген аңлагач, ул
икеләнми, киресенчә, карарын үткенләштерә һәм
.зиһенен изге максатына юнәлтә
Аның эчендә теләк туганда, ул аны уйлану һәм рухи
теләкләр белән туендыра, йөрәгендә Аллаһының
.барлыгын сизгәнче

Бу - тормыш диңгезендә тормыш корабын йөртүнең
.иң куркынычсыз һәм ышанычлы ысулы

* * *

Синең эчендә мәхәббәт, мәрхәмәт, аңлау һәм
тынычлык белән хуш исле, нәфис уйларның гүзәл һәм
гажәеп бакчасы ята. Аның чәчәкләре җирдәге
чәчәкләрдән һәм хуш исле үләннәрдән гажәеп
.матуррак

Син үзеңнең саф мәхәббәтеңне биргәндә, син хуш
исле роза утыртасың, һәм бу мәхәббәтнең исе һәм
аңлауның хуш исе җирдәге теләсә нинди чәчәккә
!караганда озаграк тора, һәм бу хакыйкать

* * *

Ижади фикерләү, игътибар белән уку һәм дәрес
сүзләргә кабатлау - негативтан котылу һәм уңай фикер
.йөртү рәвешен булдыру өчен файдалы ысуллар
Раслауларны һәм ялваруларны тирән игътибар
белән кабатлау дәрес фикерләү рәвешен
формалаштырырга ярдәм итәчәк, шуның белән позитив
фикерләү элеккегә тискәре фикерләү кебек табигый
.булачак

* * *

Без рухи шатлык хәзинәсен сакларга һәм бу
шатлыкны башкаларның йөрәгенә сеңдерергә тиеш, һәм
бернәрсәгә дә эчке шатлыгыбызны урларга юл куймаска
.тиеш

Көннәр чымырдап, аң асты безнең барысын да
югалтканыбызны күрсәтсә дә, без шатлыкның тынлыгы
.белән мәшәкәтләрне басарга тиеш
Шатлык дуслары, үзегезне югары амбицияләрегез
һәм максатларыгыз, изге эшләрегез һәм югары
уйларыгыз тәхетенә таң итеп утыртыгыз, һәм сез һәр
фикер һәм һәр хис структурасында Аллаһыны шатлык
.итеп тоярсыз

Шулай ук без аңсыз туфракка илаһи мәхәббәт
агачын утыртырга тиешбез. Бу мәхәббәтне сизгәндә,
куркулар юкка чыгачак, ә борчылулар Аллаһ ярдәме
.белән юкка чыгачак

* * *

Кеше тумыштан ук ихтыяры зәгыйфь һәм көчле була
алмый дип әйтү дәрес түгел, чөнки бу кеше бөек булып
китә һәм тормышның барлык өлкәләрендә дә гаҗәеп
.уңышларга ирешә ала

* * *

Мәңгегә

?Ул көн кайчан да булса туармы, Мәңгелек
Мин сездән өзлексез кайда сорашачакмын
Һәм мин сезгә чиксез сораулар җибәрәм

!Һәм мин сездән җавап алырмын
Зәгыйфь, нечкә чүп үләннәрен ничек үстерергә
Аларның башлары иелмичә күтәрелгән
Һәм көчле давыллардан селкенмичә
Биек агачларны тамырыннан йолкып ала торган
Һәм зур корылмалар җимерелә
!Һәм зур диңгезләр дулкынлана
?Беренче очкын аның күзләрен ничек җемелдәтте
Һәм беренче агач пәйда булды
Һәм беренче балык
Һәм беренче кош
?Ә беренче бала
?Аларның беренче визиты кайчан булды
Бу беренче каттагы йорт
!Могҗизалар йорты
Кулыңны ничек тотарга телим
Диңгезне һәм җирне формалаштырган зат
!Әй, Мәңгелек

* * *

Дөнья күбесенчә караңгы, ләкин без йөzlәре бәхет
нуры белән балкыган кешеләрне күргәндә
Аларның елмаялары безнең кайгыбызны тарата һәм
борчуларыбызны караңгыда балкып торган лампа кебек
тарата

Аның яктылыгы алдында караңгылык юкка чыга
Йөzlәребездән жан елмаяуы балкып торсын Илаһи
мәхәббәт җиле безнең елмаяларыбызны алып китсен
һәм аларны моңсу йөрәкләргә сибә, шул елмаяларның
яктылыгы башкаларның йөрәгеннән караңгылыкны куып
.чыгарсын

* * *

Башкаларның хисләренә игътибарлы булу - иң матур
сыйфатларның берсе, һәм ул кешегә иң зур җәлеп
.итүчәнлек бирә

Мәсәлән, кемдер сусаса, башкалар турында уйлаган
кеше аларның мохтажлығын сизәчәк һәм аңа су эчәргә
.тәкъдим итәчәк

Хисләргә игътибарлы булу - башкалар турында белү
.һәм алар турында уйлау дигән сүз
Башкаларны хөрмәт итүче һәм аларның хисләрен
кадерләүчеләр үзләренә нәрсә кирәклеге инстинктив
.рәвештә беләләр

* * *

Шәкертләрнең берсе аның рухи юлын дәвам итә
алуына шикләнгән. Аны дәртләндерү өчен, укытучы
:Парамханса аңа болай дигән
Аллаһ ерак түгел, ә якин, һәм мин Аны һәркайда"
"күрәм

Студент каршы чыгып: "Ләкин сез Аллаһыны белгән
.укытучы, әфәндем!" - диде
:Укытучы җавап бирде
Барлык җаннар да бертигез, һәм синең белән"
минем арасындагы бердәнбер аерма шунда ки, мин
тырышлык куйдым, мин Аллаһыга Аны яратуымны
"исбатладым, шуңа күрә Ул миңа Үзен күрсәтте

* * *

Кеше бик күңелле фильм карарга бирелеп китсә,
башка бар нәрсәне оныта һәм игътибары бары тик
.фильмга гына юнәлә
Аллаһы мәхәббәтенә гашыйк булган кеше белән дә
шулай була, ул илаһи сөйгәнненән башка барысын да
.оныта

Гади кешедә илаһи барлыкны тоярга җитәрлек
омтылыш һәм омтылыш юк, чөнки акыл илаһи
әйберләргә түгел, ә матди әйберләргә игътибар итәргә
.күнеккән

Әгәр кинолар, секс һәм дөнья ләззәтләре кешенең
игътибарын җәлеп итә алса, шатлык чыганагы һәм иң

ләззәтле нәрсә булган Аллаһы турында нәрсә әйтәп
?була

Ләкин проблема шунда ки, күпчелек кеше Аллаһыны
белергә теләми, һәм әгәр сез Аны белсәгез, сез югары
.рухи экстазга чумып, сәгатьләр узуын күрерсез
Нәрсә генә эшләсәм дә, Аллаһы минем белән
булмаса, мин шатлык кичермим

* * *

Әгәр кешеләр матди ярлылыктан качарга телеләр
икән, алар рухи ярлылыкны нәфрәт итәргә тиеш, чөнки
.ул барлык кешелек газапларының төп сәбәбе
Рухи һәм гамәли яктан бай кеше бәхетле кеше, һәм
.бары тик бәхетле кеше генә уңышлы кеше
Хәтта шәһәр халкы матди иминлекнең барлык
уңайлыklarыннан файдаланса да, бу шәһәрдә
.үтерүләргә һәм жинәятчеләргә туктатмаячак
Үзара хезмәт итүнең универсаль принципларын
куллану, кешеләр арасындагы стихияле хезмәттәшлек,
рухи тормышны ярату һәм жан теләкләрен контрольдә
тоту - болар барысы да теләсә нинди жәмгыятьнең
гармонияле, сәламәт, бәхетле һәм мул тормыштан
.ләззәт алуы өчен кирәк

* * *

Аллаһ сезнең догаларыгызга җавап бирми дип
уйламагыз. Аңа пышылдаган һәр сүзегез Аның галәм
йөрәгенә уелып калган. Әгәр сез Аллаһның җавап бирү
ысулларын күзәтсәгез, Ул чыннан да һәрвакыт сезгә
.җавап бирә икәннен күрерсез
Сагышың ни кадәр зуррак һәм омтылышың ни кадәр
көчлерәк булса, җавап шулкадәр тизрәк һәм гажәепрәк
.булачак

* * *

Тормышта тән ихтыяжларын канәгатьләндерүдән
һәм аның теләкләрен канәгатьләндерүдән башка
югарырак максат күрмәгән кешеләр бар, башка

бернәрсә дә түгел. Бу - хисләр белән чикләнгән яшәү
.халәте

Һәм интеллектуаль һәм һөнәрчелек эшчәнлегә, авыл
хужалыгы, сәүдә, сатып алу-сату һәм гомумән, гамәли
тормыш белән бәйлә бар нәрсә аша хезмәт итүче
.кешеләр

Алар гел эшләргә башкару белән мәшгуль, һәм
тормыштагы бердәнбер мәшәкәтләргә - акча эшләү, һәм
.аны еш кына җенси ләззәтләргә әрәм итәләр
Алар арасында ижади темпераментлы, үсешкән
.шәхесләр дә бар

Акча эшләп, һөнәри тормышта уңышка ирешкәннән
соң, тормыш серләрен аңларга тырышучы, идарә итү
.һәм башкару сәләтенә ия кешеләр бар
Алар хисләр диктатларын җиңү өчен үз-үзләрен
контрольдә тотарга таяналар, тормышны җитдирәк
кабул итәләр һәм зарарлы омтылышлар белән
көрәшәргә, үз-үзләренә буйсынырга һәм тормыш
.компасын дәрәҗәс юнәлешкә куярга ышаналар
Уйчан табигатьлә, рухи яктан камил һәм башкаларга
илһамландыручы югарырак идеяләргә җиткерә алырлык
.кешеләр бар

* * *

Дөньяга һәм кешеләккә зыян китерә торган
явызлыкларны бары тик Ходай гына төзәтә ала, ләкин
кешеләк илаһи барлыкны танырга һәм үзендә
Аллаһының чиксез изгелеген күрсәтергә тырышырга
.тиеш

:ышанычлы булу өчен
Һәр иртә мин тәнемне, акылымны һәм булган бар
сәләтемне Сиңа, Чиксез Барлыкка Китерүчегә, син
теләгәнчә кулланыр өчен тәкъдим итәм, син үзеңне
.минем аша күрсәтә алсын өчен

* * *

Кеше үз-үзен кабул итә алу өчен, ул үз фикерләрен
контрольдә тотарга тиеш
Сез тирән фикерләү белән шөгыйльләнергә һәм
зиһенегезне тупларга тиеш, шул рәвешле сез
зиһенегезне билгеле бер фикергә туплаганда,
игътибарыгыз читкә тайпылмаска яки бер фикердән
.икенчесенә сикермәскә тиеш
Күпчелек кеше тормыш өслегендә яши, ләкин белем
жәүһәрләренә ирешү өчен фикер диңгезенә тирән
.чумарга кирәк
Тирән фикерләүчеләр бәхетле кешеләр, чөнки алар
үзләрен мохиттәге борчылу сәбәпләреннән акыл
.ягыннан ераклаштыра алалар
Гади кеше качарга юл тапмый, чөнки ул һәрвакыт су
өстендә балыкчыга жиңел тотарга мөмкин булган балык
.кебек яши

* * *

Ижәт рухының гажәеп сыйфаты аның иясен дөнья
алдында якты нурда басып торырга мәжбүр итә, ул
бөекләр кебек, дөньяга моңарчы беркем дә эшләмәгән
.яңа файдалы әйберләр алып килгән
Бу даһи даһиларның тылсымсыз ижади рухы бар
иде, һәм теләгән максатка ирешелгәнче туктамаячак
.ихтыяр белән ныгытылган иде
Аллаһы Тәгалә шул бөек кешеләргә шул аерым
бөеклеккә ия булсын өчен рәхмәтле булганмы? һәм
илаһи ихтыяр аларны башкалардан өстенрәк итеп шул
?бөек данны алып өчен сайлаганмы
Әлбәттә, юк. Алар үзләренең ижади талантларын
һәр кешенең мирасы булган бөеклекне һәм данны
күрсәтү өчен кулланганнар, чөнки ул Аллаһ сурәтендә,
барлык ижәт һәм инновацияләр чыганагында
.яратылган

* * *

Кешеләр бәхет артыннан терекөмеш кебек куалар,
ләкин бәхет табуның юлы бар, ул да булса - Аллаһка
Аның нигъмәтләре өчен рәхмәт әйтү һәм тормышта
.алган нигъмәтләребез өчен рәхмәтле булу
Тормышыбыздагы нигъмәтләр өчен Аллаһыга
рәхмәтебез - мәңгелек тынычлык, уңайлы тормыш һәм
.яңа шатлык чыганагы булган Аны тану өчен төп таләп
Без Аллаһыга мәхәббәтебезне биргәндә, Аның
тынычлык, канәгатьлек һәм канәгатьлек кебек
.фатихалы бүләкләрен кабул итә башлыйбыз
Бу дөньядагы иң бәхетле кешеләр - позитив фикер
йөртергә, файдалы эш башкарырга һәм мөмкин кадәр
юмарт һәм игелекле итеп бирергә өйрәнгәннәр. Алар
.тормышта уңышка ирешкән кешеләр
Кешенең позитив аңы, рәхмәтле йөрәге һәм
яратучан җаны ни кадәр күбрәк булса, ул үзгә
.Аллаһыны шулкадәр ныграк тоя
Һәм шәкерт Аллаһыга: "Син нинди юмарт, әй
Ходай!" - дип пышылдаган саен, ул үзе сизгән тынычлык
һәм бәхетнең Аллаһы Тәгаләдән килгән нигъмәт икәнен
аңлый һәм үз фикерләрен һәм гамәлләрен һәрвакыт
.Илаһи Хозурлыкка якын тотачак итеп юнәлтергә тели
Бу якынлыкка уйлану, уңай фикерләү һәм дәрәҗә
хөкем итү аша ирешеп була. Болар, үз чиратында,
рәхмәт һәм бирү рухы нәтижәсендә табигый рәвештә
.барлыкка килә
Әгәр без үзебездәге нигъмәтләр һәм рәхмәт һәм
рәхмәткә лаек булган барлык яхшы нәрсәләр турында
уйлансак, безне әйләндереп алган яки безгә авырлык
китергән бәла-казалар, авырлыктар, авырулар, чирләр,
борчулар һәм куркулар турында уйлау урынына,
бездә булган нигъмәтләр һәм рәхмәткә лаек барлык
яхшы нәрсәләр турында уйласак, без Аллаһыны таний
башларбыз, һәм моның өчен тынычлык яки бәхет дип
.атаган рухи аң белән бүләкләнербез

Йөрәкләребез мәхәббәт һәм шатлык белән тибә, ә
акылыбыз якты фикерләр белән балкып торачак

* * *

Күпчелек кешеләрнең акылы бер ат көче булган
!двигательләр кебек

Һәр кеше акылындагы гаять зур потенциалга
карамастан, бик аз кеше активлаштырылырга көткән
.көчләрне куллана

Кешеләрнең кызыксынулары гадәттә чикләнгән һәм
тормыш өчен кирәкле әйберләр белән генә чикләнгән,
.мәсәлән, ашау, эшләү, күңел ачу, йокы һ.б

Ләкин кешеләрнең иң зур сыйфатларының берсе
.бар, ул да булса - иҗат итү яки яңалыklar кертү сәләте
Бу серле, серле көч нәрсә соң? Көнбатыш - гамәли
һәм сәнәгать инновацияләре һәм кулланылган фәннәр
.иле. Көнчыгыш - мәгърифәт һәм рухи иҗат иле
Башлангычлык рухы - моңарчы беркем дә
эшләмәгән эшне инновацион ысуллар белән иҗади
.рәвештә эшләү сәләте

Бу - Барлыкка Китерүчедән алынган иҗади көч

* * *

Әгәр эчке үзгәрешләр мөмкинлеге булмаса, без кем
булачагыбызның орлыклары яткан урында, без
табигатебезнең билгесез өлешендә үзгәрешләр ясый
.алмас идек

Ләкин безнең киләчәктә кем булачагыбызга
йогынты ясау мөмкинлегебез бар. Потенциалыбызны
иртә өйрәтү безнең бу билгесез өлешебезне
активлаштыруда яки игътибарсыз калдырылган очракта
.аны парализлауда мөһим роль уйный
Үсемлекләр тамырларын туфракка сеңдергән кебек,
без дә үзебездәге яхшы сыйфатларны ашламалар, чүп
үләннәрен утау, туфракны йомшарту, су сибү һәм койма
.белән үстерү аша үстерергә тиешбез

Шулай ук без жан туфрагыннан чүп үләннәрен
кисәргә һәм тамыры белән йолкып алырга тиеш
Тормышыбызның жимешләре, зурмы, кечкенәме,
уртача зурлыктагымы, сәламәтме яки авырумы,
күбесенчә үзебезнең бакчаларыбыздагы агачларга
.ничек карауга бәйле булачак

Безнең моны эшләргә ирегебез бар, һәм әгәр без
ирекле сайлау мөмкинлегебезне мөмкин кадәр яхшырак
куллансак, тышкы нәтижә яхшы булачак, һәм нәтижәдә,
табигатебезнең билгесез өлешендә яңа һәм яхшы
орлыктар барлыкка киләчәк, һәм алар үз чиратында
.килчәктә тормышыбыз нинди булачагын билгеләячәк

* * *

Фикернең тискәре һәм уңай нәтижеләре
Фикер бик алдагыч, чөнки ул тискәре дә, уңай да
нәтижеләргә китерергә мөмкин

Мин әле дә бер тапкыр бер апамның тамак
авыртуыннан интегүен хәтерлим, һәм мин моңарчы
мондый көчле тамак авыртуын күргәнем юк иде; ул
.бернәрсә дә ашый да, йота да алмый иде
Ул миңа шалтыратты да, елап: "Зинһар, миңа ярдәм
.итү өчен барысын да эшләгез", - диде
Мин аңа ризык алып килдем һәм ашарга куштым. Ул
минем кулым аның тамагына кагылганын сизмәде, мин
.акыл көчемне шунда тупладым
Кинәт ул үзен бернинди авырту сизмичә ашап
утырганын күрдә һәм тамагы төзәлгәнненә шатланып
.китте

Мин аны калдырып киткәч, ул торып, көзгедән
тамагына карады, һәм жәрәхәتلәре әле дә калганын
.күргәч, авырту кабат көчәйде һәм кычкыра башлады
Өйгә кайткач, аны авыртуда күргәч, мин аңардан:
."Нәрсә эшләдең?" - дип сорадым
."Ул җавап бирде: "Мин тамагыма карадым

Мин аңа: "Ходай нурында тамагыңның яхшы икәннен
күрдем, шуңа күрә хәлең яхшырды, ләкин син авыруны
.күрдең, шуңа күрә авырту сизәсең", - дидем
.Аннары мин аңа: "Бу суны эч", - дидем
Акылы кабул иткәнлектән, ул суны йотып, янә
терелде, һәм ул көзгедә тамагын беркайчан да
.карамады
Шулай итеп, фикер мөһим роль уйный. Еш кына
ялгыш фикерләр аркасында килеп чыга торган
неврологик тайпылышларга килгәндә, акыл көчә дәрәс
.кулланылганда, ул тиз савыгуга ярдәм итә ала
Искәрмә: Бу хикәя табибка күренмәскә яки
дәваланырга кирәк түгел дигәнне аңлатмый, шуңа күрә
ачыклык кертү кирәк

* * *

:Без болай дип әйтә алырга тиеш
Бу чикләнгән тән артында мин абсолют һәм"
"чиксезлек хис итәм
Мин Аллаһ минем белән икәннен сизмәсәм, лекция
укымым, һәм Аның белән тулысынча гармониядә
булмасам, өйрәтмим. Һәм мин шул дәрәжәдән
сөйләгәндә, мине тыңлаучылар ишеткәннәрен
.онытмаячакларын беләм
Сабыр булганнар Аллаһыны танырлар, һәм мин
өметләнәм, алар эзләүләрен давам итәргә теләүчеләр
.Аның изге хозурына кагылырлар

* * *

Бәхеткә омтылыш - барлык теләкләрнең иң көчлесе
Чын һәм мәңгелек бәхет бары тик Аллаһта гына, һәм
Аның барлыгын тапкач, сез зур шатлык белән туласыз -
.башка бернәрсәдә дә табылмаслык шатлык
Әгәр сиңа бөтен дөнья бирелсә, син аны ничек
жиңәргә белмәс идең, һәм син авыр йөк һәм һәрнәрсә
.турында борчылу тояр идең

Дөньядагы иң танылган шәхесләрнең һәм ир-
атларның тормышына карагыз, һәм сез аларның ярсу,
язмыш кулы белән хәрәкәтләндерелгән һәм уйналган
курчаклар кебек һәрьяктан жәберләүләр белән
.ыргытылганнарын күрерсез

Ләкин дөнья яктылыгы белән берләшкән кеше
бәхетле кеше, чөнки ул үзенең Барлыкка Китерүчесе
.белән бәйләнештә

* * *

Начар гадәтләрдән котылу өчен һәрвакыт
тырышлык куярга кирәк, чөнки кеше пессимистик һәм
моңсу хис итү белән, үз жаны туфрагына сәламәт
.булмаган орлыктар чәчә
Зыянлы гадәتلәргә бирелүне дәвам итү - үз-үзеңне
юк итүнең бер төре. Ләкин, барлык күңелсез һәм авыр
сынауларга карамастан, көн саен күңелле һәм
оптимистик хис итәргә тырышу - яңарыш һәм рухи уяну
.билгесе

* * *

Акылларының катып калуына һәм ташка әйләнүенә
.юл куючылар, чыннан да, үлә торганнар
Тормыш серен чишәргә теләүчеләр көн саен
тормышларын яңартырга, үзләрен ниндидер яктан
камилләштерү өстендә эшләргә, ижади фикерләүне
үстерергә һәм конструктив эшчәнлек белән
.шөгыльләнәргә тиеш
Һәм иң мөһиме, алар Аллаһыдан акыл сорарга тиеш,
чөнки акыл белән бергә барлык матур һәм бөек
.әйберләр дә килә

* * *

Ходай безгә гаилә бирде, шуңа күрә без үзебездән
туганнарыбызга кадәр мәхәббәт даирәсен киңәйтә
алабыз, аннары бу мәхәббәт чикләрен барысын да үз
.эчәнә алырлык итеп киңәйтә алабыз

Якыннарыбыз бездән аерыла, үлем аркасындамы
яки башка шартлардамы, шуңа күрә без мәхәббәтебезне
кешеләр белән генә чикләмәскә, ә мәхәббәтнең үзен
яратырга өйрәнә алабыз, ул - Аллаһы Тәгалә, безнең иң
якын күршебез, барлык кеше битлекләре артында
.яшеренгән

* * *

Мин һәрвакыт кабул итүче кешеләрне очраткан
саен, аларның акылына һәм логикасына игътибар итәргә
тырышам, ә кызыксынмаган кешеләр белән сирәк
.сөйләшәм, чөнки алар бөтенләй тыңларга теләмиләр
Аллаһыны эзләүдә ихлас булганнарга килгәндә, мин
алар белән ачык фикерләре аша аралашырга һәм
йөрәкләренә илаһи мәхәббәт орлыкларын чәчәргә
.тырышам

* * *

Фильм яки спектакль караганда, әгәр тамашачылар
тамашаны караганчы сюжетның барлык нечкәлекләрен
.белсәләр, тамашадан ләззәт алуны югалтыр иде
Шулай ук, бу тормышның барлык серләрен дә
белмәскә киңәш ителә, чөнки тормышыбызның
бүлекләре аша космик драма үтә, һәм ул булганчы нәрсә
.булачагын белү кызык түгел

Без соңгы нәтижә турында борчылырга тиеш түгел,
ә Аллаһы Тәгаләдән тормыш уенында үз рольләребезне
мөмкин кадәр тулырак башкарырга ярдәм итүен сорарга
тиешбез, бу рольләр көчсезлек яки көч, авыру яки
сәламәтлек, горурлык яки басынкылык, байлык яки
ярлылыкны үз эченә алса да, һәм ахыр чиктә бу
.катлаулы хикәянең мәгънәсен аңларга ярдәм итүен

* * *

Һәркем бер-берсенә караганда күбрәк акча
жыйгысы килә, ләкин акчасы булгач та, алар барыбер
канәгать түгел, чөнки үзләреннән дә байрак кешеләр
.барлыгын аңлыйлар

Кешеләр, булганнары белән канәгать булу урынына,
үз теләкләрен һәм теләкләрен тудырып, үз-үзләренә
.бәхетсезлек китерү сазлыгында яшиләр
Башкаларга караганда күпкә күбрәк мөлкәткә ия
булган кешеләр бар, ләкин алар бәхетле түгел,
киресенчә, күбрәккә омтылыш белән яналар һәм
.борчылу һәм курку белән чолгап алыналар
Дусларым, Аллаһы юлы - иң жиңел юл, һәм без өчен
иң яхшысы - башта Аллаһы Тәгаләгә мөрәжәгать итү һәм
Аңардан безнең өчен иң яхшысын бирүен сорау, һәм без
Аның юмарт кулыннан кирәклесен алачакбыз, чөнки Ул
ихлас догаларга җавап бирә һәм сөючеләренең
.теләкләрен үти

* * *

Чын бәхетне җирдәге бәйләнешләрдән һәм
байлыклардан көтү акылсызлык, чөнки алар моны безгә
.башта ук китерә алмыйлар
Шулай да миллионлаган кеше җирдәге тормышта
Аллаһта гына булган бәхетне, барлык шатлык һәм
ләззәт чыганагын табарга тырышканнан соң, йөрәкләре
.өзелеп һәм кайгырып үлә

* * *

Кешеләрнең Аллаһыдан бүләкләр алганнан соң, Аңа
рәхмәт әйтүләре табигый хәл, ләкин алар сирәк кенә
Аңа рәхмәт әйтәләр, хәтта Ул биргән тормыш бүләге һәм
җаннарына сеңдергән рухи сыйфатлар өчен рәхмәт
.әйтергә уйламыйлар да
Аллаһның барлыгын сизгәндә яки догаларыбызга
җавап алганда, йөрәкләребезне Аллаһка юнәлтү жиңел,
ләкин безгә яшерен җитәкчелеге һәм без белмәгән
хәлдә булуыбызга карамастан, Аның безнең белән
булган бәхетле булуы өчен Аңа рәхмәт әйтү нинди шәп.
Бу Аллаһка ышану, Аның алдында басынкылык һәм Аның
.зирәклеген белән канәгатьлек билгесе

Аллаһы безнең мәхәббәтебезгә һәм сагынуыбызга
үзенчә җавап бирә, һәм нәкъ менә басынky кешеләрнең
йөрәкләре һәрвакыт бирүче илаһи чыганактан килгән
мул нигъмәтләр һәм яхшылык өчен рәхмәт һәм рәхмәт
.белән тулы

* * *

кешенең дошманы - аның ашказаны (ирнең
ашказаны - аның дошманы)
Ашказаны - тәннең иң зәгыйфь өлеше һәм еш кына
иң начар җәберләүләргә дучар була. Артык ашау яки
зарарлы ризыклар куллану аша ашкайнату системасы
бозылганда, бу төрле сәламәтлек проблемаларына
.китерергә мөмкин
Кеше көзгедә йөзенә караганда, үзен яхшы хис итә,
ләкин үз организмында күп токсиннар булуын аңламый.
Әгәр алар бу токсиннардан ничек котылырга икәннен
белмәсәләр һәм организм алардан нәтиҗәле котыла
.алмаса, авырулар барлыкка киләчәк

* * *

Яшь шәкертләрнең берсе киңәш сораган, һәм
:укытучы Парамаханса аңа болай дигән
шул омтылышлар һәм гадәтләр аркасында килеп
чыккан хаталарыгыз өчен җавап бирмәячәк яки хисап
.бирмәячәк

Ни өчен бөтен вакытыңны ялганчы дустанга
багышларга? Рухи һәм фәнни ачышлар өчен көненә бер
?сәгать бүлеп куярга кирәк
Гомер, гаилә, акча һәм башка бар нәрсә бирүче
Аллаһы Тәгалә сезнең вакытыгызның егерме дүрттән
?бер өлешенә лаек түгелме

* * *

:Бер студент сорады
Әфәндем, ни өчен кайбер кешеләр изгеләрне һәм"
"?изге кешеләрне мыскыллыйлар һәм мыскыллыйлар
:Укытучы Парамаханса болай дип җавап бирде

Явызлар хакыйкатыне нәфрәт итәләр, ә дөнья"
кешеләре агым белән бергә йөрергә риза. Бер төркем дә
үзгәрешләренә яратмый. Шуңа күрә Аллаһының тәкъва
кешеләре турындагы уйлар аларны борчый һәм
".тынычлыгын боза

Бу кешеләренә күп еллар караңгы бүлмәдә яшәгән
кешегә охшатырга мөмкин. Кемдер утны кабызганда,
кинәт яктылык ярымсукур кешене борчый һәм аңа
.гадәти булмаган күренеш кебек тоела

* * *

Тимерченең авыр чүкеченең үз ихтыяры юк, ул аны
кулы белән күтәрәп аска төшермәсә, ул кулланылмаган
.киләш урынында кала

Ләкин кешенең ихтыяр иреге бар, шуңа күрә ул
Аллаһы кулында яхшы чара һәм гадел корал булырга
.сайлый ала

Аллаһы кешеләрнең каты, җансыз чүкечләр булуын
теләми, ә бу җирдә илаһи максатларга ирешү өчен
.ирекле ихтыярларын куллануларын тели

* * *

Акча һәрвакытта да яхшы зәвык күрсәткече түгел.

Күп кенә бай кешеләр үзләренә кирәк булмаган
әйберләренә сатып алалар, аннары алар өйләрендә
эстетик яктан күренми торган һәм файдасыз өемнәргә
.әйләнеп калалар

Өйне матур итәр өчен күп акча кирәк түгел; зәвык -
төп элемент

Ләкин өйне матурлау идеясе кайбер кешеләренә
үзенә җәлеп итә, шуңа күрә алар моңа бирелеп китәләр
.һәм үзләрен матди әйберләр белән чиклиләр
Тупланган һәм кичектергесез түләүләренә түләргә
тиешле һәркем гадирәк тормыш һәм финанс
.авырлыкларыннан азат булуны тели

Ләкин бу азатлык ялкаулыкка һәм эшсезлектә
бирелү, яки барысын да аклаусыз һәм логикасыз ташлап
.китү белән килмәячәк
:Бервакыт бер кеше зур югалту кичерә һәм болай ди
Их, кайгы миңа! Мин байлыгымны югалттым, ә"
хатыным мине ташлап китте, шуңа күрә мин барысын да
".ташлап, зәһит булырга булдым
Бу кеше, дусларым, барысын да ташлап китмәде, ә
!барысын да ташлап китте
Психологик мохит һәм канәгатьлек хисе - бәхеткә
ирешү өчен ике мөһим элемент
Барлык теләкләрне тикшереп һәм аерып карагандан
:соң, шуны әйтергә мөмкин
Кирәкле матди ихтыяжларны алуда бернинди"
"кыенлык юк, һәм аларны тәэмин итә алмау акланмый

* * *

:Студентларның берсе сорады
Әфәндем, Аллаһыны тану өчен миңа нәрсә эшләргә"
"?кирәк

:Укытучы Парамаханса болай дип җавап бирде
Буш вакытыгызның һәр мизгелендә аның турындагы
тирән уйларга чумыгыз, аның белән йөрәктән йөрәккә,
.жаннан жанга сөйләшегез

Ул якынлыктан да якынарак һәм сөйгәнненән дә
кадерлерәк. Мин аны саран кеше акчаны яраткан кебек
яратам, һәм мин аны мәхәббәт белән авыручы, гашыйк
кеше мәхәббәте белән яратам, батып баручы кеше бер
.сулыш өчен һава кебек

Син үзеңнең чиксез сагынуыңны һәм көчле
".омтылышыңны белдергәч, Ул синең яныңа киләчәк

* * *

Безнең барлык тырышлыгыбыз сәламәтлектә һәм
матди иминлектә генә түгел, ә тормыш мәгънәсен
.эзләүгә дә багышланарга тиеш

Авырлыклар безне жиңгәндә, без башта тирә-юньгә
мөрәжәгать итәбез, ярдәм дип уйлаган барлык матди
.үзгәрешләрне ясарга тырышабыз
Ләкин без тупикка житкәч һәм: "Барлык
тырышлыкларым да уңышсыз булды, мин тагын нәрсә
эшли алам?" - дип әйткәч, проблемабызга нәтижәле
.чишелеш табу турында житди уйлана башлыйбыз
Уйларыбызга тирәнтен чумганда, без, Аллаһы
ярдәме белән, үзебездән җавап алабыз. Бу үзе үк җавап
.бирелгән доганың бер төре
* * *

Укытучы Парамаханса кайбер укучыларга болай
:диде
Тормышка тискәре караштан саклан, ни өчен син"
тирә-юньдә шулкадәр күп матурлык булганда, чүп
"?өемнәренә шулкадәр игътибар итәсең
Сәнгать, музыка һәм әдәбиятның иң шәп"
үрнәкләрендә кимчелекләр табарга мөмкин, ләкин
аларның сөйкемлелегеннән һәм гүзәллегеннән ләззәт
"?алу яхшырак һәм файдалырак түгелме
Тормышның якты һәм караңгы яклары бар, чөнки"
чагыштырма дөнья яктылык һәм күләгәләргә
"нигезләнгән
Әгәр дә сез уйларыгызга явызлык белән"
тукланырга рөхсәт итсәгез, үзегезгә ямьсезлек һәм
"бозыклык китерәчәксез
Һәрнәрсәдә бары тик яхшылык эзлә, шул чакта син"
"матурлык рухын сездерә аласың
* * *

Укытучы Парамаханса бер төркем шәкертләргә
:болай диде
Ходай безнең өчен Җиргә бу сәфәрне оештырды,"
ләкин күпчелегебез каршы алынган кунакларга
әйләнәбез, мондагы кайбер әйберләргә үзебезнеке
"кебек кабул итәбез

Жирдәге яшәү урыныбыз вакытлыча икәннен онытып,
без күп кенә ассоциацияләр һәм мөнәсәбәтләр
булдырабыз, мәсәлән: "минем өем", "минем эшем",
."минем акчам", "минем гаиләм" һ.б

Ләкин жирдәге визабыз беткәч, барлык кешелек
бәйләнешләре юкка чыгачак, һәм без үзебездә булган
дип уйлаган бар нәрсәдән баш тартырга мәҗбүр
булачакбыз. һәрвакыт һәм һәр жирдә безне озата
баручы бердәнбер зат - безнең мәңгелек күршебез,
.Аллаһ

Хәзер белегез, сез – тән түгел, рух. Ни өчен үлемнең
?сезгә рәхимсез һәм кинәт өйрәтүен көтәсез

* * *

Әгәр кеше авырып китсә, ул авыруын җиңәр өчен
кулыннан килгәннең барысын да эшләргә тиеш. Хәтта
табиблар аларга савыгуга өмет юк дип әйтсәләр дә,
алар тыныч калырга тиеш, чөнки курку кодрәтле илаһи
.булу хисен каплый

Зыян күргән кеше борчылуга һәм психологик яктан
борчылуга бирелү урынына, үзен Аллаһының яклавы һәм
дустанә кайгыртуы астында куркынычсыз һәм
.ышанычлы булуына ышандырырга тиеш

* * *

Борчылу акылның сымсыз системасында комачаулау
барлыгын аңлата
Илаһи гимн – аеклык һәм тынычлык гимны, ә
.чуалыш – чуалыш

Тынычлык - җанның чыбыксыз челтәре аша сөйләүче
илаһи тавыш

* * *

Тормышларын яңартырга теләүчеләр башта
тормышларына кертергә теләгән уңай нәрсәләрне
ачыкларга, аннары көн саен үтәп бара торган программа
төзәргә тиеш, һәм алар үз карарларын үтәү
.нәтижәсендә зур бәхет кичерәчәкләр

Үз-үзеңне камилләштерү графигын үтәмәү ихтыяр
көчен какшата һәм алгарышка комачаулый
Кешенең иң чын дусты һәм иң явыз дошманы - үзе
Тормышның табигый тәртибенә туры килгән
кешеләр нәтижәле казанышларга ирешәчәк. Бернинди
закон да кешегә яхшы якка үзгәрергә һәм үзенең асыл
омтылышларын тормышка ашырырга комачауламый.
Бернинди киртә дә кешегә үзенең югары максатларына
ирешүенә комачаулый алмый, әгәр ул бу киртәләргә
яшертен танымаса һәм үзләрен аларны жиңә
.алмаячагына ышандырмаса
Илһам чыганакларыннан

Физик законнар һәм рухи законнар, яки кеше акылы
механизмнарнын аңлау нәтижәсендә барлыкка килгән
могҗизалар арасында бернинди аерма юк. Галимнәр
физик законнарнын кулланып могҗизалар эшлиләр, ә
рухи яктан алга киткәннәр акыл могҗизаларын ясыйлар.
Бу фәнни могҗизалар чорында, күз алдына да китереп
булмый торган уйлап табулар һәм инновацияләр агымы
белән характерланганда, галимнәр рухи аңлауга ия
кешеләр куллана торган рухи законнарнын тирәнтен
.өйрәнәргә тиеш

Рухи могҗизалар яки илаһи яхшылыклар - гади генә
табигатьтән тыш космик законнарнын куллану. Гади
кеше өчен бу гамәлләр могҗизалар булып күренә, ләкин
чынлыкта алар ниндидер яшерен, югарырак кануннарнын
.куллану

Мин миллиардлаган йолдызларнын матурлыгын
татып карадым
Киңлек киңлегендә таралган
Һәм гаепсез ләззәтләрдән мин нектар суырдым
Һәм мин барлык кайгыларымнын яндырган учак
ясадым

Һәм мин яктылык факелларын йөрттөм
Һәм һәр йөрәккә саф мәхәббәт салынган иде
Ул ата, ана һәм туганнар мәхәббәтен берләштерде
Мин аны исерек булганчы эчтөм
Рухи китаплар тынычлык тамчысы өчен кысылды
Шигырьләр табигатьтән илһамланып язылган
Һәм мин бәхет умартасыннан татлылыкны урладым
Мин фикер шахтасыннан төп мәгънәләрне
чыгардым

Һәм мин укыдым
Һәм мин елмайдым
Һәм мин эшләдем
Һәм мин планлаштырдым
Һәм мин тибеп киттөм
Мин бик теләп көттөм
Һәм боларның барысы да җитәрлек түгел иде
Ул аларның еш кына юкка чыга торган төшләр
икәннен аңлагач

Йөрәк теләкләре тормышка ашканчы
Ләкин мин төшләрне үземнән куып чыгару белән
Һәм мин тынычлык изге урынында утырдым
Сагынуым көчәйде
Һәм мин җанымның җырлавын ишеттөм
!Бер Аллаһ кына кала

Һәр кеше чиксез көчне чагылдыра, һәм без бу көчне
Һәр эшебездә күрсәтергә тиешбез. Нәрсәдер
булдырырга теләгәндә, без тышкы чыганаclarга гына
таянмаска, ә эчке тирәнлегезгә чумарга һәм чиксез
.чыганакны эзләргә тиешбез
Барлык уңышлы эш ысуллары, барлык уйлап
табулар, барлык музыкаль тибрәнүләр, илһамландыручы
идеялар һәм бөек һәм гажәеп композицияләр
.Аллаһының язмаларында теркәлгән

Башта без максатны билгеләргә, аннары үзебезнең
энергиябезне чагылдыра алырлык тиешле гамәлләргә
юл күрсәтүен сорарга һәм акыл тынычланганчы һәм
нинди адым ясарга кирәклеген ачык күргәнче
.уйланырга тиеш

Аннары без алган эчке җитәкчелек буенча эш
итәргә тиеш, һәм без теләгән нәрсәгә ирешәчәкбез.

Акыл тыныч булганда, әйберләр тиз һәм җиңел
!ачыкланачак - бу нинди шәп

Сез кыска вакыт эчендә үз теләкләрегезгә
ирешәчәксез һәм барлык нәрсәләрдә дә уңышка
ирешәчәксез, чөнки Галәм көчләре дәрәҗә законны
җитәкләргә һәм аның нәтиҗәләгән күрсәтергә
сәләтле. Әгәр без үзебезне тикшерсәк, моның
.дәрәҗәлеген Аллаһы ярдәме белән аңларбыз

Шәкертләрнең берсе Парамаханса остазыннан
тыелган шайтан азгыруын җиңүнең иң нәтиҗәле
:ысуллары турында сораган, һәм ул аңа болай дигән
Әгәр дә сез зирәклектә ныклы урнашмаган
булсагыз, башта - вәсвәсә килгәндә - шунда ук гамәлне
яки көчле омтылышны туктатырга һәм аннан соңгы
.вакыйгалар турында уйланырга тиеш

Әгәр дә сез башта уйларга тырышсагыз,
ихтиярыгызга каршы вәсвәсә сезне җиңәчәк һәм сез
үзегезне теләмәгән эшкә эшләгән килеш табарсыз,
.чөнки бу очракта вәсвәсә акылны җиңәчәк

Сезгә бары тик нык итеп: "Мин моны
эшләмәячәкмен", - дип әйтәргә кирәк, аннары торып
китәргә кирәк. Бу шайтан тозакларыннан котылуның иң
.ышанычлы юлы

Обсессив һөҗүмнәр вакытында "Мин теләмим"
көчен ни кадәр күбрәк үстерсәгез, шулкадәр көчлерәк
буласыз һәм бәхетегез шулкадәр зуррак булчак, чөнки
.бәхет вәҗданыгыз кушканны эшләүгә бәйле

Аздыруга "юк" дигәндә, сез нәрсә әйтергә
теләгәнегезне һәм нәрсә әйтергә теләгәнегезне әйтергә
.тиеш

Бирешмәгез һәм игезегездә тотыгыз, ихтыяры
зәгыйфь кешеләр һәрвакыт "әйе" диләр, ә бөөк жаннар
.әдәби "юк"лар белән тулы

Рухи күнегүләрдә без хисләребезне һәм
импульсларыбызны контрольдә тотарга өйрәндек,
шәхси теләкләребезнең тормышыбызны билгеләвенә юл
куймадык. Без Аллаһ биргән бар нәрсә өчен рәхмәтле
булдык. Кешеләрдә бик күп нәрсә бар, ләкин күпләр
даими канәгатьсезлек һәм зарлану кичерәләр,
бернәрсәсә дә булмаса да, канәгатьсезлек хис итәләр,
әйтерсең лә, аларда бернәрсә дә юк, һәм аларның
.теләкләре чиксез кебек тоела

Иртән, ире сакалын, бәлки, мыегын кырганнан соң,
битен юып, киенгәннән соң, аның теләгән чираттагы
әйбере - иртәнге аш. Берничә тешләп ашаганнан соң,
хатыны аның зәвыгына туры килә торган нәрсә
әзерләгән булса иде дип тели, ә хатыны, үз чиратында,
аның тагын да яхшырак савыт-саба, тәлинкә һәм савыт-
.саба булуын тели

Шулай итеп, көннән-көн алар моны да, моны да
телиләр, бернәрсә дә аларны канәгатьләндерә
алмаганчы, мөнәсәбәتلәре якынлыгын югалтканчы,
хәтта бәхетләрен дә югалтканчы. Үзләренә карата үпкә
хисе аркасында алар иң якыннарына каршы чыгалар.
Хатын иренә зарлана һәм бәхәсләшә, ир балаларга
кычкыра, ә балалар фетнә күтәрәләр һәм начар кешеләр
белән проблемаларга юлыгалар. Мәсьәлә шунда:
әйберләргә ия булу начар түгел, ләкин әйберләргә безне
хужа итәргә рөхсәт итү дәрәс түгел. Бәхет эзләүчеләр
.артык бәйләнергә яки хужа булырга тиеш түгел

Минем жәннәтем минем эчемдә, һәм мин матур
күренештән яки кадерле дусларым белән очрашудан
шатланганда, эчке жәннәтем бу күренештән яки шул
дусларны күрүдән ләззәтемне арттыра. Бу эчке
канәгатьлексез, хәтта җирдәге жәннәт тә түзеп
.булмаслык жәһәннәмгә әйләнә

Фикерләү, сөйләм, хис итү һәм гамәл көчләренең
барысы да Аллаһтан килә икәннен һәм Аның һәрвакыт
безнең белән булуын, безне илһамландырып һәм
житәкләп баруын аңлау борчылудан, аптыраудан һәм
аптыраудан тиз арада азатлык китерә. Бу аңлау белән
.илаһи шатлык чаткылары барлыкка килә

Кайвакыт тирән рухи нур бөтен җан иясенә үтеп
.керә, курку төшенчәсен юкка чыгара һәм юкка чыгара

Океан дулкыннары кебек, илаһи көч зур этәргеч
белән килә, йөрәк аша үтеп, аны көчле бәрәкәтле агым
белән юа, аннан барлык киртәләрне һәм шикләрне,
.дулкынлануны һәм куркуларны бетерә

Илаһи барлыкка кагылгач, без бары тик физик
тәннәр генә дигән иллюзия юкка чыга. Моңа тирән һәм
игътибарлы рухи фикерләү, Аллаһы турында уйлану һәм
акылыбызны ачу өчен Аның ярдәмен сорау аша ирешеп
.була

Аннары без тәннең Ходайның галәм океанындагы
кечкенә генә энергия күбеге икәннен аңлыйбыз

Кеше көчле психологик кичерешләрдән интегәндә
яки көчле куркулар белән көрәшкәндә, ул йокларга
.тырышырга тиеш

Әгәр ул моны эшли алса, уянгач, психологик
киеренкелек юкка чыкканын һәм куркуларның
йомшарганын күрер, чөнки җан йокы халәтенә кергәч,
ул вакытлыча тәнгә һәм аның кичерешләренә бәйләнү
.белән бәйле проблемалардан өстен чыга

Зуррак халәт - тирән, аңлы медитация аша
югарырак аңга кагылу. Без бернәрсә дә безнең
тынычлыгыбызны бозмаячагына яки тынычлыкны
.урлаячагына тәвәккәлләргә тиешбез
Акыл тормыш шартларына тулысынча чумганда, ул
бәхетле рухи җанның чын табигатен аңлый алмый.
Ләкин без бер үк вакытта Аллаһы белән тыгыз
бәйләнешсез, Аның нуры безне уратып алганын һәм
Аның тынычлыгы бездә яшәгәннен истә тотып эш итсәк,
вакыйгалар безгә тәэсир итмәячәк, һәм уңайсыз
.шартлар безнең тынычлыгыбызны бозмаячак

Кеше үзенең импульсларын күзәтеп торырга тиеш.
Ашаучан кеше ашый, шулай ук тәртипле рухи кеше дә
ашый. Ашау еш кына ашау белән бәйле булганга күрә
?гөнаһ дип әйтергә мөмкинме соң
Гөнаһ фикердә, ниятләрдә ята. Ашаучан кеше
ачлыгын басар өчен ашый, ә рухи кеше тәннен сәламәт
.тоту өчен ашый, һәм бу икесе арасында зур аерма бар
Дөрес белән ялгышны аеру өчен, кеше үз-үзенә
карап, үзеңнән сорарга тиеш: нәрсә эшләргә җыенасың
дөресме яки ялгышмы? Без үзсезгә карата тулысынча
.намуслы булырга тиеш

Кеше үзенә карата намуслы булганда, аның хата
ясавы бик ихтимал түгел, һәм хәтта хата ясаганда да, ул
тиз арада үз юлын төзәтә алачак. Без эшләгән
эшләребездә вөҗданыбызга таянырга тиеш, чөнки
.вөҗдан - безнең эчсездәге аеру көче

Күпме генә эшләребез һәм йөкләмәләребез
булмасын, без вакыт-вакыт акылыбызны борчулардан
һәм башка барлык борчулардан һәм мәшәкәтләрдән
.тулысынча азат итәргә онытмаска тиеш

Бер минут дэвамында да тискәре уйлар уйламаска
тырышыгыз, эчке тынычлыкка игътибар итегез, бигрәк
.тә борчылсагыз һәм борчылу белән авырлык сизсәгез
Аннары ул вакытны берничә минутка озайтты,
кайбер шатлыклы вакыйгаларны һәм вакыйгаларны искә
төшерде

Сездә яхшы тәэсир калдырган татлы хатирәләрне
искә төшерегез һәм аларны барлык нечкәлекләре белән
яңадан кичерергә тырышыгыз, һәм сез әкрәнләп
борчуларыгызны онытканыгызны һәм куркуларыгызның
.юкка чыкканын аңларсыз

Эчке мохитне төзү
Әгәр кеше сәламәт эчке мохит булдырырга тели
икән, ул тынлык вакытларын үткәергә һәм гел
шаяртмаска, бәхетле, күңелле һәм елмаеп торырга
.тиеш

Буш сөйләшү изге хисләрне юкка чыгара һәм вак-
төяк һәм файдасыз әйберләр турында сөйләп көчен
бетерә торган пуля кебек, шуның белән кыйммәтле һәм
.мөһим психологик чыганакны югалтуга китерә

Аң сөт савыты кебек; уйлану тынычлыгы, нечкә
уйлар һәм хисләр белән тулганда, аны тулысынча
сакларга кирәк. Жәңгилек һәм попугай кебек
сөйләшүләр - ялган күңел ачулар, алар аң савытының
ян-якларында тишекләр ясый, эчке тынычлык сөтенең
.агып чыгуына һәм югалуына китерә

Бу кешенең артык катгый, җитди һәм тыйнак
булырга тиешлеген аңлатмый, ә киресенчә, бу
мыскыллаудан, сарказмнан, мыскыллаудан, логикасыз
һәм акылсыз сөйләшүдән ерак торырга кирәклеге
.аңлата

Мин әле дә бөөкләрдән алган искиткеч тәрбияне
хәтерлим. Без сөйләшеп һәм сөйләшеп йөргәндә, алар
:безгә болай диләр иде

Эчке ныгытмаларыгызга кайтыгыз һәм үзегезне"

салкын кан белән үтермәгез, югыйсә рухи
сиземләүләрегезне югалтырсыз һәм тынычлыгыгыз
".сездән кире кайтмыйча качар

Ул вакытта безгә аңлау җиңел түгел иде, ләкин
хәзер мин алар безгә өйрәткән тынычлык юлын аңлыйм
тынычлык депозитлары

Әгәр кеше банк счётына акча салмыйча чек язуын
дәвам итсә, аның акчасы бетәчәк һәм балансы
.бушаячак

Шулай ук, кеше даими рәвештә тормыш хисабына
тынычлык салмаса, аның көч, тынычлык һәм бәхет
запасы кими һәм ахыр чиктә юкка чыгачак, бу
эмоциональ, психик, физик һәм рухи банкротлыкка
китерә. Аллаһ турында уйлану һәм Аның бәхетле булуын
тою безнең эчке көчбезне тулыландыра һәм безне
барлык кирәкле тормыш элементлары белән
.тулыландыра

Хәзерге вакытта гына яшәү урынына, без үткән һәм
киләчәктә бер үк вакытта яшәргә тырышабыз, бу акылга
авыр йөк сала, аны арыта һәм әйберләр белән нәтиҗәле
эш итү сәләтен чикли. Шуңа күрә без акыл йөгебезне
җиңеләйтергә тиешбез. Үткән мәңгегә юкка чыкты, ни
?өчен аны акылыбызда йөртергә

Акыл үз авырлыклары белән берьюлы түгел, ә
берәмтекләп эш итсен. Аккош томшыгы белән алган
сыеклыкның каты өлешен генә ашый; шулай ук, без
үткәннән алган сабакларны гына истә тотарга һәм
.кирәксез детальләрне онытырга тиеш

Бу акылны шактый җиңеләйтәчәк. Хәзерге заман
кешесенең ләззәте - башкаларның мәхрүмлегенә һәм
газаплануына карамастан, булганын күпкә арттыруда
.һәм күбрәк алуда

Әмма кешегә гади генә, артык ләззәтсез, азрак дәрт
һәм борчылу белән яшәү яхшырак түгелме?
Булганыннан ләззәт алмаслык дәрәжәдә ашыгудан
.бернинди дә ләззәт юк

Кешеләр рухи йокыларынан уянып, матди
байлыкка булган ихтыяжларынан котыла башлаячак
көн килер. Алар гади тормышның зуррак
куркынычсызлык, тынычлык һәм тынычлык китерүен
.ачыклаячак көн килер

Мәхәббәт көче белән кешеләрнең йөрәген яулап алу
- тормышта һәркем ирешә алырлык иң зур җиңү
Болар башкалар өчен яшәгән һәм үлгән бөөк
кешеләрнең иң күренекле казанышлары иде. Зур матди
көчкә ия булганнар, үзләре өчен генә яшәүчеләр тиз
арада онытыла. Ләкин башкалар өчен яшәүчеләр
.мәңгегә истә кала

Пәйгамбәрләрнең җирдәге сәяхәтләрендә алтын
тәхетләре булмаган, ләкин алар миллионлаган
кешеләрнең йөрәгендәге мәхәббәт тәхетендә утыралар.
Бу теләсә нинди кеше биләп ала алырлык иң яхшы
.тәхет

Кеше бу дөньяга елап килә, ә башкалар аның
килүенә шатлана. Алар үзләренә бирелгән гомер
дәвамында эшләргә һәм хезмәт итәргә тиеш, шулай
итеп, бу дөньядан китү вакыты җиткәч, елмаеп китәләр,
.ә дөнья алар өчен кайгыра

Аллаһы Тәгалә бу дөньяны кешелек үзенә акылын
рухи белемнәргә ирешү һәм илаһи фикерне аңлау өчен
куллансын өчен яраткан, һәм бу көч үзенә һәм
башкаларга файда китерерлек итеп дәрәс юнәлештә
.юнәлтеләргә тиеш

Әгәр Ходай безгә мәхәббәтне бирмәсә,
йөрәкләребезгә мәхәббәтен салмаган булса, без
.беркайчан да кеше мәхәббәтен белә алмас идек

Аллаһы Тәгалә безгә карата шулкадәр юмарт һәм
яратучан булганлыктан, Ул безнең максатыбыз һәм
эзләнү максатыбыз булырга тиеш. Ул үзен безгә тагарга
теләми, ләкин Аның турында уйламыйча һәм Аның белән
бәйләнеш урнаштырмыйча бернинди бәхеткә дә ирешеп
.булмый

Безне башка барлык жан ияләреннән аерып торган
тән һәм акылның серле эшләве, һәм тормыштагы башка
барлык могҗизалар һәм могҗизалар безне аны эзләүгә
һәм ачарга этәргеч бирергә тиеш. Чын күңелдән һәм
тырышкан кешеләр үз тырышлыкларында уңышка
.ирешәчәк һәм максатларына ирешәчәк

Мин бу юлга беренче тапкыр баскач, тормышым
башта тәртипсез һәм тәртипсез иде, ләкин кабат-кабат
омтылышлар һәм тырышлык аркасында болытлар
тарала башлады һәм барысы да гажәеп ачыкланды.

Минем белән булган бар нәрсә дә Аллаһының
барлыгының һәм бу тормышта Аның белән аралашу һәм
.Аны белү мөмкинлегенең ышандырырлык дәлиле иде

Әй, эзләүче Аллаһыны тапкач нинди тынычлык һәм
тынычлык таба! Дөнья якты һәм елмаюлы булачак,
барысы да яхшы булачак, һәм бернәрсә дә йөрәккә
.курку сала алмаячак

Менә шулай без авырлыктар белән очрашырга һәм
тормыш һәм яктылык балаларына хас булган кыюлык
һәм батырлык белән тормыш көрәшен алып барырга
.тиеш

Бер үк вакытта артык күп эш эшләргә туры килә дип
уйлаганда, без бик нык борчылабыз
Нәрсә эшләргә кирәк дип борчылу урынына, болай
:дип әйтү яхшырак

Бу вакыт сәгате минеке генә, һәм мин бу вакытта"

басым мине басып китмәсен өчен кулдан килгәннең
".барысын да эшләрмен

Сәгать бер минут эчендә 24 сәгатьне узып китә
алмый, һәм шулай ук, 24 сәгать эшләү өчен кирәкле
.эшне бер сәгать эчендә эшләп булмый

Хәзерге вакытта эшләргә кирәкле эшләрне эшләү
өчен без җитәрлек тырышлык куярга тиешбез, моны
тыныч һәм стресссыз эшләргә тиешбез, һәм киләчәк үзе
.турында кайгыртачак

Хәзерге мизгелдән ләззәт алыгыз һәм тынычлык
тибрәнүләре белән гармонияләшәргә тырышыгыз
Моны күбрәк эшләгән саен, сез үзегездәге
бәрәкәтле көчнең сезнең файдагыз өчен эшләвен,
тормышыгызны баетуын һәм сезне бәхетле итүен күбрәк
.тоярсыз

Курку һәм борчылу белән көрәшү
Йөрәктә авырту хисе нәтижәсендә борчылу
барлыкка килә. Шулай итеп, без куркунуң үткән
тәҗрибәләргә нигезләнгән күрәбез. Бәлки, кеше элек
егылып аягын сындыргандыр, шуңа күрә шул ук
.тәҗрибәне кабатлаудан курка

Мондый авыртулы сынауларга даими игътибар итү
ихтыяр көчен һәм нервларны параличлый, бу исә
егылуга һәм аякны сындыруга китерергә мөмкин!
Моннан тыш, йөрәк куркудан параличланганда, тәннең
көч-күәте иң түбән дәрәжәгә төшә, бу исә авыру
микробларының тәнгә үтеп кереп, зыян китерүенә
.мөмкинлек бирә

Авырудан курыкмаган кеше юк диярлек. Курку
кешегә авыртудан саклану өчен саклык чарасы буларак
бирелгән, һәм аның максаты аны зурайттып, аның
.турында даими уйлану түгел иде

Курку белән даими мәшгуль булу авырлыктардан
качу һәм очрашкан проблемаларны хәл итү

тырышлыкларыбызга комачаулуй. Үлчәмле курку
акыллылыкка нигезлэнгән, мәсәлән, билгеле бер
ризыкны ашарга теләсә дә, аның зарарлы булуын исәпкә
алу. Авырудан курку авыруны чагылдыра. Кешеләр
үзләре өчен авыруны, аның турында уйлап кына
китерәләр. Әгәр дә сез салкын тиюдән даими
курыксагыз, аннан ничек кенә саклансагыз да, сез аңа
.бирешүчәнрәк булачаксыз

Курку ихтыярыгызны һәм нервларыгызны
параличламасын. Борчылу сезне ихтыярыгызга каршы
көчләп басып алганда, сез үзегез курка торган
тәҗрибәне булдырырга ярдәм итәсез. Үз авырулары һәм
көчсезлекләре турында даими сөйләшә торган кешеләр
белән артык күп вакыт үткәрү дә акылсызлык. Бу
нәрсәләргә игътибар итү сезнең акылыгызда курку
.орлыклары чәчәргә мөмкин

Үпкә туберкулезы, яман шеш яки йөрәк авырулары
белән авырудан курыккан кешеләр бу куркуны үз
уйларыннан куып чыгарырга тиеш, югыйсә бу аларга
.шундый начар авырулар китерәчәк

Авыру һәм өлкәннәргә килгәндә, аларга көчле һәм
уңай холыклы кешеләр арасында мөмкин кадәр күңелле
һәм уңайлы мохит кирәк, бу аларны рухландырыр һәм
.уңай фикерләр һәм хисләр аша кәефләрен күтәрер
Фикер зур көчкә ия Хастаханә хезмәткәрләре үз-
үзләренә ышанулары аркасында сирәк авырыйлар;
чыннан да, аларның көчле фикерләре аларның
.энергиясен яңарта һәм аларга өзлексез көч бирә

Сагыну жыры

Зур сагыну белән, мин сиңа йөрәгемдәге җырларны
жырлыйм

Мин сезнең алдыгызда барлык рухи хәзинәләремне
куям

Мин синең өчен чиксез мәхәббәт һәм какшамас
тугрылык балын җыйдым

Вөжданым күзәнәкләрендә; минеке булган бар
нәрсә дә синеке
И Ходаем, мин ялган өметләр һәм буш теләкләр
чүлендә сусадым
Һәм хәзер мин Синең мәхәббәтең һәм тынычлыгың
чишмәләреннән эчтем һәм сусавымны бастым
Минем инде жир теләкләренә сусауым юк
Синең бәрәкәтле, хуш исле җилләрең миңа таба
агуын сизәм, һәм мин яңарып китәм
Һәм бәхетем шәмнәре синең шатлыгың белән
балкый
Мин сусаудан һәм хәлсезлектән диярлек үлеп китә
яздым
Алдамчы жир оазислары миражы арасында
Һәм хәзер мин синең изге рухыңның шат
дулкыннарына чумдым
Мин синең изге диңгезеңдә батып, мәңгегә синдә
!яшәргә телим
Чәчәкләр теле
Аллаһ – иң бөек рәссам
Аның тулы матурлығы чәчәкләр матурлыгында
чагыла
Чәчәкләр һәм розалар күргән саен аның турында
!уйлау нинди шәп
Аллаһы күренми
Шулай да, ул безнең белән сөйләшә
Чәчәкләр аша
Һәм меңләгән башка сөйкемле һәм сөекле жан
ияләре
Һәм ул безне үзенең күк хуш исе белән тутыра
Ул көн саен үзенең барлыгын безгә Үзенең
мәхлуклары аша раслай
Чәчәкләр билгеле бер максат белән яратылган
Ул үзенең матурлығы, тыйнак хезмәте белән
һәркемгә хезмәт итә

Без Аллаһының могҗизалары турында барысыннан
да күбрәк сөйләштек
Һәр чәчәк үзенең илаһи барлыгы турындагы
ләززәтле хикәясен сөйли
Чәчәкләр гасырлар дәвамында кулланылган
Бизәү өчен генә түгел, ә Аллаһының хуш исен һәм
матурлыгын ачу өчен
Без Аллаһының барлыгын чәчәкләр һәм розалар аша
сизә алабыз
Чөнки һәр чәчәк - без Аллаһының чагылышын сизә
.торган илаһи структура
Матурлыкны яратучы гүзәл зат
Кыр лилияләрен дә, барлык данын да күргән]
[Сөләйманны да түгел, кара әле
Ул да шуларның берсе кебек киенгән иде
Борчылулар: аларның табигате һәм алар белән
ничек көрәшсәргә
Борчылулар файдасыз, алар йөрәкләребезне тагын
да күбрәк борчулар белән авырайталар гына
Эш көнеңне калдырганда яки тәмамлаганда, моны
.оныт. Аны башыңда йөртмә һәм өйгә алып кайт
Борчылулар акыл тирәсендә кара, караңгы
болытларның калын катламын барлыкка китерә, бу исә
кешенең юллары ачык һәм җиңел булмаганга күрә
абынуына китерә. Без Аллаһыга күбрәк һәм күбрәк
таянырга өйрәнергә тиешбез. Бу үзе бер фән һәм
үзгәрми торган һәм үзгәрми торган илаһи канун. Кем дә
булса кулыннан килгәнне эшләсә һәм шул ук вакытта
илаһи ярдәм сораса, аның юлындагы киртәләргә
бетерәчәк, авырлыкларның көчәюен киметәчәк, һәм
Аллаһ алар өчен ишекләр ачачак. {Кем Аллаһка таянса,
Ул аларга җитәрлек булачак} {Борчылуларыңны
Раббыга тапшыр, һәм Ул аларны җайга салачак}
Белегез — Аллаһы Тәгалә сезнең белемегезне
арттырсын — тормыш авырлыкларыннан һәм

борчуларыннан һәрвакыт чыгу юлы бар. Әгәр без берәз
туктап, уйланып, борчылуыбызның сәбәбе турында
уйлану урынына, аны бетерү турында җентекләп
уйласак, Аллаһы Тәгалә безнең өчен ишекләр ачар һәм
безне беркайчан да күз алдына да китермәгән юлларга
.юнәлдерер

Күп кеше миңа үзләренең борчулары турында
сөйләргә килә, шуңа күрә мин алардан тынычланып,
уйланырга, илаһи ярдәм сорарга һәм рухи тынычлыкка
ия булганчы, проблемаларын чишүнең башка юллары
.турында уйламаска сорыйм

Акыл тыныч булганда, җанга илаһи тынычлык
иңгәндә, иман ныгыганда, проблемаларга чишелешләр
.таулар артыннан чыккан кояш кебек барлыкка киләчәк
Проблемаларны игътибарсыз калдыру алардан
котылуны гарантияләми, шулай ук алар турында
.борчылу да уңай нәтиҗәләргә китерми

Тынычланганчы уйланыгыз, аннары проблемагыз
турында уйлагыз һәм ярдәм сорап Аллаһка ялварып
дога кылыгыз. Проблемага игътибар итегез, һәм сез
борчылмыйча һәм авыр тырышлык куймыйча чишелеш
.табарсыз

Чын күңелдән әйтелгән дога һәрвакыт Аллаһы
тарафыннан җавап биреләчәк. Әмма дога чын күңелдән
.һәм дәрт белән кылынмаса, аның җавапсыз калуы ачык
Һәркем үzeneң бер теләгенең дога ярдәмендә
үтәлгәннен аңлай

Теләк хыялга әйләнгәч, ул Аллаһының йөрәгенә
.тәэсир итә һәм Ул теләгәнне үтә
Аллаһ берәр нәрсәне теләсә, бөтен табигать Аның
ихтыярына җавап бирә
Аллаһы Тәгалә без чын күңелдән, тирән иман һәм
ныклы тәвәккәллек белән Аңа мөрәҗғәгать иткәндә
җавап бирә

Кайвакыт Ул кемнеңдер башына сезнең теләгегезне
яки ихтыяжларыгызны канәгәтьләндерү өчен эшли
.торган билгеле бер фикерне салып җавап бирә
Мондый кеше теләгән нәтиҗәгә ирешү өчен Аллаһы
кулында чара булып хезмәт итә
Кешеләр бу көчле көчнең ничек эшләвен белмиләр
Ул бик төгәл исәпләүләр белән эшли, "әгәр" яки "юк
.икән" дигән сорауларга урын калдырмый
Күренмәгән әйберләргә ышану" дигән сүз нәкъ"
.менә шуны аңлата
.һәм ул кешене ул көтмәгән җирдән ризыкландырыр
Жан гимннарыннан
Агачлар көрсенеп куялар
һәм җил шаяра
һәм кояш елмая
һәм елга ага
һәм күкләр өскә күтәрелә
алсу-кызыл таплар
һәм җир үзенең кара плащын үзгәртә
Йолдызлы бриллиантлар
Көндөз кияргә
Күзне камаштыручы алтынсу костюм
Табигать үзен бизи һәм бизәп тора
Бер-бер артлы ел фасылларының күңелле
төсләрендә
һәм гөрләп аккан агым
Син беркайчан да сөйләшергә тырышмыйсың
,Тавышлар тотлыгып
Яшерен фикер турында
һәм жан тирәнлегеннән чыгып
Кошлар җырлай
һәм ул таныкларга тырыша
Билгесез мәсьәләләр белән
Бу аның эчендә кайнап тора
Ләкин кеше

Сөйли һәм аңлата белә
Ачык һәм ачык сүзләр белән
Барысы да эшли алмаган нәрсә турында
Аны ачыклау турында
Галәм хужасы турында
Һәркайда бар

Хәбәрдарлыкны арттыру

Безнең эчке психологик мохитебез тормышның иң
башлангыч этапларыннан ук тышкы мохит белән үзара
.бәйләнешбез нәтижәсендә формалаша

Бу эчке мохит һәм интеллектуаль гадәتلәр, үткән

тормыш формалаштырган теләкләр һәм
омтылышлардан тыш, еш кына безнең гамәлләребезне

.һәм тәртибебезне автоматик рәвештә җитәкли

Акыл яңарышына, яки аңның тәннән рухка һәм рухи

хакыйкәтләргә күтәрелүенә килгәндә, тормыш

башында җан үзен күрсәтүдән һәм тән аша теләкләрен
белдерүдән ләззәт ала, һәм нәтижәдә ул тән тоткынына

.әйләнә

Без үзебезне физик дәрәжәдән югарырак дәрәжәдә

яшәргә өйрәтергә тиешбез. Акыл үсеше физик яки

матди үсеш белән тыгыз бәйләнгән. Шуңа күрә, табигый

эволюция буенча, җан рухи аң дәрәжәсенә ирешү өчен

берничә этапны уза, шуңа күрә башта матди уңышка,

.аннары акыл уңышына ирешелә

Акыл казанышлары, һичшиксез, файдалы, чөнки

алар аша без физик ихтияжларны рухи

.куркынычсызлыкка әйләндерергә өйрәнәбез

куркыныч борылыш

Бүгенге дөнья алдында торган проблемаларны

Аллаһы Тәгалә тудырмаган, киресенчә, алар

кешелекнең озак еллар дәвамында җитешсез

фикерләүләре һәм ялгыш гамәлләре нәтижәсе. Кешеләр

.нәрсә чәчсә, шуны урырга тиеш

Кеше куркыныч борылыш ноктасына житте һәм юл
чатында тора. Ул я үзе уйлап тапкан сугыш чаралары
белән үзен юк итә ала, яисә югарырак яшәү рәвешенә
күчә һәм пәйгамбәрләр һәм акыл ияләре тәкъдим иткән
әхлакый, этик һәм рухи кыйммәтләргә ияреп, Аллаһыны
.үз тормышына кертә ала. Сайлау безнеке

Кешелеккә үз позициясен билгеләргә һәм кайсы
юлдан барырга тиешлеген хәл итәргә вакыт житте: я
хаос һәм җимерүгә, яисә күктәге диннәр тарафыннан
җаннарны һәм дөньяны газәпләрдән һәм бәла-
казалардан коткару өчен чакырылган югары универсаль
.идеалларга таба

Әгәр кеше үз ролен тиешенчә уйнаса һәм яхшылык,
мәхәббәт һәм изге әхлак кануннары белән рухланса,
караңгылык, һичшиксез, юкка чыгачак, ә караңгылык
.таралачак

Дөнья күргән фаҗигәләргә вакыйгалар өчен дә, һәр
илдә булган мәгънәсез көч куллану өчен дә бернинди
логика яки аклау юк. Боларның барысының да сәбәбе
шунда: кешелек үзенең Барлыкка Китерүчесеннән
.ераклашты һәм Аның белән чын бәйләнешен югалтты
Кешеләр үзләренең ачы тискәре хисләрен һәм
ачуларын башкаларга чыгармау өчен бернинди логик
сәбәп күрмиләр, һәм алар проблемаларны чишүнең
бердәнбер юлы корал куллану һәм кешеләрнең гомерен
.өзү дип уйлыйлар

Ләкин Аллаһ, Аның пәйгамбәрләре һәм бөек
кешеләре кешеләрнең бер-берсе белән тату яшәүләрен
һәм тәкъвалыкта һәм тәкъвалыкта хезмәттәшлек
.итүләрен телли

Сезнең чын "мин"егезнең" космик тамырлары бар.

Бу тамырлар үз көчен космик чыганактан, ягъни
Аллаһыдан, барлык көчнең чыганагыннан ала.
Чикләнгән, кечерәк "мин" яки "эго", эчтән чыгарып,

чынбарлыкта чагылыш таба алырлык әйберләрнең
.кечкенә генә өлеше

Сезнең төп "мин"егездә активлаштырылырга,
файдаланылырга һәм файда күрергә көтеп торган
.чиксез потенциал бар

Барлык бөөк укутучылар да тән эчендә үлемсез жан
ятуын раслыйлар, ул - Аллаһы яктылыгының очкыны, ул
.бар нәрсәне тутыра һәм барлык мәхлукатны саклай

Кешеләрнең гомерләрен ничек үткәрүен беләсезме?

Арабызда дәрәс яшәү рәвешен һәм тормышны акыллы
һәм экономияле рәвештә сарыф итсәк, аннан нинди
.файда күрергә мөмкин икәннен бик аз кеше белә

Беренчедән, без вакытыбызга игътибарлы булырга
тиешбез. Вакыт без сизмәстән дә үтеп китә, һәм шуңа
күрә без еш кына Ходай биргән вакытның кадерен
.белмибез

Күпме вакыт бушка әрәм ителә! Тормыш безгә нәрсә
тәкъдим итә алачагы турында уйланып, уйланып
утыручылар аз. Күпчелек кеше бөтенләй тирәнтен
уйламый; алар гомерләрен ашап, йоклап һәм күңел ачып
үткәрәләр, аннары бу дөньядан бернәрсә дә
.калдырмыйча китәләр

Ихтыяжлар һәм теләкләр арасындагы аерманы
аңлау бик мөһим. Чын ихтыяжлар бик аз, ләкин теләкләр
сансыз. Ирек һәм эчке тынычлык табу өчен, без үз
ихтыяжларыбызны канәгатьләндерергә һәм чиксез
теләкләр артыннан куудан һәм дөнья бәхетенә
омтылудан туктарга тиешбез, бу сусаганны да,
.сусаганны да туйдырмаган чүл миражы кебек

Кеше бәхеткә ирешү өчен тышкы шартларга күбрәк
таянган саен, аны кичерүдән шулкадәр ераклаша.
Ләззәткә омтылышны үстерү һәм үстерү - бәхетсезлекне
.һәм байлык коллыгына илтә торган юл

Без үзөбөзүнөң ихтыяжларыбызны киметергә һәм
вакытыбызны чын бәхет яки рухи бәхет эзләүгә
.багышларга тиешбез

Жан беркайчан да үзгәрми; ул - чикләнгән кеше аңы
пәрдәсе артында яшеренгән мәңгелек асылы, ул төрлө
.авыртулар, уңышсызлыктар һәм үлем белән тулы
Без үзгәрүчәнлек һәм үзгәрешләрнең иллюзор
пәрдәсен күтәрәп, мәңгелек табигатебездә ял итәргә
тиешбез. Без аңыбызны ныклык һәм эчке тынычлык
кыясына урнаштырырга тиешбез, бу аңлаудан өстен
булган илаһи тынычлык тәхетте, һәм аннары без көнө-
төнө Рухның бәрәкәтле чишмәләреннән агып торган
.татлы бәхет чишмәсен татыячакбыз

Бәхеткә үз-үзеңне тәрбияләү, гади яшәү гадәтләрен
һәм камил фикерләүне үстерү, акчаны сак тоту аша
ирешеп була, хәтта төп ихтыяжларыбызны
канәгатьләндерү өчен кирәк булганнан күбрәк акча
эшләсәк тә. Шулай ук башкаларга ярдәм кулы сузарга
.һәм үзләренә ярдәм итәргә тиеш

Башкаларга муллыкка һәм бәхеткә ирешергә ярдәм
итүче кеше көтелмәгән чыганактан ярдәм алачак,
һәм үзенең муллыгы һәм бәхете артачак дигән
язылмаган закон бар. Бу даими һәм үзгәрмәс закон, һәм
аны үтәүчеләр бәхетле, чөнки алар бәхетлеләр
арасында булалар. Гади яшәү һәм рух белән бай булу
?яхшырак түгелме

Аллаһ теләгән кешене Үз нурына нур өстенә нур}

{күндерә

{һәм яктылык караңгылыкта балкый}

Кечкенә электр лампасындагы һәр яктылык артында
көчле агым бар, һәм һәр кечкенә дулкын астында күп
.дулкыннарغا әйләнгән зур океан ята
Бу кешеләргә дә кагыла. Аллаһы кешеләрне яраткан
һәм аларга ихтыяр һәм сайлау ирегән биргән. Ләкин

Бу дөньяда булган мөмкинлекләрнең дә, кешенең ирешә алырлык алгарышының да һәм ирешә алырлык .киңлекләрнең дә чиге юк

Кешене тулысынча һәм барлыгын аңлый башлагач,
.без аның физик зат түгел икәнен аңлыйбыз
Аның эчендә күп көчләр ята, аларның потенциалын
ул бу дөнья шартларына яраклашу өчен төрле дәрәжәдә
куллана. һәм бу көчләрнең потенциалы гади кеше
.уйлаганнан да күпкә зуррак

!Әй, Иң Мәрхәмәтле һәм Изге Зат

Хәтта минем наданлыгымның караңгылыгы
вакытның үзе кебек үк борынгы булса да
 ,Шулай да, аңлап карыйм
 Бу синең якты таңың белән
Караңгылык күз ачып йомганчы юкка чыгар
 Гүя беркайчан да булмаган кебек
 Ачу һәм аның сәламәтлеккә йогынтысы
 Гади кеше үз жаны кичерешләрен аңлы
хәтерләмәсә дә, ул космик бөтенлекнең бер өлеше һәм
вакыт-вакыт үз тормышын үзгәрми торган һәм бүлми
торган тормыш, мәхәббәт һәм хакыйкәт чыганагы
булган Бердәнбердән чыккан яңартучы тормыш
 .агымнары белән тулыландырырга тиеш
Эзләнүче фикердә, сүздә һәм эштә Хакыйкәт
принцибын хөрмәт иткәндә, ул үзен Барлыкка Китерүче
һәм Барлыкка Китерүче белән тоташтыра. Бу рухи яктан
үсеш алган шәхес белән очрашкан һәркем үзенең
гармонияле рухи тибрәнүләре белән рухи яктан баета,
 .гәрчә бу баету дәрәжәсе төрлечә булса да
Бу шәкерт авыртулы икелекләрдән һәм
каршылыклы релятивизмнардан азат, һәм ахыр чиктә
соңгы сыену урынына - абсолют хакыйкәتكә - керергә
 .хокуклы

Ачу булмау - эчке тынычлыкка иң тиз юл. Ачу
теләкләрнең уңышсызлыгыннан килә, һәм теләкләре
 .булмаган кеше ачудан азат
Башкалардан бернәрсә дә көтмәгән һәм
максатларына ирешү һәм теләкләрен тормышка ашыру
өчен Аллаһыга мөрәҗғәгать иткән кеше кешеләргә
карата үпкә яки ачы хисләр кичермәячәк, аларның
күңелен рәнҗетмәячәк (Туганыңа елмаю - садака) һәм
 (Бар да башта туганың белән татулаш)
Акыллы кеше Аллаһының барлык дөньяларның
хужасы һәм администраторы булуына ышанган һәм
вакыйгаларның очраклы рәвештә була дип уйламаган,

шуңа күрә ул ачудан, тамыр жәйгән нәфрәттән һәм
 .дошманлык хисләреннән азат
Бу дөнья чагыштырмача дөнья, һәм акыллы кешеләр
 үзләрен илаһи ихтыяр белән тоташтыралар һәм үз
гамәлләрен шартларга яраклаштыралар. Алар кайвакыт
 кыю яки хәтта көч кулланып ризасызлык күрсәтергә
мөмкин, әгәр бу явызлык кылучыларны гаепсезләргә
 зыян китерүдән тыя икән. Ләкин акыллы кешеләр
бернинди кешегә дә нәфрәт сакламыйлар, аларның
 наданлыгы нинди зур булса да яки гөнаһлары ни
 .дәрәжәдә күп булса да
 Үзен белгән кеше озак яки кыска вақытка
 ачуланымга мөмкин, ләкин тиздән ул гадәти
 .тынычлыгына һәм тынычлыгына кайта
Гади кешенең ачуын ихтыяр көчә белән һәм шунда
 ук бетереп булмый, ләкин дөнья теләкләреннән азат
 .кешенең саф йөрәгә ачу хис итми һәм аны күрсәтми
 Ачу - кешеләр арасында иң еш очрый торган
 кимчелек, һәм ул гаиләләрдә һәм милләتلәр
 .арасындагы тынычлыкны боза
Ачуланымга омтылучыларны гаиләләргә яратмый,
һәм бу даими ачуланулар кеше сәламәтлегенә тискәре
 йогынты ясый һәм еш кына көч куллануга китерә.
Кешеләр ачуга сукуларча бирелгәндә, аларның
 күпчелегә жинаять кыла, төрмәгә элгә яки үлем
 .жәзасына хөкем ителә
Үз-үзеңне саклау принцибына ярашлы, барлык
кешеләр дә сак булырга, нәтижеләрен уйларга һәм
 .ачуларын тыярга өйрәнергә тиеш
Ул мөһминнәр ачуларын тыялар һәм кешеләрне гафу
 .итәләр - Аллаһ изгелек кылучыларны сөя
 Психик баланскә ирешү
Тормышның чагыштырмачалыгын (туу, үлем, ләззәт)
 һәм авырту) бу дөньяга тигез акыл белән караган

кешеләр жиңә. Чыннан да, болар камил тигезлэнгән
Бхагавад-Гита 4:9 [илаһи рухка нигезлэнгән
Аңлатма һәм комментарий

Акыл балансына акылны эчкә юнәлтергә ярдәм
итүче рухи күнегүләр ярдәмендә ирешеп була, бу
күнегүләр йогның үзгәрмәс шатлыкның тигез халәтен
кичерүенә китерә. Йог бу эчке халәтне уяу вакытта
күрсәтә алганда, алар саф һәм гомуми рухта тупланган
.булалар

Акыллылар әйтүенчә, гади кеше авырту һәм ләззәт,
эсселек һәм салкынлык, тормыш һәм үлем кебек
тормышның икеләтәлекләре һәм чагыштырмачалыгы
белән сизү бәйләнеше аркасында кимчелекле. Үз аңын
дөньяви хисләрдән үз теләге белән аера алган кешеләр
генә хисләрнең тынычсыз икеләтәлегеннән чын
мәгънәсендә азат, һәм алар илаһи рухта тынычлык
.табалар, мәңгелек тынычлык кичерәләр

Эчке, аңлы һәм югары аң халәтендә изге бәхет
.кичерүче йогилар саф һәм космик рух белән берлектә
Тәртипсез кеше бу дөньяның хәрәкәтләнүче
сурәтләрен күзәтә һәм үз аңы диңгезендә шатлык һәм
кайгы, өметсезлек, ачу, хиссезлек яки битарафлык
дулкыннарында йөзә, әмма бу диңгездә чагылган жан
.аен күрә алмый

Аңның дулкыннары басылгач, тыныч эчке океандагы
акыллы кеше изге айның сурәтен бозылмаган рәвештә
.күрә

Негатив фикерләү - дошман

Нәрсәнедер жиңәргә кирәк булганда, ни өчен аны
жиңәргә кирәклеген аңларга тиеш. Сөз аны ташлап,
аннан ераграк торырга гына түгел, ә аның турында
уйлаудан да котылырга һәм аны уйларыгыздан куып
чыгарырга тиеш. Тискәре фикерләү - жиңелергә тиешле
.куркыныч дошман

Эгәр дә сез игътибарыгызны сизүдән рухи аңга
күчерсәгез, сез жиңүгә ирешәчәксез һәм үзегезгә бәхет
.китерәчәксез. Уңышлар акылда ята
Артыклык корбаны булырга ярамай. Әйберләрдән
ләззәт ал, ләкин аларның сине кол итүенә юл куйма.
Ирекле бул. Игелекле, дустанә, шат һәм шат бул, һәм
.һәр очракта да үзеңнең хужаң бул
Кеше нәрсә эшләргә теләсә, шуны эшләү - ирек
.түгел, ә ирекне бозу
Ирек үз-үзеңне контрольдә тоту, ягъни үз-үзеңне
контрольдә тоту канунын үтәүдән килә
Чын ирек - барысын да акыл белән эшләү дигән сүз
Аллаһка һәм Аның кануннарына туры килмәгән
.очракта, ирек аз һәм өске генә
Күпчелек кешеләрнең тормышы теләкләр, хисләр,
хольклар, гадәтләр, әйләнә-тирә мохит һәм социаль
йогынтылар белән идарә ителә
Физик гадәтләр акылны контрольдә тотта башлагач,
тәнгә ихтыяр боерыкларына буйсыну авырлаша. Яхшы
гадәт - сезнең иң зур дуслыгың, ә начар гадәт - яшерен
дошман. Шуңа күрә, гадәтне яки гамәлне кабатлаудан
сакланырга кирәк, чөнки кабатлау гамәлне аңлаганчы
гадәткә әйләндерә, һәм гадәт икенче табигатькә
әйләнә. Ләкин аны даими яхшы эшләр һәм уңай, иҗади
.фикерләү аша үзгәртәргә мөмкин
Безне наданлыктан һәм аның нәтиҗәләреннән азат
итегез
Син барлык яхшылыklarның чыганагы һәм барлык
көчнең чыганагы
Раббым, безгә рәхмәтеңне күрсәтер өчен безгә
рәхмәт әйт
Безнең сәламәтлегебездә
Безнең интеллектуаль омтылышларыбызда
һәм безнең рухи омтылышларыбызда
Син йолдызлардагы балкыш

Атомнардагы энергия
Һәм үз-үзеңнең тирәнлеген аңлау
Безгә үзебезне көчкә тупларга ярдәм итегез
Синең иң югары көчең белән
Синең чиксез зирәклегең белән
Һәм сезнең чиксез чынлыгыгыз белән
Әйдәгез, сезнең сәламәтлек чишмәсе икәнегезне
таныйк

Һәм тормыш мохите
Һәм барлык аңлау чыганагы
Безне наданлыктан һәм аның нәтижәләреннән азат
итегез

Авырту һәм газәпләрдән
Акылың ташкыны агып китсен
Тормышыбызның барлык җимереклекләре һәм
җимереклекләре
Йөзеңне бездән яшергән пәрделәрне ертып ал
Сине бик якты яктылык белән күрешик
Безнең барлыгыбызның офыгында сансыз кояшлар
бар

Сезнең барлыгыгызны һәрвакыт яңарып торучы күч
буларак тоярга рөхсәт итегез
Фикерләребезне рухландырыгыз
Һәм җаннарыбызны тукландыра
Һәм ул безнең тәннәребезне ныгыта
Синнән башка бернәрсә дә безне канәгатьләндерә
Һәм өметләребезне аклый алмыйсың
Без һәр эшәбездә сезнең җитәкчелегегезне
сорыйбыз

Әгәр безнең ялгыш фикерләребез булса
Безне кире кайтара торган изге пышылдауыңны
ишетик

Дәрәс юлга
Иҗади көчегез белән безнең тормышыбызны
фатихалагыз

Һәм сезнең мәңгелек бәхетегез
Әй, юмартларның иң юмарты
Һәм барлык бирүләрнең чыганагы

Рухи аңлауга ирешергә теләүчеләр бу халәтләргә
ирешү өчен тырышырга тиеш, үз мәнфәгатьләре өчен
түгел, ә башкаларны үз тормышлары үрнәге белән
.рухландырырга

Үз бурычларын тормышларын тигезләп үстерергә
ярдәм итүче ысул белән үтәүчеләр бәхетле һәм ачык
ишәкләр булып эшлиләр, алар аша югалган һәм
өметсезләнгән кешеләр тынычлык, бәхет һәм уңыш
.офыкларына керәләр һәм үтәләр

Бу кешеләр үзләренең югары табигате белән
гармониядә һәм үз теләкләрен канәгатьләндерү өчен
түгел, ә хакыйкәт, үсеш һәм илаһи ихтыярга буйсыну
.таләпләрен үтәү өчен эшлиләр

Алар, сарайларда яшәсәләр дә һәм миллионлаган
байлыкка ия булсалар да, чын аскетлар, чөнки алар
Аллаһ ризалыгы һәм башкаларга ярдәм итү өчен шәхси
.амбицияләреннән баш тарталар

Кеше, урманнар куенындамы яки хәзерге
цивилизация джунглилары уртасындамы, тормыш
сынауларын уңышлы узу һәм яшәү авырлыklarын жиңу
.өчен тырышырга һәм тырышырга тиеш

Урманнар – ерткычлар өчен йорт, ә цивилизация
джунглилары курку җанварлары белән тулы
Азгырулар һәм көчсез теләкләр, һәм кеше үзен
барлык матди һәм әхлакый ерткычлардан сакларга
тиеш, ирек, шатлык һәм куркудан азатлык белән лаеклы
.тормыш юлыннан бара алыр өчен

Кеше үзендә мәңгелек рухи бәхет патшалыгын
тапкач, ул аны һәркайда, тынлык тирәнлегендә дә,
эшчәнлек шау-шуында да табар, һәм ул уйлану

мәгарәсендә дә, эш кырларында да аңа пышылдаган
.илаһи тавышны ишетер

Философ һәм диңгезче хикәясә
Фәлсәфә һәм логиканы яхшы белгән бер фәлсәфәче
елганың бер ярыннан икенче ярына күчәргә ниятләгән,
шуңа күрә ул кешеләрне елга аша үткәрү өчен
кулланган кечкенә көймәсә булган көймәчене чакырган
.диләр

Философ көймәгә утырды, ә диңгезче көчле агымга
каршы торып, аны ишкәк белән йөртте. Берәз гына
үткәннән соң, философ диңгезчедән сорады: "Диңгезче,
син "Фәлсәфә принциплары"ның беренче өлешен
"?ятладыңмы

Диңгезче җавап бирде: Юк, әфәндем, мин аны
.ятламадым

Шуннан соң фәлсәфәче аңа болай диде: "Сезгә
гомерегезнең 25 процентын бернинди дә зур файдасыз
."әрәм итүегезне хәбәр итәргә үкенәм
Диңгезче мыскыллауны йотып, ишкәк ишүен дәвам
итте. Елга уртасына җиткәч, фәлсәфәче ачы авызын
:тагын ачты һәм болай диде

Эй, Наути: Син "Фәлсәфә принциплары" китабының
?икенче өлешен ятладыңмы

Диңгезче җавап бирде: Әфәндем, мин бу китап,
."Фәлсәфә принциплары" турында бернәрсә дә белмим
Шуннан соң фәлсәфәче яңа карар чыгарды: "Ничек
кызганыч! Сезгә гомерегезнең 50% ын бушка әрәм
иткәнегезне әйтергә үкенәм." Диңгезче бу тупаслыктан
үпкәләде, ләкин берни дә әйтмәде, берничә юл белән
ишкәк ишүен дәвам итте, бу кызыксынучан фәлсәфәче
белән очрашкан сәгатен ләгънәтләде. Көймә елга
буйлап юлның өчтән дүрт өлешенә җиткәч, фәлсәфәче
:өченче сорау бирде

Эй, Наути: Син "Фәлсәфә принциплары" китабының
?өченче өлешен ятладыңмы

Мескен диңгезче сабырлыгы беткән килеш жавап
бирде: Мин сезгә әйттем бит, әфәндем, мин фәлсәфә
турында бернәрсә дә белмим дип
Монда фәлсәфәче (борчылу һәм юаныч) елмаеп
болай диде: Кызганычка каршы, син моның белән
гомереңнең 75% ын әрәм иттең, һәм бу - кайтарып
.булмый торган югалту

Диңгезче бу сүзләргә жавап бирмәде, ләкин каршы
як ярга барып житәргә һәм шул сасы, ябышкак әйбердән
котылырга өметләнеп, ишкәк ишүен тизләтте. Кинәт
күктә яшен яшынәде, күк күкрәде, көчле тропик
яңгырлар коеп ява башлады, көчле давыл көймәне һәр
.якка ыргытты

Аннары диңгезчегә философка сорау бирергә чират
:житте, шуңа күрә ул аңа болай диде
Хөрмәтле фәлсәфәчем, без бу сәяхәткә чыкканнан
бирле, син миңа бер-бер артлы сораулар яудырдың.
?Сезгә бер генә сорау бирергә мөмкинме
Фәлсәфәче жавап бирде: Әйе, син моны эшли
:аласың. Диңгезче әйтте

Әй, хөрмәтле фәлсәфәче, фәлсәфәне яхшы белгән
һәм аның китапларын яттан белгән кеше, син йөзүдә
?остама

Фәлсәфәче калтыраган тавыш белән жавап бирде:
.Юк, әфәндем, мин йөзә белмим
Диңгезче елмаеп, аңа болай диде: Димәк, безнең
куркынычыбыз сезнең белән, калганы безнең
тормышыбызда, һәм сезгә берничә мизгелдән сезнең
тормышыгыз йөз процент тарихка әйләнәчәген әйтергә
!авыр

Шул мизгелдә зур дулкын көймәгә бәрелде һәм аны
аска әйләндерде, шул чорның философын елга төбенә
егып төшерде, ә безнең диңгезче дустаныбыз көчле
куллары һәм күпьяллык йөзү тәҗрибәсе белән

ышанычлы һәм тыныч кына дулкынга каршы торды,
.аннары ул икенче ярга исән-сау барып житте
Балчык астында күмелгән алтын кебек
Барлыкка килүнең башыннан бирле яхшылык
көчләре явызлык көчләренә каршы көрәшкәннәр. Без
көнчелек, ачу, комсызлык һ.б. үзебездән түгел, ә безгә
баштан ук бирелгән икәннен истә тотарга тиешбез. Бу
явызлыкларны кичергәндә акыл уяна һәм бу газаплар
.арасында юл табарга тырыша
Акыл табуның бердәнбер юлы - тәҗрибә аша, чөнки
шәхси тәҗрибә аша без явызлыкның безнең
тынычлыгыбызны бозуын һәм безгә кайгы, газап һәм
авырту китерүен аңлыйбыз, һәм шуңа күрә без аннан
.качу һәм котылу өчен тырышырга тиеш
Ачуланганнан соң тынычлык тапкан саен һәм
игелекле һәм тыныч булып калырга булган саен, шайтан
килеп: "Сиңа яла ягалар, ни өчен син җавап итеп ямьсез
.яки рәнҗетүче сүз әйтмисең?" - ди
Яхшылык һәм яманлык арасындагы көрәштә
шайтанның җиңүче булуына юл куймагыз
Изге Тавыш безгә гел пышылдап тора, ләкин илаһи
ярдәм алу өчен без Күк тавышын игътибар белән
.тыңларга тиеш
Шайтан безне үзенә җәлеп итәргә тырышкан саен,
Аллаһы Тәгалә безне Үзенә җәлеп итәргә тырыша. Сорау
?шунда: кемне тыңларбыз һәм кемгә буйсынырбыз
Безнең ризалыгыбыз булмаганда беркем дә безнең
өстеннән контрольдә тота яки безгә йогынты ясый
алмый, чөнки бездә Аллаһы Тәгалә биргән карар һәм
сайлау иреге бар, ләкин шайтан алдавы һәрвакыт бар,
.һәм без аңа каршы торырга тиеш
Яхшылык көчләре безнең проблемаларыбызга
чишелешләр китерә, ә яманлык көчләре катлауланулар
һәм проблемалар тудырырга тырыша. Яхшылык -

башкаларны үз файдасына читләштерә торган барлык
.эгоистик теләкләрдән азат булу дигән сүз
Аллаһының көче гаять зур, һәм Аның кодрәте
барлык көчтән дә өстен. Үзенең мәхәббәте аша Ул безне
Үзенә җәлеп итәргә һәм явызлык тырнагыннан
коткарырга тырыша. Кешелек уртада тора: Аның уң
.ягында фәрештәләр, ә сул ягында явызлык көчләре
Кеше һәр яхшы эш эшләгән саен, Аллаһ аны үзенә
якынайта; һәр начар эш эшләгән саен, шайтан аны үзенә
якынайта. Ләкин Шайтан кешене мәңгә тотып тора
.алмый, чөнки ул Аллаһ сурәтендә яратылган
Кеше йөрәгендә нәфрәт хис иткән саен, Шайтан аны
юк итәргә тырышканын исенә төшерсен, ә мәхәббәт хис
.иткән вакытта, Аллаһ аны Үзенә чакыра икәннен белсен
Начар мисаллар да, яхшы мисаллар да бар. Аллаһы
безне үзенә җәлеп итү өчен үзенең мисалларын яки
үрнәкләрен күрсәтә, ә Шайтан да шул ук максат өчен үз
әйберләрен күрсәтә. һәм бу күренешләр турында
уйланып җырлый башлаган Аллаһы кешесе нинди
:гажәеп
Тормыш татлы, ә үлем - төш, Сәламәтлек татлы, ә"
авыру - төш, Синең изге көйләрең җанымның
"тирәнлегендә яңгыраганда, Хоодаем
Явызлык һәм гөнаһ безнең табигатебездә түгел,
алар чит илләрдән кертелгән һәм җаныбызга
.урнаштырылган
Яхшылык балчык астына күмелгән алтын кебек; ул
үзенең асылын югалтмый, ә балчыкны бетергәч, табигый
сафлыгы белән балкый. Шулай ук, кеше җанындагы
яхшылык та мәңгелек. Җан алтыны наданлыкның калын,
катып калган балчыгы белән ничек кенә пычранмасын,
безгә бу балчыкны зирәклеп пычагы белән кырып
алырга яки белем суы белән юарга гына кирәк, чын
.алтынның матур ялтыравыгын ачарга
Рухи энергияләргә активлаштыру

Жан уянырга тиеш
Көчсезлек һәм көчсезлек турындагы төшлөрдән
Һәм акылны зирәклек офыкларына жибәрү
Медитация, күнегүләр һәм релаксация аша
Үз-үзеңне контрольдә тоту һәм дәрәс туклану
Һәм какшамас, жиңелмәс психологик көч
Жиңелүне танымагыз
Чөнки моны тану - зуррак жиңелү
Сезнең чиксез вәкаләтләрөгез бар
Бу көчләрне активлаштырырга кирәк
!Барысы да шул гына
Житди һәм тирән фикерләү
Бу чикләүләрдән котылу юлы
Һәм күп проблемалар
Аллаһка карата аң тәрбияләнергә тиеш
Һәм югарырак рухи кабул итүләр белән
Кыенлыктар күп булырга мөмкин
Йөкләр авыр
Ләкин кешенең үз дошманы
"Ягъни, аның кечкенә "мин"е яки "эгосы
Чын жан үлемсез
Тәҗрибә һәм проблемалар вакытлыча һәм үзгәрүчән
булса да
Кеше, асылда, рух
Рухи асылы даими һәм үзгәрешсез
Сез гаять зур энергия һәм көчләрне чыгара аласыз
Кыенлыктарны һәм бәла-казаларны жиңү
Һәм сезнең юлыгызда торган барлык киртәләрне
һәм киртәләрне

Фикер - электр кебек көч
психологик шартлар
Ул фикерләүгә һәм фикерләү рәвешенә кайтып

.кала

Электр энергиясе файдалы да, зыянлы да

Димәк, кем моны ничек хәл итәргә белә
Ул аны үз хезмәтенә куя
Югыйсә, ул аны электр тогы белән сугып үтерергә
мөмкин

Һәм шулай уйлады да
Әгәр ул дәрәс юлларга юнәлтелгән булса
Ул үз хужасына бәхет китерә
Югыйсә, бу аңа бәла китерәчәк
Фикер кыргый ат кебек
Ләкин аны ияләштерү мөмкин түгел түгел
Уңай фикерләү - уйларыңны контрольдә тотуның
бер ысулы

Аек фикерләү - якын дус
Ә авыру акыл - даими дошман
Акыллы фикерләү тынычлык һәм иминлек китерә
Һәм авыру акыл үлемечле уклар җибәрә
Ул хужасына икеләтә кире кайта
Шуңа күрә, савап гамәл белән бер үк төрдә, дигән
.әйтем бар

Кеше изге ниятләр җибәргән очракта гына
Аның идеяләре факелга әйләнер
Җан бүлмәләрен яктырт
Һәм караңгылык өемнәрен куып чыгарыгыз
Шуннан соң ул тирән җиңеллек хис итә
!Аның күзләре канәгатьлек елмаюы белән балкыды
башкалар белән аралашу
Аларның килешүе барысын да аңлатмый
Яки алар хакына идеаллардан баш тарту
Чөнки бу компромисс ысулы теләмәгән
Бу дәрәслеккә туры килми
Реформаторлар һәм бөек кешеләр килешмәделәр
Алар тирәсендә күп кеше булганда
Шулай да, алар үз идеалларын саклап калдылар
Чөнки алар нәрсә эшләгәннәрен аңладылар
Бу бик дәрәс иде

Принциптан баш тартырга ярамый
 Һәм билгеле бер максатка ирешү өчен яшерен
 ниятләргә мөрәжғәгать итмәү
 Чөнки бу принципияль кешеләргә туры килми
 Кем Аллаһы Тәгаләне канәғәтьләндерә торган
 ?тормыш алып бара ала
 Башкаларга зыян китермәгез, чөнки аларның
 куркырга бернәрсәсә дә юк
 Иң беренче чиратта, кеше Аллаһы белән гармониядә
 булырга тиеш
 Аннары вәждән белән, аннан соң кешеләр белән
 Ләкин бу алым башкаларны канәғәтьләндермәсә
 Кешегә үз эчендә тынычлыкта булу җитә
 Ул эчке тынычлык хис итә, бу аны кешеләрнең
 хуплавыннан бәйсез итә
 Җанның көче һәм теләге
 Аллаһка мөрәжғәгать иткәндә
 Ул рухи магнетизм дип атала
 һәм бу магнетизм
 Җан үзенә нигъмәтләрне җәлеп итә
 һәм нечкә тибрәнүләр
 һәм барлык яхшы кеше тәҗрибәләре
 Бу аңа яхшылыкны һәм тәкъвалыкны искә төшерә
 рухи магнетизм
 Бу көчнең ярдәмендә
 Ул кешене үзенә җәлеп итә һәм үзенә тарта
 Яхшы дуслар
 һәм кирәкле һәм мөһим әйберләр
 һәм әйберләрне интуитив аңлау
 Бу көч алынган
 Аллаһының җәлеп итүчән магнит көченнән
 Тынычлык шәме
 Акыл савытын ал һәм аны тынычлыгың белән тутыр
 Хисләрем шешәсен ал да, аны мәрхәмәтең белән
 тутыр

Буш жан кәржинемне ал да, аны зирәклегең
 жимешләре белән тутыр
 Мәхәббәтеңнең суларын жанымга сал, мин аларны
 сусаган жанның касәләренә салырмын
 Мин-минлегемнең диварларын жимер һәм мине
 Синең тулы хозурыңа чумдыр
 Мәхәббәт таңы йөрәгемнең тишекләре аша балкый,
 миңа синең мәхәббәтеңнең кояш нурын искә төшерә
 Тормышым күгенә таралган
 Синең мәхәббәтеңнең нуры жанымга балкыды, аны
 яктыртты, һәм Синең нурың минем рухым киңлеген
 тутырды
 Син минем тәнемне тәэмин итүче тормыш,
 уйларымны рухландыручы акыл һәм наданлыгымны
 юкка чыгаручы зирәклек
 Борынгы заманнардан бирле эчемдә сакланган
 алтын китапны уку өчен мәхәббәтемнең нечкә шәмен
 кабызам
 Синең мәхәббәтең караңгылыкны таратучы һәм
 миңа Синең хәбәрләреңне күрсәтүче күренмәгән
 .тынычлык шәме иде һәм хәзер дә шулай кала
 Блог йөрәкләр битләрендә
 Чиксезлек бусагасы
 Сине кат-кат эзләгәннән соң
 һәм синең гажәеп серләрең урманнарында өзлексез
 адашу
 Мин ниһаять чиксезлек чигенә җиттем
 Ышаныч һәм ныклык белән мин Синең изге
 исемеңне чакырдым
 һәм кинәт синең барлыгың өчен ишек ачылды
 Аның үзәгендә
 һәм данлы күренешләр тәхетендә мин сине күрдем
 Минем ишетүем гармониядә түгел иде
 Сенең ижади һәм инновацион тавышыгыз белән

Мин синең тавышыңны ишетүне түземсезлек белән
көттем
Аннары синең тынычлык тылсымы миңа үтеп керде
Һәм интуитив пышылдау белән
Ул миңа фәрештәләр телен өйрәтте
Һәм яңа очрашу өзелде
Мин сезне сорауларым һәм тикшеренүләрем белән
бомбага тоттым
:Вақыт үзе кебек борынгы
"?Ни өчен, Ходай, гөнаһ һәм газаплану"
?Ни өчен алдау һәм иллюзияләр
Шулай итеп мин синең изге урыныңның нурларын
алдым
Якты хәрефләр формасы
Миңа сезнең чын һәм ышанычлы җавапларыгызны
житкерәм
Юаныч һәм юаныч бирүче
Хәзер, Салами эзотерик гыйбадәтханәсендә
Тынычлык йөрәгендә синең барлыгыңнан ләззәт
алам
Без аңлашылмый торган, тын гына сүzlәр белән
сөйләшәбез
Әй, аңлашылмас серләр Ходала
Мин синең белән мәңге сөйләшермен
!Күңелемдәге барлык нәфислек һәм осталык белән
Синең нурың җанымда җемелдәгәндә
И Ходай, Синең даның ачылсын
Зирәклегеңнең нуры сүнсен
Наданлык, каршылык һәм көнчелек
Җир ярларыннан мәңгелеккә
Көчсезлегебезне көчкә әйләндеребез
Һәм без тәвәккәллекегә зәгыйфьләндек
Гәүдәләребезне мәһим электр энергиясе белән
зарядлагыз

Һәм акылыңны һәм жаныңны дөвалау нурың белән
тутыр
Кулыбызны тот, Синең гафләт суларында батмыйк
Безнең барлыгыбызны Сезнең мәхәббәтегез һәм
зирәклегегез белән тутырыгыз
Безгә үзебезне сезгә бик якин итеп хис итәргә
рөхсәт итегез
Һәм Синең мәрхәмәтең кояшы
Ул безгә даими рәвештә нур чәчә

Мин пышылдаган, жанлы уйларымның чәчәкләрен
урнаштырам
Тынлык структурасында
Аның тын хуш исе җырлый
Һәм ул синең даннарың турында җырлай
Һәм изге нурыңның нуры белән
Мин синең яшәвеңнең матурлыгын күрәм
Минем бәхетле хыялларым чынга аша
Синең нурың жанымда җемелдәгәндә
Пәрдәләр зирәклек уты белән яна
Шуңа күрә үз даныңны күр
Минем шатлыгым арта
Илаһи нигъмәтләр диңгезе
О космик яктылык
Мин һәр көнне синең күк йөзен якты төсләр белән
бизәвеңне күрәм
Мин синең уңдырышсыз туфракны зөбәржәт ефәк
белән киендерүеңне күзәтәм
Син кояш нурлары жылысында
!Һәм Ул һәркайда ачык күренә
Ходаем, тынычлык көзгесендә йөзеңне күрергә
.ярдәм ит
Барлыгыңның киң патшалыгын күрсәт, үзеңне
!күрсәт
Йөрәгемә дога кылырга, жанымга хисләрне өйрәт

Аның өчен барлык ишеклар ачылачак, алар аша
күренер өчен

Синең барлыгың – бәхет
Әй, Иң Изге Сөеклем

Син минеке булгансың һәм хәзер дә минеке
икәнеңне, мәңге минеке икәнеңне аңлар идем хәзер һәм
мәңгегә

Менә минем хаталарымның хыяллары, алар юкка
чыкты һәм онытылу зиратына күмелделәр

Мин уяу, синең канатларың астында тормыш
кояшының нурында коенам

Илаһи нигъмәтләр диңгезе минем аша ага
һәм мин үземне аның агымы аша үтүче чара дип хис
итәм

Барлык изге ижади көчләр
Ходай, миңа фатиха бир, мин Сине эзләр өчен
Мин синең турында барысыннан да күбрәк
кайгыртам

Сезнең бәйләүчеләрегез кебек

Күп таләпләр һәм таләпләр бар
Дөнья моны безгә көчләп тага
һәм бу безне аның иң мөһимлегенә ышандыра
һәм ансыз яшәү мөмкин булмаганга күрә
Яки аларсыз эшләргә
Ләкин төп таләп булырга тиеш
Аллаһының тынычлыгына ирешү
Аларның чыганаclarы беркайчан да кипми
Аның чыганагы беркайчан да коры калмый
Тормыштагы бар нәрсәгә дә тәм һәм мәгънә бирә
торган нәрсә

Әйдәгез, Аллаһ безнең барлыгыбызның асылы
икәнән истә тотыйк

һәм бу мәхәббәт - без карый торган тәрәзә
Аның затлы йөзенә

Кем илаһи барлыкны тоярга тели
Һәм бу изге теләк фикердә һәм гамәлдә көчәя
Аллаһы аның үтенечен канәгатьләндерер
Һәм бу аңа пәрдәләрне җимерергә ярдәм итә
Мөбарәк яктылыкларны күрүгә комачаулый торган
нәрсә

Юлда алга барырга тәвәккәлләгәннәр
Аны бернәрсә дә туктата алмаячак
Аңа бернәрсә дә комачауламайчак
Ул үз максатына ирешкәнче
Ул йөрәге теләгәнне ала
Ачу сезне идарә итәргә рөхсәт итмәгез

Бу хис тышкы кыяфәтеннән дә тирәнрәк. Кеше көч куллануның тышкы күренешләрен контрольдә тоталарга мөмкин, ләкин шулай да басылган ачу һәм кайнар үпкә саклый. Бу ачу төрлечә чагыла, мәсәлән, агрессия, тынгысызлык, түземсезлек, канәгатьсезлек, көнчелек, ярсу, бәхетсезлек һәм кәефсезлек. Чынлыкта, һәркем диярлек ниндидер дәрәжәдә ачу кичерә.

Ачу, нинди генә булмасын, теләкләрне канәгатьләндерүдәге өметсезлектән килеп чыга. Рухи шатлык булмаганда, кешеләр ләззәткә хисси теләкләр аша мөрәҗғәгать итәләр - бу теләкләр үзләрендә күңелсезлек һәм канәгатьсезлек орлыкларын, һәм нәтиҗәдә, назлы хисләрне һәм югарырак кабул итүләрне юк итә.

Шуңа күрә ачуны бетерүнең иң ышанычлы ысулы - аның сәбәбен бетерү: теләк. Кешенең теләкләре күбрәк булган саен, аның ачуы да көчәя, чөнки бу теләкләрнең барысын да канәгатьләндерү мөмкин түгел, чөнки хисси теләкләр туймас һәм беркайчан да бетмәс. Без теләкләрне канәгатьләндерергә яки хисси ләззәтләрне кичерергә күбрәк тырышкан саен, аларга шулкадәр

ныграк бәйләнәбез. һәм бәйләнешебез ни дәрәжәдә көчлерәк булса, теләкләребезне канәгатьләндерә торган әйберләрдән мәхрүм калу авыртуы да шулкадәр көчәя.

Мәсәлән, табигать безгә ачлык хисен сеңдергән, шуңа күрә без тәннәребезгә кайчан ризык кирәклеген беләбез. Ләкин бәйләнеш яки теләк бу хисне көчәйтә һәм аны психологик стресска әйләндерә. Әгәр сез даими ач булсагыз һәм өч көн дәвамында ач торсагыз - сәламәтлек сәбәпләре аркасындамы яки башка сәбәпләр аркасындамы - сез, мөгаен, ачуланырсыз. Икенче яктан, йога берничә көн дәвамында ризыксыз яши ала, чөнки алар тән теләкләреннән аерылу күнекмәләрен кулланалар.

Без теләкләрнең ачу чыганагы булуын аңлагач, бу теләкләр белән ничек конструктив эш итәргә икәннен белергә телибез. Моңа берничә ысул бар:

Беренчедән, шул теләкләрне үтәгез

Әгәр бу теләкләр зарарсыз булса, аларны үтәүдә бернинди дә начарлык юк, аннары алар юкка чыгачак. Проблема шунда ки, бу теләкләрне үтәү яңа теләкләр тудырырга мөмкин, яисә алар тамыр жәйгән һәм көчсезләндерүче гадәتلәргә әйләнергә мөмкин. Бу теләкләрне күбрәк тукландырган саен, алар көчәя бара. Шуңа күрә, хәтта гаепсез кебек тоелган теләкләрне канәгатьләндергәндә дә, кеше зирәк һәм тәнкийтьчел булырга тиеш.

Икенчедән, бу теләкләрдән котылыгыз

Теләкләрне жиңүнең иң нәтижәле ысулларының берсе - алардан баш тарту, һәм бу без рухи яктан аңлырак булгач, табигый хәлгә әйләнә. Мәсәлән, рухи

өйрәнүләр һәм практика белән шөгыльләнүчеләр тәмәке тарту теләген югалталар. Теләкләрдән баш тарту жан төп теләккә ирешү өчен җитәрлек уянгач килә: мәңгелек бәхет. Без үзебездә рухи шатлык кичергәндә, хис-тойгыларга омтылыш көчсезләнә һәм ихтыярны йомшарта.

Без көчле теләкләрне гажәеп файдалы көчле һәм ижади энергияләргә әйләндерә алабыз. Еш кына теләк үзе начар түгел; проблема кешеләрнең аңа ничек омтылуында. Әгәр дә сез үзегездә бәхетне ничек табарга белсәгез, барлык теләкләрегезнең дә төрле нәрсәләргә ирешү өчен йөгереп йөрмичә генә тормышка ашырылачагын күрер идегез.

Моны безнең бернинди теләкләребез дә булмаска тиеш дигән сүз дип кабул итәргә ярамый. Кешеләр буларак, безнең теләкләребез булмаска тиеш түгел. Бу җирдә яшәгән вакытта табигать безне эш итәргә өнди. Проблема шунда: гамәлләребез нәтиҗәләре безнең өметләребезгә туры килмәгәндә, ачу безне контрольдә тотарга юл куймауда.

Медитация - ачу яки башка теләсә нинди проблема өчен нәтиҗәле чара. Чөнки медитация безне чын табигатебез белән тулысынча гармониягә китерә, ачуны да кертә, барлык негатив төрләрдән азат итә. Аллаһының шатлыгы һәм тынычлыгы безнең эчебездә яши, һәм без дәрәҗә ысул белән медитацияләгәндә, без бу шатлыкка һәм тынычлыкка ирешәбез, һәм нәтиҗәдә ачу табигый рәвештә тарала. Ком массасы көчле дулкыннарга каршы тора алмаган кебек, эчке тынычлыксыз кеше дә көчле интеллектуаль давылларга каршы тора алмый.

Ләкин бриллиант, дулкыннар аны ничек кенә бәрсә дә, үзенең асылын саклай. Шулай ук, саф жанлы кеше,

ачык кристалл кебек, авырлыклар аны тирә-юньдә купса да һәм тәҗрибә җилләре аны көчле селкетсә дә, якты булып кала.

Ни өчен ул иң югары вазыйфалардан баш тартты?

Мәгънәле хикәя

Укытучы сөйләгәнчә Парамханса

Тәрҗемә: Мәхмүт Аббас Масуд

Элек кайбер тәкъва кешеләр урман чигендәге үзәнлекнең җилкәсендәге тыныч зиратта яшәгәннәр, анда тынычлык җилләре һәрвакыт исә, һәм туганнарча мәхәббәт бу изге урынның төп билгесе булган.

Сафлык кардәшләре агачлар биргән яңа җимешләр белән көн күргәннәр һәм кулларын кушып мул, чиста тау чишмәләреннән тере, нурлы, агымлы сунуны җыеп эчкәннәр.

Аларның күзләре бриллиантлар кебек балкыды һәм ялтырады, күктәге елмаялар канәгатьлек һәм канәгатьлек белән тулы иде, ә шатлык йөрәкләренә урнашты, аларны мәңгелек юаныч белән тутырды.

Боларның барысына да карамастан, бу бәхетле җаннарның берсе рухи бәхеткә ия булганын сизде һәм бер мизгелгә генә булса да дөнья данын татып карарга теләде. Аны бер көнгә генә патша булу теләге биләп алды, шуңа күрә ул кардәшләре белән хушлашты һәм патша бәхете эзләп Аллаһы ишегенә таба юл тотты.

Юлда ул бөтен йөрәге белән Аллаһыга дога кылды: "И Ходай, и Юмарт Зат, догаларны ишетүче һәм өметләргә аклаучы, мин Синнән адымнарымны патшалар ләззәтләнгән бәхеттән бер көнгә ләззәт алырлык сарайга юнәлтүеңне сорыйм".

Ул ялваруын тәмамлау белән, күзләре мәһабәт бинага төште һәм үз-үзенә: "И, Рәхмәтле сәгать! Аллаһы Тәгалә минем хыялымны тормышка ашырды, һәм теләгән бәхеткә ирешергә җыенам", - диде. Ул шул мәһабәт бинага таба атлады.

Аны бернинди сакчы да туктатмады, шуңа күрә ул төп капкадан комачауламыйча керде, һәм бер генә кешене дә күрмичә, иң яңа һәм иң тәмле розалар һәм базиликлар белән бизәлгән кие бакчалар буйлап йөрде.

Аннары ул патша ашханәсенә барды һәм өстәлләрдә иң тәмле ризыклар көтеп торганның күрде. Ләкин ул анда бер генә хезмәтче дә күрмәде. Ул үзенә: "Синнинди юмарт, әй Ходаем! Син миңа бу мәһабәт сарайны һәм патшаларга яраклы бу яхшы ризыкны бирдең. Менә шуны мин Синнән сорадым, һәм Син минем теләгемне үтәдең, әй юмартларның иң юмарты", - диде.

Рәхимле Ходай аның йөрәгендәге теләкне канәгатьләндергәнненә ышанып, ул үзен көткән шатлыклар турында уйланы башлады, йөрәгендә Аллаһы Тәгалә аңа күптән көткән патша бәхетен ниһаять бүләк иткәнненә ышанды. Төшке ашка кадәр ул патша мунчасына барды, юынды һәм зиннәтле ефәк киёмнәр киде. Аннары ул мул өстәл артына утырды һәм андагы нәфис һәм ләззәтле ризыкларны ашый башлады.

Шулчак сарайның бер почмагында комарлы уеннар уйнап утырган хезмәтчеләр килеп керделәр һәм бик нык ачу һәм дулкынлану белән аңардан сорау алдылар: "Син кем соң безнең патшабызның ризыгын ашыйсың, ул ауга киткән һәм без аның теләсә кайсы вакытта кире кайтуын көтәбез?"

Монда дуслыбыз Аллаһы Тәгалә аны сынап карый дип уйлады, шуңа күрә ул аларга татлы тавыш белән

әйтте: "Мин Бөөк Патшаның дусты, һәм мин аның үтенече буенча бер көнгә патша бәхетеннән ләззәтләнергә килдем".

Аның гадәти булмаган тынычлыгын һәм үз-үзенә ышанычын күреп, хезмәтчеләр аны патша кунагы итеп кабул иттеләр һәм патша төшке ашын ашатырга рөхсәт иттеләр. Аннары алар аны ял итәргә йокы бүлмәсенә алып киттеләр, ул искә алган "Бөөк Патша"ның ауга киткән җирдәге монарх түгел, ә Ходай Ходай икәннен белмәделәр.

Ике сәгать чамасы вакыт үткәч, хәбәрче тиз генә килеп, хезмәтчеләргә Аның патшабикәсенә берәз соңга калуын һәм бер сәгатьтән киләчәген хәбәр итте һәм аны яңа, тәмле ризыклар белән көтәргә кушты.

Хезмәтчеләр: "Хәзрәте кунакны ашап, караватында йокларга җибәрмәдеме?" – дип сорадылар.

Патша илчәсе шунда ук бер адашкан дәрвишнә сарайга чакырылмыйча килгәннен, патшаның ризыгын ашаганын һәм хәзер үз караватында гырылдап утырганын аңлады. Бу көтелмәгән дорфалыктан ачуланып, ул хезмәтчеләргә таяклар китерергә кушты, алар аларны хәерче дәрвиш өстеннән сындырып өчен.

Әйтергә кирәкми, кадерле дустыбыз патша төшләреннән уянып китте, аңа һәр яктан аяусыз яуган таяк тавышы ишетелде. Ләкин хезмәтчеләр аны аяусыз кыйнап һәм хурлап торганда, ул көлә башлады, бу аларны тагын да ачуландырды, шуңа күрә алар һөжүмнәрен дәвам иттеләр, ул аңын югалтканчы. Аннары алар аны, аңсыз хәлдә, сарай капкаларыннан сөйрәп чыгардылар.

Дәрвиш дустаныбыз абыйлары янына соңга калып кайтты, шуңа күрә алар аны эзләделәр, аны сарай янында аңсыз хәлдә тапканчы. Алар аны тыныч зиратларына алып кайттылар. Бер абый авызына сөт салгач, ул аннан аңына килгәнме-юкмы икәннен белергә сорады: "Бу сөтне сиңа кем бирә икәннен беләсеңме?" Ул җавап бирде: "Әйе, мин беләм. Минә бер көнгә дә патша бәхетеннән ләззәтләнәргә теләгәнәм өчен каты җәзалаган шул ук Ходай, хәзер миңа бу сөтне бирә".

Башка кардәшләр, дан һәм муллык вакытында Аллаһыга табынучылардан һәм кайгы һәм бәла вакытында Аны инкяр итүчеләрдән аермалы буларак, абыйларының иминлеген өчен Аллаһыга рәхмәт әйттеләр һәм аның Аллаһыга нык һәм какшамас иманына сокландылар.

Шул арада, Бөек Патша үзенә мәһабәт сараена кайтып, ризык әзерләргә кушты. Ул, хезмәтчеләр аны рәхимсез рәвештә таяклар белән кыйныйлар, ә аның ризыгын ашарга батырчылык иткән һәм көлдән туктамаган хәерче турындагы хикәяне белгәч, берәзгә ачуланды.

Ни өчендер патшага бу хикәя бик нык тәэсир иткән, бу аның уйларын биләп алган. Ул хезмәтчеләренә кыю ярлыны табып, үзенә алып килергә боерган. Алар аны һәрьяклап эзләргә чыкканнар, ләкин файдасыз булган. Сарайга өметсезлек белән кайткач, алар дәрвишнә зираты яныннан үткәннәр һәм көчле көлү тавышы ишеткәннәр. Алар моны шунда ук аның көлүе дип таныганнар, шуңа күрә атларыннан төшкәннәр, зиратка көчләп кергәннәр, мәрхәмәтле кешене тотып алганнар һәм аны хакимнәре алдына алып барганнар.

Патша белән дәрвиш бер-берсенә карагач, дәрвиш патшадан да катырак көлдә, әйтерсәң ул шатлыгын

йөрәгенең стеналарында сыя алмаган кебек. Патша көлүен аңлатырга тырышса да, дәрвиш, хәтта каты жәза белән янап та, җавап бирүдән баш тартты.

Кызыксыну йөзеннән, патша аңа ялагайланып, тынычландырырга тырышты, әгәр ул хезмәтчеләр аны кыйнаганда ни өчен көлгәнән әйтсә, тәхетен тәкъдим итте.

Шуннан соң дәрвиш сөйләп китте:

"Мин сиңа нәрсә әйтергә җыенганымны тыңла һәм яхшы аңла. Ходай мине бер көн генә иллюзияле патша бәхетен теләгәнән өчен каты жәзалады. Мин көлдем, һәм мин көләм, чөнки мин үз гомеремнән котылдым һәм аңладым: әгәр мин берничә сәгать патша ләззәтләреннән ләззәтләнгәнән өчен бу жәзага лаек булсам, дөньяда ләззәт һәм ләззәттән башка бернәрсәсә дә булмаганнар, бигрәк тә патша ләззәтләре турында нәрсә әйтерсез! Бәлки, монда синең өчен сабак һәм кисәтү бардыр, әй, Заман Патшасы, чөнки карма кануны көтеп тора һәм синең язмышың юлда."

Син миңа бүләк иткән тәхеткә килгәндә, мин җавабым: Зур рәхмәт, аны үзеңдә сакла, чөнки миңа ул кирәк түгел, чөнки мин Аллаһы Тәгалә белән бәхетле һәм тормышымнан канәгать, һәм миңа шатлыгымны боза торган һәм тынычлыгымны боза торган бернәрсә дә кирәк түгел.

Исәнлек сезгә

Рухи сүзләр һәм хисләр
Шри Даяматадан укытучы Б Рамханса Йогананда
: турында түбәндәге сүзләр язылган
Мин әле дә сөекле укытучым белән беренче
очрашуымны хәтерлим. Аның йөрәге шулкадәр юмарт

һәм яратучан иде ки, очраткан һәркем үзен якын дус
кебек хис итте, әйтерсең лә алар бер-берсен күптәннән
беләләр иде. Беренче мизгелдән үк аңа йөрәгеңне ачу
авыр булмады. Үлемсез укытучы үзенең чын рухи
асылын ача алды. Ул чыннан да мәхәббәт, дуслык, изге
.ниятләр һәм изге теләкләрнең гәүдәләнешә иде

:Ә хәзер мәкальләргә һәм хисләргә күчик
Кешеләрнең йөрәгендә туганлык мәхәббәте
орлыклары тамыр жәйгәч, сугышлар туктаячак
*

Кешенең хәзерге гамәлләре аның киләчәк
тынычлыгын һәм бәхетен яки киләчәктәге
бәхетсезлеген һәм бәхетсезлеген билгеләячәк, чөнки
сәбәп һәм нәтижә канунын игътибарсыз калдырсалар
.яки онытылсалар да, аны алдап булмый
*

Матди уңайлыklar чын уңышның кечкенә генә
өлешә, аңа башкаларга зыян китерү юлы белән
.ирешергә ярамый
*

Иң бөек кеше - үзен башкалардан түбән санаган
тыйнак кеше. Чын лидер башкаларны тыңлый, үзен
барысына да хезмәтче итеп тоя һәм беркемне дә
.кимсетми
*

Кемдер якты елмаю белән күренсә, караңгылык
тарала. Мондый кешеләр шатлык нурларын чәчәләр,
.алар йөрәкне яктырта һәм жанны сөендерә

Тормышыгыздагы барлык матур нәрсәләргә истә
тотарга һәм аларга игътибар итәргә тырышыгыз

Тормыш тупас җирдә йоклый, чәчәкләрдә матурлык
турында хыяллана, хайваннарда көчле уяна һәм кешедә
.чиксез мөмкинлекләренә аңлай

Мәхәббәт - җанның Аллаһка яңгыраган һәм
җырлаган җыры

Һәр көн, һәр минут, һәр сәгать – мәңгелеккә күз
сала алырлык тәрәзә. Тормыш кыска, ләкин ул өзлексез
һәм чиксез. Җан үлемсез, һәм кеше тормышының бу
кыска бүлегендә сез мәңгелек уңышыннан мөмкин
.кадәр күбрәк җыярга тиеш

Бүген мин беркайчан да өметсезлек сазлыгына кире
кайтмаска, тормышка ашмаган өметләр яки чынга
ашмаган хыяллар турында уйламаска карар кылдым.
Үземне чикләнгән һәм чикләнгән килеш калдыру
урынына, мин акыллы эш итәрмен, чөнки бу рациональ
караш мине табигый рәвештә эзләгән бәхетемә алып
.барачак
*

Ходаем, кояшның җылы кочагында мин Синең
барлыгыңны тоям, һәм йомшак җилдә мин Синең
тормышыңның яңа сулышын тоям. Сине онытканда да
минә искә алганың өчен, Ходаем, Сиңа рәхмәт әйтәм,
һәм Синең бетмәс-төкәнмәс нигъмәтләрең өчен тирән
рәхмәтлемен. Синең даими искә алуың белән яшәргә
.миңа насып ит
*

Ходаем, мин беләм, бу дөньяда тупас, куркыныч һәм
ямьсез күп нәрсәләр бар, ләкин зирәклекең эчке күзгә
белән ачылган яратылышның икенче ягы гаять матур,
яхшы һәм сөйкемле. Шуңа күрә мин һәрвакыт зирәклең

күзе белән карарга тырышырмын, бу дөнъяның
кимчелекләре һәм җитешсезлекләре артын күрер өчен.
Барлык матурлык өстеннән хакимлек итүче Синең иң
.югары матурлыгың

:Сүзләрдәге гармонияле табигать

Үз-үзеңне тәрбияләү Башкаларга мәхәббәт
Хайваннарга мәрхәмәтлелек Яхшы сыйфатларны ярату
Тынычлык һәм тынычлыкны ярату Бөек кешеләрне ярату
Ярлыларга һәм мохтажларга шәфкатьлелек һәм аларга
ярдәм итү Намуслылык Үз бурычыңны ярату һәм аңа
хөрмәт күрсәтеп үтәү Гаделлек һәм реформаны ярату
Әхлак хисенә ия булу һәм дәрәс эш итү Үз-үзеңне хөрмәт
итү Тыйнаклык Йомшаклык Тугрылык Батырлык
Сабырлык Гафу итү Бөек җаннар һәм якты акыл
эзләреннән бару Ачыклык Яхшы әдәп Игелек Гадилек
һәм ачыклык Рухи хисләр балансы Канәгатьлек Физик
чисталыкны һәм акыл сафлыгын ярату Тыйнаклык һәм
тәкәбберлектән качу Яхшылыкны ярату Гаделлек
Рәхмәт Изге әйберләргә хөрмәт 623 МАМ

*

Бу тормыш күләгәләре артында Аллаһының гажәеп
һәм гажәеп яктылыгы ята, һәм бөтен галәм Аның
.бәхетле булуы өчен гаять зур гыйбадәтханә

*

Без Аллаһ турында тирәнтен һәм чын күңелдән
уйлаганда, Аны тирәнтен яратканда һәм Аңа тулысынча
ышанганда, безнең алдыбызда сансыз ишекләр ачыла.

Аның яктылыгын күргәндә һәм Аның барлыгын
кичергәндә, тормыштагы вакыйгалар нинди генә
куркыныч яки куркыныч булмасын, Аның барлыгында
.без хис иткән тынычлыкны һәм тынычлыкны урлый ала

*

Яшәүдә дә, үлемдә дә, авыру һәм ачлыкта да, яки
фәкыйрьлек һәм бәхетсезлектә дә, дөньяның
чуалышларында, чуалышларында һәм
дулкынлануларында мин һәрвакыт Сиңа сыенырмын,
.Ходаем

*

Эшкуарлык рухының гажәеп сыйфаты - кешене
дөньяда аерып тора һәм аны ялкынлы факел кебек
балкыта. Бөөк кешеләр - башкаларга бирергә яратучы,
аларны дәртләндерүче һәм аларга ышаныч уятучы
.кешеләр

*

Бу галәмдә күргән гажәеп могҗизалар безгә
Аллаһының барлыгын күрсәтә; Аның барлыгы барлык
яратылышның һәр почмагында күренә, бу Аның галәм
.акылы нәтижәсе

*

Таудан төшкән кеше бернинди каршылыкка
очрамый, ләкин югарырак менәргә теләү белән, алар
шактый каршылыкка очрыйлар. Шулай ук, явызлык
упкынына шуып төшкән кеше, кире юлдан барып,
изгелек калкулыгына менәргә тырышканчы, бернинди
.каршылык та сизми

*

Кеше үзен камилләштерү өчен тырышлыгын дәвам
итү белән бәхет арта, һәм аның бәхете арткан саен,
.тирә-юньдәгеләрнең бәхете дә арта

*

Шик, акыл зәгыйфьлеге, борчылулар, апатия,
күңелсезлек, курку, борчылу, оялчанлык, физик
ялкаулык һәм интеллектуаль летаргия, теләсә нинди
эштә артыклык, тәртипсез яшәү, кызыксыну булмау һәм
иҗади сәләт булмау - тискәре тоткарлаучы факторлар,

алар космик энергиянең кешегә тартылуын һәм аның
тәнән һәм акылын тормыш көче белән тулыландыруын
мөмкин түгел итә; ә конструктив эшкә омтылыш,
башкаларга ярдәм итү, ижади рухи амбиция, тынычлык,
кыюлык, ныклы психологик караш, түземлелек,
сабырлык һәм тынычлык - болар барысы да космик
энергия агып чыга торган һәм сезгә тормыш шартлары
.белән көрәшәргә ярдәм итә торган каналлар

*

Кунакларның берсе Аллаһы турында уйлауны
акылга сыймаслык дип санаган, шуңа күрә укытучы
:Парамаханса болай дип җавап биргән
Дөнья сезнең белән килешә, ләкин бу дөнья"
жәңнәтме? Чын шатлык Аллаһыны ташлап китүчеләр
өчен түгел, чөнки Аллаһы үзе иң зур шатлык, һәм Аның
гыйбадәт кылучылары бу җирдә эчке тынычлык оясында
яшиләр, ә Аны онытканнар көннәрен һәм төннәрен
үзләре ясаган жәһәннәмдә үткәрәләр, курку һәм
өметсезлек утлары белән яндырылалар. Шуңа күрә
Аллаһы турында уйлау һәм Аңа якынаю - тәкъвалыкның
".асылы һәм логика рухы

*

Кешеләр – Аллаһы Тәгаләнең иң изге мәхлуклары,
аларга акыл һәм фикерләү сәләте бирелгән; шуңа күрә
алар вакытларын әрәм итмәскә тиеш, чөнки Аллаһы
Тәгалә кешелеккә ихтыяр иреген һәм сайлау иреген
биргән, шуңа күрә алар барлык дөньяви
амбицияләреннән баш тартып, аларга бу бүләкләрне
.биргән Аллаһыны яратсыннар

*

Йөрәктә яхшы һәм тугры дусларны җәлеп итүче
.магнит бар. Бу альтруизм һәм юмартлык магниты

*

Йөрәкләребез – энжеләр, ә илаһи мәхәббәт – аларны
бергә тотта торган һәм бердәмлек һәм гармония
.тажында бер-берсенә якын тотта торган жеп

*

Әйдәгез, безне бу җиргә, безнең бөөк йортыбыз
булган җиргә урнаштырган Аллаһыга рәхмәт әйтик һәм
шатлыкта, гармониядә һәм Аның ихтыярына туры
.китереп яшик, шул рәвешле өебез Ул теләгәнчә булачак

*

Кешеләрдән ераграк торыгыз һәм үзегезнең көчле
якларыгызны һәм потенциалыгызны ачыгыз. Рухыгыз
төшмәсен һәм дөньяның тискәре фикерләренә игътибар
итмәгез. Аллаһының чиксез көче сезнең белән булуына
ышанып, адымнарыгызны хуплап һәм җитәкләп,
.юлыгызда ныклы адымнар ясагыз

Якты фикерләргә ия булганнар белем
бакчаларыннан хакыйкәт розаларын һәм чәчәкләрен
жыялар һәм җаннарны асыл һәм нәфис сыйфатлар
белән яктырту һәм матурлау өчен эшлиләр, бу
сыйфатлар аларны галәм акылы җәннәтенә керергә
.мөмкинлек бирә

*

Без башкаларны алар бездән аерылып торганнары
яки аларның фикерләре безнекенән аерылып
торганнары өчен нәфрәт итәргә тиеш түгел. Үз
ышануларыбызның гына дәрәс булуына ныклап
тормаска тиеш. Бергә утырып, фикерләребезне ачык
фикер һәм үзара хөрмәт белән фикер алышу яхшырак,
акыллы кешеләр талашмыйлар, ә мәсьәләләрне тыныч
.һәм акыллы рәвештә тикшерәләр икәннен истә тотыгыз

*

Яхшы ниятләр - Аллаһының нуры балкып, безнең
тормышыбызга саф рәвештә үтеп керә торган үтә
.күренмәле бриллиант кебек

*

Ходаем, без Синнән сорыйбыз, йөрәкләребездә
илаһи мәхәббәт ялкынын кабыз, жаннарыбызны Сиңа
омтылдыр һәм Сине көне-төне кадерлә. Безгә Үзеңнең
мәхәббәтеңне бир, Сине уйлаган мизгелдә
йөрәкләребезне шатлык белән тутыр, һәм жаннарыбыз
.Синең хозурыңда куансын

Мин караңгы үткәнне яндырдым, киләчәк
турындагы борчылу һәм курку орлыкларын игътибарсыз
калдырдым һәм курку һәм борчылуларның чәчелгән
.көле өстеннән йөрдем

Сезнең бәхет банкыгыз

Бер мизгелгә туктап уйлагыз! Гади яшәп, чынлап та
?бай булу яхшырак түгелме
Тырышып эшләп тапкан акчагыз банкыгыз банкрот
булса, югалырга мөмкин, ләкин сезнең ныклы
ихтиярыгыз һәм ныклы максатыгыз белән җыелган рухи
бәхет беркайчан да югалмаячак; аның бәясе бары тик
.артачак һәм күбәячәк

Сез үзегезнең бәхет банкыгызның менеджеры һәм
инвесторы. Әгәр дә сез бу ике рольне камил башкарырга
һәм бәхет акчаларыгызны даими рәвештә арттырырга
белсәгез, сезнең өчен уңышсызлык мөмкин түгел, Ходай
.теләсә

*

Тынлык эчендә хакыйкаты томан аша балкыган кояш
кебек аңга балкый

*

Әгәр кеше байлыкны гына югалтса, ул чынлыкта
бернәрсә дә югалтмый, чөнки әгәр аның сәламәтлеге,
осталыгы һәм яхшы идарә итүе булса, ул бәхетле булып
кала һәм күбрәк акча эшли ала. Әгәр ул
сәламәтлекләрен югалтса, бәхетләренең күбесен
югалта. Әмма тормыш максатын югалтса, ул кыйммәтле
.бар нәрсәне дә югалта

*

Мин беркемне дә үземә чит кеше итеп карамыйм,
һәм мин һәркемне Ходай йөрәгемә салган барлык
мәхәббәт белән яратудан шатмын, һәм мин беркемне дә
.үз мәхәббәтем даирәсеннән чыгара алмыйм

*

Акылыгызны тулысынча туплый алгач, хисләрегез
теләсә кайсы җиргә үтеп керә ала, һәм кабул итүегез
.энергия белән тулылана

*

Кеше үзен һәм гаилә әгъзаларын башкалар турында
гайбәт сөйләмәскә, аларның кимчелекләре һәм
хаталары турында сөйләмәскә өйрәтергә, киресенчә, үз-
үзен камилләштерүгә һәм үз хаталарын төзәтүгә
.игътибар итәргә тиеш

*

Ир белән хатын, ата-аналар һәм аларның балалары,
дус белән дус, үзебез һәм һәркем арасында саф һәм
шартсыз мәхәббәтнең үсеше - без бу җиргә өйрәнергә
.килгән дәрес

*

Авырту һәм ләззәт сабакларыннан сабак алмый
торган, үкенеч һәм күңелсезлек белән тулы тормыш
алып баручы кешеләр бар, чөнки алар газаплар китерә
торган гамәлләрдән качмыйлар һәм бәхет юлларыннан

бармыйлар. Бик аз кеше, наданлык уты белән
яндырылганнан соң, бәхетсезлек һәм бәхетсезлеккә
китерә торган гамәлләрне кабатлаудан тыелып тора.
Аннары ләззәт белән җиңел мавыгып, меланхолия белән
бәйләнгән, аңлау һәм тигезлек белән характерланган
тотрыклы психологик халәткә мохтаж булган кешеләр
.дә бар

*

Эчке бәхетсез кеше үзен бәлаләр һәм борчулар
тоткынына әйләндерә. Ә бәхет - дусларым - уңыш һәм
байлык белән генә чикләнми, чөнки чын бәхет
тормышның төрле уңышсызлыкларына, кыенлыкларына
һәм проблемаларына тырышлык һәм яхшылыкка
.оптимизм белән каршы торуга нигезләнгән

*

Ныклы сәламәтлек, акыл көче, канәгатьлек китерә
торган эш һәм зирәклек - болар барысы да бәхет үстерү
өчен мөһим элементлар. Тормыш сынауларының каты
ташлары астында шатлыкның эчке елгасы агып торырга
.тиеш

*

Яшәү һәм үлем - яшәүнең ике аерымы, һәм
кешелек мәңгелек тормышның бер өлеше. Кеше
тынычлык һәм акыл ачыклығы тапкач, үзенең чиксез
.рухи асылына кагыла

*

Әгәр дә сез юлыгыздагы һәр киртәне җиңү өчен
табигый сәләтләрегездән тыш, сезгә мөмкин булган
барлык тышкы чараларны да куллансагыз, сез моны
Аллаһ биргән көчләрне үстерү һәм көчәйтү юлы белән
.эшләячәксез

*

Әй, Илаһи Яклаучы, Барысын да Күз алдында
тотучы, сугыш болытлары газ һәм ут яңгыры
.яудырганда, минем сиену урыным һәм изге урыным бул

Үлемдә һәм тормышта, авыру һәм ачлыкта,
эпидемияләрдә һәм афәтләрдә, бәла-казаларда һәм
.авырлыктарда мин һәрвакыт Сиңа сыенырмын
Балачак, яшьлек, картлык чорларының
күтәрелешләре һәм төшүләре, дөньяның кинәт
шартлаулары белән кагылмаган үлемсез рух икәнемне
.аңларга рөхсәт ит

*

Чын дус булып, мәңгелек дуслык урнаштыруда үз
өлешеңне керт

*

Хыяллар дөньясында без исемнәребезне,
тәннәребезне, милләтләребезне, милкебезне һәм
көчсезлекләребезне онытабыз, һәм без аңсыз рәвештә
зур иректән, ягъни җан ирегеннән ләззәт алабыз. Без
шул тумыштан килгән ирек турында шундый ук, ләкин
.аңлы рәвештә аңлау үстерергә тиешбез

*

Рухи бурычларны игътибар белән, ә дөньяви
бурычларны игътибар белән үтәргә кирәк. Аякларыңны
жирдә нык тотарга, башыңны наданлык болытлары
өстендә, зирәклекнең нурлы офыкларында югары
.тотарга кирәк

*

Аллаһының яктылыгы һәм саклау көче минем
эчемдә даими балкый һәм мин аша ага, һәм Аның
.тынычлыгы җанымда зирәклек күзен ачты

Кагыйдәләрсез тормыш үз хужасын бәхетсезлеккә
һәм психологик тотрыксызлыкка китерә. Әхлакый
тәртип һәм принциплардан мәхрүм тормыш алып баручы
кеше - акыл белән тулы борчылулар һәм мәшәкатьләр
белән тулы кеше, ә үз-үзеңне контрольдә тотарга һәм

тыйнаксыз хисләрне жиңәргә өйрәнгән кеше чын
.бәхеткә юлны белә

*

Рухи ялгызлыгымдагы теләкләрем көчәя, һәм
йөрәгем Илаһи Сөеклемнең тавышын ишетергә омтыла.
Хәтеремнең катламнарында яшеренгән барлык тыгыз
дөнья тавышларын куып чыгарырман, жанымның
тынычлыгында мәңгә җырлаучы иң изге тавышны
.тыңлый алырман

*

Мәхәббәтем кояшы синең турындагы уйларымның
офыгына беркайчан да батмаячак, һәм мин күзләремне
синнән башка бернәрсәгә дә төшермәячәкмен, һәм сине
искә төшермәгән бернәрсә дә эшләмәячәкмен.
Наданлык һәм акылсызлыктан туган гамәлләр куркыныч
төшләргә һәм куркыныч төшләргә китерә, шуңа күрә
миңа асыл казанышлар турында татлы төшләр генә
үрергә рөхсәт итегез, чөнки алар синең илһамың һәм
.синең җитәкчелегеңнән туган

*

Аңлаусыз яшәү - рухи һәм физик үз-үзенә кул салу.

Аңлаучылар бәхетле, чөнки аңлау - рухи юлда һәм
тормыш юлларында иң зур ихтыяж. Аңлау - кешенең
юлын яктыртучы һәм уңышка китерүче юл күрсәтүче
яктылык. Тормышның иң югары максатына ирешер
алдыннан, кешедә бу мәһим һәм мәһим сыйфат булырга
тиеш. Аңлау һәр ситуациядә юл күрсәтүче көч булырга
тиеш. Нинди генә авыр сынаулар белән очрашсак та, без
.чын аңлауга ия булырга тиеш

*

Аллаһ безгә зыян һәм авырту китерми; киресенчә,
без үзебезне аңлау һәм аңлау, яки аңламау һәм аңламау
.аша үзебезгә ярдәм итүче яки зыян китерүче кешеләр

*

Нинди генә сынаулар яки шартлар белән очрашсак
та, без Ходайдан аңлау бирүен сорап дога кылырга
.тиешбез. Аңлау гына безне саклаячак
*

Кичерешләрем көчәя һәм авырая барганда, беренче
омтылышым - үземдә аңлау табу. Мин хәлләрне
гаепләмим һәм башкаларны төзәтергә тырышмыйм;
киресенчә, мин эчкә кереп, рухи кальганы чистартырга
тырышам, эчке яктылыкны капларга, жан көчләренең
чагылышына комачауларга яки аларның үзләрен
күрсәтергә комачауларга мөмкин булган һәрнәрсәне юк
.итәм. Уңышлы яшәү юлы шул
*

Проблемалардан качу иң жиңел чишелеш кебек
тоелырга мөмкин, ләкин кеше көчле көндәш белән
очрашканда көч ала. Авырлыктар белән очрашмаган
.кеше үсми дә, тәвәккәллегә дә ныгымый
*

Аңлау булганда курку юкка чыга; аңлауда иминлек
һәм саклану бар

*

Тормышта күп кенә тәҗрибәләр белән очраштым,
һәм аларның иң авыры мине дәрәс аңламаган кешеләр
белән булды. Мин яраткан кешеләрнең - йөрәгемне
биргән кешеләрнең - мине дәрәс аңламаганның һәм
миңа каршы чыкканның күрдәм. Ләкин бу миндә
ачылык тудырмады, чөнки ачылык томаннары аңлауны
каплады. Мин башкаларның аңламаулары аркасында
үземне рәнҗетергә юл куймыйм. Киресенчә, мин аларга
ярдәм итәргә тырышам, әгәр алар яхшы кабул итсәләр
.һәм аларга изге ниятләр һәм изге теләкләр юллыйм
*

Минем иң зур шатлыгым - минем белән берлектә
булган һәм миңа ышанган кешеләргә Аллаһының
могҗизалары турында сөйләүдә һәм миңа әйтеп
бетергесез юаныч, ирек һәм иминлек биргән илаһи
.яктылыкка аларның омтылышын көчәйтүдә

*

Бу тормышта очрый торган барлык авырлыктар да
сезне рухландырырга һәм югарырак дәрәҗәләргә ирешү
өчен күбрәк тырышлык куярга этәргә тиеш. Ихтыяр
көчегезне үстереgez, шул рәвешле хәлләрегезне
контрольдә тотарга юл куймагыз, ә аларны контрольдә
тотыгыз. Тормышыгыз өчен ныклы планнар төзегез, шул
рәвешле сез теләгән һәм эшләргә тиешле барлык яхшы
.эшләргә башкара аласыз

*

Бу дөньяга артык бәйләнгәннәр Аллаһыны
оныталар, һәм шуңа күрә без кадерле булган бар
нәрсәне югалтабыз. Галәм кануны бу әйберләргә бездән
ала яки тормышыбыздан алып ташлай, безне җәзалау
өчен түгел, ә без Барлыкка Китерүчедән күбрәк
.яратылганны яратабызмы, юкмы икәннен тикшерү өчен

*

Ихтыярлары зәгыйфь кешеләр һәрвакыт "әйе"
.диләр, ә бөек жаннар әдәби "юк" белән тулы

*

Бүген мин иҗади фикерләү сәләтемне
активлаштырачакмын, башларга ниятләгән һәр
файдалы эштә уңышка ирешчәкмен, һәм шулай итеп
мин Аллаһ биргән барлык көчләргә дәрәҗә
.кулланачакмын

*

Чын бәхет кешенең психологик халәтенә нигезләнә.

Канәгатьлек, канәгатьлек, тынычлык һәм тынычлык -
.болар барысы да бәхет билгеләре

*

Кеше ныклы сәламәтлеккә, нәтижәле акылга, дәрес
тормыш һәм эш өчен кирәкле сыйфатларга, дәрес фикер
йөртүгә һәм дәрес аңлауга ия булырга тырышырга тиеш,
.һәм ялгыш мохиткә яки шартларга бирешмәскә тиеш

*

Кешеләр еш кына үзләрен чикли торган коконнар
үрәләр һәм бәйләүче арканнар бәйлиләр. Алар
акылларыннан һәм тәннәреннән әкрән хәрәкәт итүче
йогышны бетерү өчен бу чикләүләрнең сәбәпләрен
аңларга тиеш. Бу психологик яңарышка китерәчәк,
бәхеткә юл ачачак, тормышларының офыгында рухи аң
барлыкка киләчәк һәм Аң эчендәге тормыш көчләренең
уянуына китерәчәк. Наданлык тирәнлегеннән аңлау һәм
.белем биеклегенә күтәрелергә тиеш

*

Көчле курку тәрбияләүче кеше, качарга тырышкан
нәрсәне үзенә жәлеп итә, һәм даими курку нервларга
зыян китерә һәм тәнгә авыру китерә. Көч, энергия һәм
.тормыш көче белән тулганда, авыру тәннән кача

*

Оптимизм жырыннан ләззәт алган жан
пессимизмның каты тавышларын ишетергә яратмый,
һәм һәрвакыт рухи уяну йолдызына юнәлтелгән акыл
нык, ныклы акылга әйләнә, ул тайпылышларны яки
.икеләнүләрне белми

*

Мин бер чәчәккә уйчан гына карадым, һәм шунда ук
сине күрдем, әй галәмнәр рухы. Ул синең барлыгыңның
хуш исе белән тулган иде, аның таж яфраклары сафлык
алсулыгы белән тулган иде, һәм синең зирәклегеңнең
алтын нуры йөрәгендә балкыды. Нечкә сабак һәм яшел
бөреләр синең көчең белән терәкләнгән иде, һәм
тормыш һәм мәңгелек серләре чәчәк тузаны арасында

йоклый иде. Синең чиксез кагылуың бал кортларына
илһам бирде, һәм ул синең татлылығыңның нектарын
.эчә башлады

*

Юл чигендәге иң нечкә үлән сабагында яшеренгән
.чиксез серләреңне күрсәт миңа

*

Һәр ата һәм ана әтилек зирәклегенә һәм
тынычлыгына, әнилек йомшаклыгына һәм назына ия
булырга тиеш, һәм бу ике сыйфат һәрберсендә тигез
.һәм бер-берсен тулыландырырга тиеш

*

Мин җаннардан кайгыны бетерү өчен шатлык һәм
оптимизм йолдызларын сибәрмен, һәм кайгырганнарны
.юатыр өчен кызгану нурларын чәчәрмен

*

Без бүген монда, ә иртәгә болытлар кебек
төшәчәкбез — галәми хыялдагы күләгәләр генә. Ләкин
бу тиз үтеп баручы, вакытлыча сурәт артында мәңгелек
рух ята, һәм безнең җаннарыбыз аның аерылгысыз
.өлеше

*

Аллаһ – бердәнбер хакыйкәт. Тормыш сынаулары
Аны искә алуыбызга комачауламасын өчен без даими
дога кылырга тиеш. Шулай дога кылганда, мин башка
вакыттагыга караганда да зуррак нәтиҗәләргә ирешәм.
Аннары, хәтта җитди нәрсә булса да, ул миңа Аның
турында уйларга комачаулый алмый; киресенчә, мин
Аның изге хозурында үземне куркынычсыз һәм
.ышанычлы хис итәм

*

Мондагы тормыш куркынычсызлык ярларына барып
житкәнче буш һәм хаотик кебек тоела. Шуңа күрә мин
һәрвакыт төп хакыйкәтнең мөһимлегенә һәм даны
турында шаһитлек бирү өчен монда килдем дип әйтәм.

Без өметләребезне тиз үтеп баручы дөнья максатларына
һәм нечкә матди бәйләнешләргә багларга тиеш түгел.
Мондый нечкә бәйләнешләр безне аңсыз рәвештә иң
югары максатыбыздан ераклаштыра, чын үзебездән
.ераклаштырган кебек

*

Әйләнә-тирә мохит кешеләрдә иллюзияләр тудыра
һәм аларны үз күзләрендә бөөк итә. Житди омтылучы
вакытлыча һәм тиз үтеп баручы әйләнә-тирә мохитне
аңлаудан өстен торырга һәм үзендәге хакыйкатыне
танырга тиеш, шул рәвешле бу хакыйкаты аның табигый
мохитенә һәм тормышындагы бердәнбер йогынтыга
.әйләнер

Без Аллаһыдан безне житәкчелек белән
рухландыруын һәм Аңа алып баруын, һәм бу дөньядан
киткәнче Аны табарга ярдәм итүен сорыйбыз. Нинди
сынаулар белән очрашсак та, нинди генә авырту
кичерсәк тә, без беркайчан да Аллаһының ярдәме якын
булуына, Ул һәрбер чын күңелдән догага җавап бирүенә
һәм үзенең сөйгәнән ташламаячагына яки язмыш
ихтыярына калдырмаячагына өметебезне югалтмаска
.тиеш

*

Байлык сәламәтлек, тынычлык яки хезмәт
житештерүчәнлеген гарантияләми. Ләкин, без
нәтижәлелеккә һәм тынычлыкка ирешсәк, нәтижәдә,
.без баланслы финанс уңышларына ирешәчәкбез

*

Сезнең эчегездә мәхәббәт, мәрхәмәт, аңлау һәм
тынычлык исе белән хуш исле, гажәеп һәм нечкә уйлар
бакчасы бар. Аның чәчәкләре җирдәге чәчәкләрдән һәм
.матди үләннәрдән гажәеп матуррак

*

Син үзеңнең саф мәхәббәтеңне биргәндә, син хуш
исле роза утыртасың, һәм бу мәхәббәтнең исе һәм
аңлауның хуш исе җирдәге теләсә нинди чәчәккә
!караганда озаграк тора, һәм бу хакыйкәт

*

Кеше үзе генә куркырга тиеш, чөнки ул уңышның
һәм сәламәтлекнең иң зур дошманы. Ул акылны агулуй,
куркуга китергән нәрсәләрне ачыклай, авыртуны
көчәйтә, йөрәккә зыян китерә, нерв системасына һәм
миенә зыян китерә. Шуңа күрә моны Аллаһка ышану,
позитив һәм ижади фикерләү, оптимизм, өмет һәм илаһи
яклавна ышану аша җиңәргә кирәк. Аллаһны
яратучылар һәм Аның яктылыгында йөрүчеләрне курку
караңгылыгы җиңә алмый, чөнки Аллаһ алар белән, һәм
.Аллаһ алар белән булган һәркем куркынычсыз

*

Бәйрәмнәр мәхәббәт, тынычлык, шатлык,
түземлелек һәм изге теләкләр кебек рухи бүләкләр
белән алмашу аша тагын да матуррак һәм рухирак була
.бара

*

Йөрәкләребезне Аллаһыга юнәлтсәк һәм Аңа иң зур
мәхәббәт һәм зур теләк белән ялварсак, Аны якин һәм
тиз кичерергә һәм бирергә әзер табарбыз, чөнки шулай
эшләп, без Аның мәрхәмәтле галәм йөрәгенә һәм Аның
.шартсыз илаһи мәхәббәтенә кагылабыз

*

Чын тормыш ашау, эшләү һәм йоклау гына түгел,
шуңа күрә мин акыл бүлгән Аллаһыны эшләү һәм табу
өчен куллана чакмын, һәм кешеләргә кардәшләремә
.хезмәт итү аша котылуым өчен эшләчәкмен

*

Күп кешеләр бу җиргә килгән һәм аны ташлап
киткән, шулай да без монда мәңгегә калачак кебек
яшәүне чынбарлык дип саныйбыз. Акыллы кеше -

Аллаһыны даими искә алучы кеше, чөнки Аның турында
даими уйлану - туу һәм үлем турындагы жирдәге
.хыялдан котылу юлы

*

Аллаһы Тәгалә безгә юлыбызда торган барлык
киртәләрне һәм очрашкан сынауларны жиңәр өчен яхшы
көчләр һәм энергияләр биргән, һәм без бу жиңелмәс
көчләрне һәм бетмәс-төкәнмәс энергияләрне чыгару
.өчен эшләргә тиеш

*

Беркайчан да үзгәрмәгән кешеләр бар; алар бер үк
гадәтләргә һәм фикерләү рәвешләренә ябышып
картаялар. Аларны психологик калдыклар дип атарга
мөмкин. Бу калдыкларның кайберләре рухи табигатьтә.
Мондый кешеләр идеаль, тыныч тормыш белән яшиләр,
ләкин үз аңлауларын үстерү яки күзаллауларын киңәйтү
өстендә эшләмиләр, туктап калалар. Алар яшъ буынның
ихтыяжларын, энтузиазмын һәм кызыксынуларын аңлый
алмыйлар. Бу берәз кабул ителә торган хәл булырга
мөмкин, ләкин алар яңа буынны аңлаусыз хөкем иткәндә
һәм тәнкийтьләгәндә, алар интеллектуаль яктан катып
калалар. Икенче яктан, күп яшъләр хаталар корбаны
булалар, чөнки алар өлкәннәрнең фикерләрен хөрмәт
итмиләр яки аларның киңәшләренә колак салмыйлар.
Алар өлкәннәрнең иске дип уйлыйлар, шуңа күрә
аларны тыңларга яки аларның киңәшләренә иярергә
кирәкми, чөнки аларның идеяләре иске һәм искергән.
Яшьлек чорында заманча булырга омтылышларында
алар мөмкин кадәр күбрәк иске кагыйдәләренә бозалар.
Ләкин алар өлкәннәрнең әһәмияте һәм кыйммәте
барлыгын истә тотарга тиеш; алар еллар буге яшәгәннәр
һәм күп нәрсә күргәннәр һәм өйрәнгәннәр. Иске һәм яңа
буге вәкилләре бер-берсеннән өйрәнергә тырышырга
тиеш, чөнки иске һәм яңа әйберләренә дә үз
.өстенлекләре һәм файдалары бар

*

Яратучыбызның безнең белән икәнән белүдән дә
зуррак сынау юк. Без Аның барлыгын көтөргә һәм Аны
сагынырга тиеш, чөнки Ул безне һәръяклап күзәтеп
тора. Нинди генә авырлыктар булмасын, кайгылар,
авыртулар яки авырулар булмасын, әйдәгез, Аллаһыдан
юаныч һәм юаныч эзләик, һәм Аннан зирәкләк һәм
житәкчеләк сорыйк. Әгәр без Аңа ышансак, Аны яратсак
.һәм Аның ярдәмен эзләсәк, Ул безгә җавап бирәчәк

*

Мәхәббәт - чәчәк аткан лилияләренең хуш исе һәм
табигать матурлыгын бәйрәм итүче гөлләренең тын хоры.
Мәхәббәт - җан җыры, тормыш гимны һәм
планеталарның киңлекләре аша мәңгелек
сәяхәтләрендәге ритмик, тигез биеү. Кояш нурларын
эчәргә, чәчәк атырга һәм тормыш эликсире белән
кандырылырга чәчәкләренең сусавы. Җирнең коры
тамырларны сөте белән тукландырырга һәм барлык
тереклекне үз согы белән үстерергә омтылышы.
Кояшның барлык җан ияләрен исән һәм җанлы тотарга
көчле теләге, ә тормышның зәгыйфьләренә сакларга һәм
кайгыртырга омтылышы. Сабыйга карата ата-ана назын
һәм гашыйкларның йөрәкләрендә җавап көтмичә хезмәт
һәм юаныч тәкъдим итәргә омтылыш уята торган
сафлык елмаюы. Ватык йөрәкләренә дөвалаучы һәм
яраларны дөвалаучы дуслык пульсы. Тасвирлауга каршы
торган йөрәк елавы. Кешеләккә мәхәббәт белән тулган,
аның газапларыннан интегүче шагыйрь. Бер гаилә
әгъзалары арасындагы якынлыкның гел киңәюче
даирәсе, киңрәк киңлекләргә һәм киңрәк офыкларга
үсә. Бу ачык дөньялардагы тормыш пышылдый. акыллар
һәм йөрәкләр күгә асыл хисләр йолдызлары белән тулы.
Мәхәббәт - җан бәхете, аны яратучы җаннар аңа омтыла
.һәм ирешергә һәм бәйләнешкә керергә тели

*

Безнең белән бул, Раббым, һәм безгә
бурычларыбызны үтәргә һәм йөрәкне яңарта торган,
жанга тынычлык һәм өмет бирә торган бәхетле
.булуыңны тоярга ярдәм ит

Тормышыгыздагы машинаны йөрткәндә үз-үзеңне
контрольдә тоту тормозларын кулланмасагыз, сез
контрольдә тотылмаган хисләр һәм эгодан чыккан
ялгыш теләкләр кулында булачаксыз. Кирәк булганда
тормозларны куллана белергә тиеш, үзегезне саксыз эш
итмәс өчен, дөрес юлдан тайпылмас өчен һәм авырту
һәм газап чокырына төшмәс өчен. Sup24

Сүзләрне дөрес кулланмау - иң үлемечле һәм
җимергеч коралларның берсе. Ачуның төп сәбәбе - каты
һәм рәнҗетүче сүзләр. Гайбәтләрдән һәм буш
сөйләшүләрдән тыелырга, бәхәсләрдән һәм
бәхәсләрдән ерак торырга һәм агрессив
.тенденцияләрдән арынырга кирәк

*

Әгәр ир яки хатын ачуланып, икенчесен катыртса,
иң яхшысы - икенчесенә китеп бару һәм хәл
тынычланганчы җавап бирмәү. Әгәр берсе рәнҗетүче
сүзләр әйтсә, икенчесенә дә шулай җавап бирмәү, ә
ачуы чыкканчы тыныч калу яхшырак. Әгәр хатын иренә
кычкырса, ә ир каты кычкырып җавап бирсә, ир ике
тапкыр газәпланачак: башта аның үпкәләүче
сүзләреннән, аннары үзенең каты җавабыннан,
нәтижәдә, беренче чиратта, үзенә зыян китерәчәк. Бу
аерылышуга яки башка теләмәгән нәтижәләргә
китерергә мөмкин. Шулай ук үжәтлектән яки
икенчесенә түбәнсетүдән саклану мөһим. Шул ук
вакытта бәхәсләрдән һәм низаглардан тыелырга, ә

тынычлык һәм эчке тынычлык торгызылганчы көтәргә
.кирәк

*

Беркемнең дә сезнең тынычлыгыгызны урлавына юл
куймагыз, һәм башкаларның тынычлыгын телдән (яки
язмача) мыскыллау белән урламагыз. Ачуланганда яки
мизгелнең кызу вакытында кеше берәр нәрсә әйтергә
мөмкин, беркайчан да ниятләмәгән нәрсә әйтергә,
аннары үкенергә мөмкин, ә икенче кеше бу сүзләргә
егерме ел дәвамында истә тотчак. Бу мәгънәдә, хәтер -
начар нәрсә. Хәтер көче дәрәс кулланылса, ул - бәхет,
ләкин безгә эшләнгән начарлыктар өчен саклану урыны
.буларак кулланылса, ул зыянлы

Аллаһта уянгач, кеше тормышының галәм кинотеатр
экранына төшерелгән күләгәләр һәм яктылык сериясе
.генә икәннен аңларбыз

Без хисләребез сизә һәм кабул итә алган
әйберләргә кабул итәргә күнеккәнбез, һәм күпчелек
вакытта без тирә-юньдәге нечкә көчләрдән хәбәрдар
булмыйбыз. Шулай да бездәгә һәр уй билгеле бер нечкә
тибрәнү тудыра. Шуңа күрә кеше үзенең чын табигатен
башкалардан яшерә алмый. Әгәр алар хата ясаган
булсалар, алар моны тирәнтен беләләр, хәтта аны
яшерәбез дип уйласалар да, чөнки ялгышлык хисе
уйларда яши, һәм башкалар моны беләчәк, чөнки бу
уйларның тибрәнүләре аларның гамәлләре аша теге яки
бу юл белән күренәчәк. Бу шулай ук яхшы гамәлләргә
һәм уйларга да кагыла. Без Аллаһы турында уйлаганда
һәм Аның исемен кычкырып әйткәндә - кычкырып,
пышылдап яки тын гына - без эфирга рухи тибрәнү
.жибәрәбез, бу Аның бәхетле булуын чакыра

*

И Ходаем, Синең мәхәббәтеңнең нурлары Синең
галәми гаиләңнең барлык әгъзаларына да бертигез
балкый Кешелек үзенең кимчелекләре аркасында
яктылыкны тонык, үтәмәүчән булып китүдә гаепле.
Синең көчең минем барлыгыма үтеп керсен һәм бу
дөньяның калын, караңгы парларын куып чыгарсын,
шулай итеп мин Синең саф, нурлы сурәтеңне
.чагылдырган ачык, ялтыратылган көзгегә әйләнермен
*

Мәхәббәт чын булырга тиеш, һәм ул чын күңелдән
чыкса, ул чын
*

Әгәр дә сез илаһи яктылыкка мөрәжәгать итсәгез,
сез юлыгызны яктыртырга һәм жиңеләйтергә, сезгә
сәламәтлек, бәхет, тынычлык, ирек һәм уңыш бирергә
.сәләтле илаһи көч табарсыз
*

Акча эшләү авыр булса, психологик баланска ирешү
тагын да авыррак. Кеше үз сөйләмендә, фикерләрендә
һәм физик гамәлләрендә мәрхәмәтле һәм тыныч
.булырга тиеш

Кешеләрнең ике табигате бар: өй табигате һәм
салон табигате. Өйдә без үзебезне тыныч хис итәбез һәм
чын табигатен тоябыз, ләкин еш кына үзебезне табигый
тотмаган булсак иде дип телибез, чөнки үз-үзебезне
тотышыбыз белән без белдерелергә тиешле булмаган
ямьсез әйберләрне ачабыз, бигрәк тә алар тирә-
.юньдәгеләргә зыян китерсә

Без салон менталитетын кулланабыз, нәфис киенеп,
киң елмаеп урамга чыкканда, ә уйларыбыз һәм
хисләребез эчтә әйләнәп йөргәндә. Өйдә без: "Мин
фәлән кешегә ачуландым һәм аны күрергә түзә

алмыйм", - дибез, ләкин шул ук кеше белән очрашкач,
аны: "Исәнмесез! Хәлләрегез ничек?" - дип сәламлибез.

Бу каршылыклы туры килмәүчәнлек һәм сәламәт
булмаган хисләр нерв системасына һәм тәннең башка
.өлешләренә тәэсир итә

*

Әй, минем сөекле Ходаем
Мин тынычлык офыкларында синең чиксез
киңлегенә күрдем
Һәм мин синең яңартучы шатлыгыңны жаным
эчәндә тирәнтен татыдым
Һәм мин уянган вәждәнимдә синең тавышыңның
яңгыравын ишеттем
Һәм мин синең рухи кабул итүләремә пышылдый-
пышылдый тыңладым

*

И Ходаем, ямьсез, үз-үзеңә генә ышанучы
комсызлык җеннәрен биек, биек омтылышлар
фәрештәләренә, авыртулы наданлыкны изге акылга, ә
түбән ялкаулыкны нурлы рухи казанышларның саф
.алтынына әйләндер

*

И Раббым, безне пакь кыл, көчсезлегезбезне һәм
гамәлсезлегезбезне тырышлыкка һәм тәвәккәллеккә, ә
.ялгыш уйларыбызны хакыйкәткә аңлауга әйләндер
Мәхәббәт нәрсә ул?

Мәхәббәт - чәчәк аткан лилияләренең хуш исе

Һәм тын розалар хоры

Табигать матурлыгын бәйрәм итү

Мәхәббәт - гомер бие җырлый торган жан җыры

Һәм планеталарның тигезлэнгән ритмик биюе
Аның тирән галәмгә мәңгелек сәяхәтендә
Кояш нурын эчәргә чәчәкләрнең сусавы
Һәм ул чәчәк ата һәм тормыш эликсиры белән
туклана
Бу жирнең сагышы
Сусаган тамырларны аның сөте белән тукландыру
өчен
Һәм тормышның һәр төрен тормыш асылы белән
тәрбияләү
Бу кояшның кодрәтле ихтыяры
Барлык тереклек ияләрен тере һәм актив тоту өчен
Бу - тормышның хәрәкәтләндергеч көче
Балигъ булмаганнарны яклау һәм тәрбияләү өчен
Ата назын уята торган нәрсә - сафлык елмаюы
бала өстендә
Һәм гашыйклар йөрәгендәге автоматик буйсыну
Хезмәт күрсәтү һәм кайгы уртаклашуны бушлай
тәэмин итү
Бу дуслыкның тибеше
Йөрәкләрне төзәтүче һәм яраларны дөвалаучы
Бу - тасвирлап бетергесез йөрәккә чакыру
Ул кешелек мәхәббәте белән тулып ташып торган
шагыйрь

Аның бәхетсезлегеннән интегүче

Бу бер үк гаилә әгъзалары арасындагы якынлык
даирәсе

Зуррак киңлекләргә таба даими рәвештә киңәю һәм
киңәю

Һәм киңрәк кырлар

Бу тормыш пышылдый

Ачык акыл офыкларында

Һәм йөрәкләр күге асыл хисләр йолдызлары белән
тулы

Мәхәббәт - жанның бәхете

Мәхәббәт жаннар нәрсәгә омтыла

Һәм ул аның белән аралашырга һәм аның белән
элементәгә керергә тели

Мин тормыш күрдем

Яшел калкулыктар һәм үләнле үзәннәр арасында
йөргәндә

Агачлар һәм чәчәкләр арасында хәрәкәт итү

Мин тормышның уйнап һәм күңел ачып йөргәнән
күрдем

Мин аның алтын нурларын кояш дискинда күрдем

Һәм мин аның болытлар куелыгына кереп югалуын
күрдем

Мин аның шатлыклы елгаларда көлүен ишеттем

Һәм ул яңгыр тамчыларыннан юмарт күз яшьләрен
түкте

Мин аның агач ботакларында чайкалып торганын
күрдем

Һәм ромашкалар шатлыктан бииләр

Мин аны кошлар сайравында һәм былбыллар
сайравында яңгыратканын ишеттем

Мин аның күлэгәләрен күрдем, алар битләүләрне
каплап алганнар

Аның чык розалар йөрәкләрен чылатып, битләрен
үбә

Мин аның аякларына ябышкан чыклы үләнне күрдем

Мин аның кыр үләннәрен сипкәнән күргән кебек

Мәхәббәт тамчылары белән ул үзенең яңалыгын һәм
матурлыгын арттыра

Мин аның хуш исле сулышын иртәнге җилдә сиздем

Мин аның тынычлыгын тойдым һәм аның куллары
белән фатихалар сипкәнән күрдем

Һәр үзәнлектә һәм почмакта

Тормыш нинди гаҗәеп!

Һәм аның белән йөрү нинди татлы

Кулга-кул тотынышып

Аның изге юлларында!

Исәнлек сезгә

Билгесез зат яки аң астындагы жөн

Юл буйлап алга барган саен һәм рухи аңлавыбыз тирәнәйгән саен, без көчле эчке каршылык белән очрашкан кебек хис итәбез. Ләкин бу хис бары тик иллюзия генә; киресе дөрес. Эчебездәге "билгесез зат"ның сәер, аптырашта калдыручы һәм шаян табигате кеше аңы аңлап бетерә алмаган дөньялардан алынган тасвирлап булмый торган элементлар белән туклана кебек.

Бу зат күренмәгән урында яши кебек, һәм аны башка планетадан килгән кешегә охшатырга мөмкин, ул безнең белән кызыксынулар, идеялар, гадәتلәр, амбицияләр һәм ерак омтылышлар ягыннан бернинди бәйләнешебез булмаса да, безнең кунагыбыз.

Бу билгесез затның үлемнән соңгы тормыш турындагы фикерләре безнекеннән үлчәп бетергесез зуррак һәм төгәлрәк кебек тоела. Безгә ул җирдәге тормышыбызның актуаль ихтыяжларын һәм гамәли ихтыяжларын бик аз гына аңлый кебек тоела.

Билгесез дуслыбыз безне санга сукмый кебек, һичшиксез, галәм серләренә чумган. Һәм ул безне искә төшергәч һәм безне сөендерергә теләсә, ул безне тигезлектән чыгара, тигезлегебезне боза һәм аптырашта калдыра торган сәер, логикасыз хәрәкәт тудыра.

Без еш кына бу билгесез зат безне мәсхәрәли һәм безнең сәләтләребезне мәсхәрәли дип уйлыйбыз, әйтерсең ул безнең хисләребезне һәм хәлләребезне исәпкә алмыйча, акылыбыз белән уйный. Кайвакыт ул безне ачуландыра һәм ачуландыра, безгә рәхмәтлелек яки бернинди дә матди файда китерми.

Бу зат төрле могҗизалар һәм могҗизалар күрсәтергә сәләтле кебек тоела, ләкин безнең эчендә булуына карамастан, аның белән аралашу һәм аның чиксез сәләтләреннән һәм табигатьтән тыш көчләреннән файдалану безгә авыр.

Бу яшерен затны күк һәм җир серләренә керү мөмкинлегенә бирелгән иркә бала белән чагыштырып була. Ул бу серләргә куллана һәм бу көчләргә теләгәнчә, чикләүләрсез һәм җаваплылыксыз контрольдә тотар.

Ул барысын да белгән кебек тоела, ләкин бу белемгә дәрәҗә кулланырга белми. Аның куллары хәзинәләр белән тулы, аларны ул ялгыш юнәлештә һәм ялгыш вакытта әрәм итә.

Без аның сусаганнарға икмәк, ачларга су бирүен (һәм тешсезләргә тәм-томнар ашатуын) күрәбез.

Ул рәхмәтсезләргә бүләкләр яудыра, ә хәерчеләргә бүләкләрдән мәхрүм итә

Ул үзеннән качканның куа һәм аның белән очрашырга ашкынганнардан качар

Кайвакыт кешегә җилләр һәм җаннарны узыштыра торган сәер һәм гажәеп энергия бирә торган яшерен көч нәрсә соң ул?

Салкын иртәдә жылы бүлмәдән чыкканда, кешегә температураны тигезләргә ярдәм итү өчен тибрәнү һәм энергия дәрәжәсен күтәрә һәм төшерә торган көч нинди? (һәм киресенчә)

Бу билгесез зат шулкадәр гажәеп осталык белән эшли ки, бу оста химикның да, зирәк инженерның да башына килмәс.

Бу жир йөзәндәге кыска гомер эчендә шундый көч туплап буламы?

Юк, дусларым, бу "чит кеше"гә без биш хискә бәйләгән бу тән механизмын камилләштерү өчен миллионлаган еллар кирәк булган. Мәсәлән, аңлы акыл канга күпме шикәр кертеләргә тиешлеген төгәл белә алмый. Әгәр бу күләм бик аз яки бик югары булса, нәтижәләр бик аяныч булыр иде.

Без бик аз белгән көч белән очрашабыз, һәм без аны беләргә тиешбез. Моңың иң яхшы ысулы - без әлегә кадәр өйрәнгәннәргә сынап карау һәм бөек укытучы кебек әзерләнү, ул болай дигән: "Әгәр сез кечкенә балалар кебек булмасагыз, Аллаһы Патшалыгына кермәячәксез".

Икенче төрле әйткәндә, кеше баланың гадилеген, сафлыгын һәм иманын кабул итмәсә, ул бернинди дә рухи үсешкә ирешә алмаячак.

Фәнни медитация, бәлки, яшерен эчке көчне тануның иң жиңел ысулыдыр, ләкин күпчелек кешеләрнең медитация өчен мотивациясе юк һәм алар бу белемгә үзләренчә, яки тын гына утырып ирешергә өстенлек бирәләр - хәтта аларның уйлары һәрьяклап давыл кебек котырынса да. Кайберәүләр: "Мин бу белемгә киләчәк тормышымда ирешергә тиеш, һәм мин

ашыкмыйм", - дип әйтергә мөмкин. Минем аң астым бер көнне мине уятырга мөмкин, ләкин моңа ирешү өчен аңлы тырышлык куярга кирәк түгел", - дип.

Безнең ничә яшътә булуыбыз, тормышта ничә тапкыр уңышсызлыкка очравыбыз яки башкаларның безнең турында нәрсә уйлавы мөһим түгел. Безнең нинди геннарыбыз яки нинди шартларда яшәвебез мөһим түгел. Боларның берсе дә безнең эчебездә яшәүче яшерен кунак өчен мөһим түгел. Ул бары тик безнең аңа тәннәребезне, энергияләребезне, акылыбызны һәм аңыбызны кулланырга рөхсәт итүебезне һәм тормышыбызның һәр ягын контрольдә тотуны аңа тапшыруыбызны тели. Безне көткән үрләргә ирешергә теләсәк, без нәкъ менә шуны эшләргә тиеш.

Тормышыбыздагы вакыйгалар турында уйланганда, без яшерен көчнең безне житәкләгәнән һәм күп куркынычлардан коткарганын аңлайбыз түгелме? Ләкин куркыныч тыныч кына үтеп киткәч, без бу көчне ничек тиз онытабыз!

Бу көч безне беркайчан да ташламады һәм ташламаячак та. Һәм безгә һәрвакыт кирәк булганда, ул һәрвакыт безгә ярдәм итәргә әзер, бөек укытучы әйткәнчә: "Мин дөньяның ахырына кадәр синең белән"

Әгәр без буыннар буенча бөек ир-атлар һәм хатын-кызларның биографияләрен укысак, һәр вакыйгада, нинди генә кечкенә булмасын һәм нинди генә ысул кулланылмасын, чын күңелдән дога яки тирән раслау аша булсынмы, нәтижә һәрвакыт бер үк булганын күрәбез.

Эчебездәге бу тоткынлыктагы зур көч даими хәрәкәттә, мәңгегә азат ителергә омтыла. Кайчан без

аны аңлы рәвештә богаулардан азат итәрбез һәм иреккә һәм жиңүгә таба барырбыз?

Әйдәгез, хәзер үк башлык һәм эчке гигантка мөмкинлек бирик, һәм без тормышның нинди татлы булачагын һәм аның шатлык һәм жиңү нурлары белән балкыячагын, Ходай ярдәме белән күрербез.

Исәнлек сезгә

Һиндстан күренешләре һәм күренеш

Һиндстан - һәръяклап та дөньяның микрокосмосы. Ул төрле атмосфералар, климатлар, диннәр, бизнес, сәнгать, халыклар, пейзажлар, телләр һәм мәдәниятләр иле.

Һинд цивилизациясе мең еллар элек барлыкка килгән, һәм аның хакимнәре, акылманнары һәм юл күрсәтүчеләре Һиндстан һәм Синдта арий цивилизациясенәң булуын һәм чынлыгын раслаучы язмалар калдырганнар.

Күп кенә Европа туристлары Һиндстанга баралар һәм аның урамнарында сихерчеләрне, кылыччыларны һәм елан сихерчеләрен күрәләр, бу Һиндстан тәкъдим итә алган иң яхшы жир дип санылар, ләкин бу фигуралар Һиндстанның чын асылын чагылдырмавын белмиләр. Һиндстанның чын тормышы һәм жанлылыгы аның рухи мәдәниятендә ята, ул аны борынгы заманнардан бирле диннәр һәм ышанулар катнашмасы иткән.

Көнбатыш Һиндстанга сәүдәнең күп кенә дәрәс практикасын, ысулларын һәм принципларын, шулай ук табигый һәм кеше ресурсларын үстерүне өйрәтә ала дигән сүз дәрәс. Һиндстанга Генри Форд һәм Томас Эдисон кебек күзаллаучан лидерлар кирәк булуы дәрәс. Ләкин Көнбатыш дөньясы шулай ук аңлы рәвештә яки аңсыз рәвештә Һиндстан тарих дәвамында махсуслашкан гамәли, рухи дәрәсләргә сусаган.

Көнбатыш шәһәрләрендә фән шулкадәр алга китте ки, кешеләрнең матди ихтыяжлары - торак, азык-төлек һәм киём - җиңел генә табыла. Ләкин физик һәм матди уңайлыklar психологик уңайлыklar, тынычлык һәм рухи юанычсыз гына җитми.

Һиндстанның иң зур һәм иң бай мирасы гасырлар дәвамында күренекле һәм мәгърифәтле һинд рухи галимнәре тарафыннан ачылган рухи ысулларда һәм юлларда ята. Бу мирас кешелекнең рухи һәм фәнни мәдәниятенә өлеш керткән һәм кертүен дәвам итә.

Һиндстан - серләр иле, ләкин бу серләр аларның йөрәкләрен бары тик үзләренә теләктәшлек белдерүчеләргә, хакыйкәтне чын күңелдән эзләүчеләргә генә ача.

Һиндстан дөньядагы иң биек һәм иң гүзәл таулар белән мактана: Һиндстанның төньягындагы Гималай Дарджилингны еш кына гажәеп матур табигать матурлыгы өчен Һиндстанның Швейцариясә дип атыйлар. Анда шулай ук Делидагы уникаль кальгаларның, ныгытмаларның һәм кенәзләр сарайларының борынгы хәрабәләре, шулай ук киң Ганг елгасы һәм Гималай калкулыklары бар, аларның мәгарәләре һәм илаһи яктылык һәм зирәклеk турында уйлану һәм уйлану өчен тыелу урыннары бар.

Һиндстанның Агра шәһәре дөнья могҗизаларының берсе - архитектура сәнгатенең иң югары ноктасы һәм кешелекнең иң матур хыяллары булган Таж-Махал белән мактана, ул ялтыратылган мәрмәр һәм нәфис алебастрда гәүдәләнәп, кеше мәхәббәтен мәңгеләштерә.

Һиндстанда шулай ук караңгы урманнар һәм куе джунглилар бар, анда юлбарыслар һәм арысланнар йөри. Һиндстанда шулай ук зәңгәр күк йөзе бар, ул кояш баеганда тагын да матуррак һәм гүзәлрәк була, кояш нурлары янып торган кызгылт сары ялкынга әйләнгәндә.

Һиндстанда шулай ук көнчыгыш җиләк-җимешләре һәм яшелчәләренең сансыз төрлелеге һәм төсләре, шулай ук күп төрле милләт кешеләре бар, болар барысы да Һиндстанны гажәеп, гажәеп һәм онытылмаслык кайнату казанына әйләндерә.

Һиндстан - зур контрастлар иле, анда әдәпсез байлык белән бергә ярлылык та бар, һәм интеллектуаль сафлыкның иң югары ноктасы каты көндәлек тормыш белән бергә яши. Һиндстанда сез Rolls-Royce һәм үгез арбаларын табарсыз, шулай ук филләрне бизәкле арбаларда һәм гажәеп ат арбаларында күрерсез.

Төньяк Һиндстанда без зәңгәр күзле һәм сары чәчле кешеләрне очратабыз, ә эссерәк көньякта тропик кояш эсселегеннән коңгыртланган кара тәнле кешеләрне күрәбез.

Башыннан ахырына кадәр Һиндстан чыннан да көтелмәгән хәлләр һәм каршылыктар иле. Тормыш бер юлдан барса, бер төрле була. Әмма Һиндстанда тормыш - ул беркайчан да күз алдына да китермәгән көтелмәгән хәлләр һәм серләр тулы зур маҗара кебек тоела.

Һиндстанда рухи нервларны киеренкеләндерә торган физик күккә тырпаеп торган биналар яки артык заманча ләززәтләр һәм күңел ачулар булмаса мөмкин.

Дөрес, Һиндстанның да, барлык халыкларның да үз кимчелекләре булган кебек, үз кимчелекләре бар

Ләкин Һиндстанда рухи күккә тырпаеп торган биналар бар: тыйнак, реалистик рухи гигантлар, алар башка кешеләргә тормышның теләсә нинди шартларыннан тулы рухи шатлык алырга өйрәтә алалар.

Фәнни нигезләргә ия булган, үз тырышлыклары һәм тәҗрибәләре аша хакыйкәтне һәм чынбарлыкны белгән бу суфийлар башкаларга үз фикерләрен үстерергә һәм көндәлек тормыш туфрагынан тынычлык һәм канәгатьлекнең яңа суларын чыгарырга ярдәм итә алалар.

Кояш баешындагы эфир күренеше

Акыллы укытучы Парамханса үзенең күзаллавын болай сурәтли:

Балконнан көнбатышка карадым, һәм хыял канатларында ерак офык ярларына очтым. Уңга һәм сулга ике тау тезмәсе күрдем, алар тиздән серле шәмәхә төскә әйләнде. Тагын карасам, күренмәгән кул аларны тирән зәңгәр пәрдә белән каплаган иде. Артымда кояш баюының иң караңгысында коенган Гвадалахара шәһәре ята иде. Көнчыгыш күге хәзер йомшак алсу төсләр белән бизәлгән иде. Алга карасам, күзләрем алтын күлдә йөзеп йөрүче зәңгәр утрауларның тылсымлы шәһәрен күрдем.

Бу тылсымлы зәңгәр утраулар архипелагында зәңгәр известьташтан торган зур калкулык күтәрелде, аны сори-ак вулкан болытлары әйләндереп алган, алар

утлы кызыл-алтын лава гейзерларын чыгарып, тыныч күлгә таба салават күпере кебек авышып агып торалар. Көчле алтын ялкын зәңгәр утрауларны ялкынлы яктылык галолары белән урап алган.

Зәңгәр түбә һәм аның утлы тажы тын алтын күл өслегендә игезәкләр кебек чагылып тора иде. Ә уң якта, зәңгәр утрауларның берсенең күкрәгенә сыенып, болытлар арасында йөзгән тулы ай кебек, кечкенә, тыныч күл ялтырап тора иде.

Мин кояш баюы һәм мираж сыман болытлар шәһәрәндә озак йөрдем, күлнең нечкә алтын нуры белән йөзеп йөрдем. Һәм мәңгелек чигенә кадәр һәр якка сибелгән кызыл боз кисәкләре белән тулы бу алтын сулар нинди гажәеп иде!

Мин яктылыкның кечкенә нимфалары бу җирдә мәрхәмәтле рухлар дип күз алдына китердем, һәм тормышның барлык сынауларын уңышлы үткәннән соң, аларга теләгәнчә йөрергә һәм хыялларын тормышка ашырырга рөхсәт ителде. Һәр көнне кояш баеганда, бу нимфалар алтын диңгезләр һәм күлләр белән уратып алынган һава шәһәрләрендә үзләренең күк хыялларын туплыйлар иде. Анда, кайгылар кочагыннан һәм бу җир дөньясының барлык фаҗигаләре һәм газаплары белән тозакларыннан, барлык газаплардан да артта, бу җан ияләре кызыл яктылык суладылар, кызгылт сары нурлар эчтеләр һәм йөзеп якынлаштылар, төрле төсле яктылык диңгезе арасында йөрделәр һәм йөзделәр.

Монда ул су аналары хыялларын чынга ашырырлар һәм хыялларын теләгәнчә шунда ук тормышка ашырырлар, аннары үзләре теләгәнчә юкка чыгарлар һәм

Монда ул жан ияләре канәгатьлек һәм канәгатьлек
хәзинәләреннән ләззәт алганнар һәм үзләренең гажәеп,
тылсымлы дөньясында аларга килгән һәркемнең
хыялларын юмартлык белән тормышка ашырганнар.

Монда ул кешеләр кебек хыялларының чынга ашуын
һәм теләкләренең тормышка ашуын көтәргә һәм
хыялланырга тиеш түгел иде, ә ул теләгәнчә хыялланды
һәм барлык хыялларына һәм теләкләренә үз теләге
белән иреште.

Хыял утрауларындагы кояш баю шәһәре минем аң
астымның тирәнлегендә яшеренгән хыял иде, һәм бүген
ул чыннан да чынга ашты. Чыннан да, мин жанымның
яшерен хәзинәләренә күз салдым, һәм аның яктылыгы
мине урап алды, аның балкышы мине камаштырды!

Исәнлек сезгә

Яктырткыч лампалар

Һәр яңа ел бүлгә һәм ул безгә китергән өметләр
һәм вәгъдәләр өчен без Аллаһыны мактыйбыз һәм
.рәхмәт белдерәбез
Аллаһ белән элемтәгә керергә, кешеләрнең
тормышында һәм дөнья шартларында гажәеп
үзгәрешләр ясарга, тынычлыкка һәм кешелек
туганлыгына ирешергә ихлас күңелдән ялварудан да
.зуррак көч юк

Без Ходайга чын күңелдән дога кылулар, югары
карашлар һәм үсә барган белемнәр җирдә чын
үзгәрешләргә китерә торган бәрәкәтле рухи көчкә
.әйләнсен дип дога кылабыз

И Ходаем, безгә фатиха бир, юллардагы яктылыгың
һәм яктыртучы лампаларың белән юл күрсәтик, һәм
үзебезнең һәм башкаларның йөрәгендә Синең
мәхәббәтеңне уятыйк, тере яктылык факелларын йөртик
һәм талантларыбызны Сине канәгатьләндерә торган һәм
.кешеләргә файда китерә торган эшләрдә кулланып

Безгә башкаларга ярдәм итү һәм аларның
бәхетсезлекләрен һәм газапларын җиңеләйтү өчен
Сезнең космик энергиягез һәм юл күрсәтүче яктылык
агып торачак каналлар ясарга ярдәм итегез, чөнки
Сезнең ярдәмендә без кешелек һәм үзебезгә ярдәм итә
.алабыз

Без бәхетле, шуңа күрә без газәпланучыларның
хәлен аңлый алабыз
Без бөтен дөнья буенча яхшы идеяләр һәм ниятләр
таратабыз
Тынычлык һәм туганлык тормыш тәҗрибәсенә
әйләнсен
"Күктәге кебек, җирдә дә"

Тынычлык – Аллаһы Тәгаләнең исемнәренең берсе,}
Ул аны җир йөзенә урнаштырды, шуңа күрә аны үзегезгә
{таратыгыз

Укучыларның берсе укытучы Парамхансага зарарлы
гадәтләрен файдалы гадәтләр белән алыштыру авыр
булуын әйткән һәм аннан киңәш сораган, шуңа күрә ул
:болай дигән

Үзеңне камилләштерүгә өметеңне югалтмаска кирәк

Кеше уңай якка үзгәрергә тырышудан баш
.тартканда гына картая

Бу торгынлык халәте, минемчә, чын "пирамида"
халәте

Кеше "Мин үзгәрә алмыйм" дип әйтсә һәм аны кат-
кат кабатласа
Мин аңа: "Ярар, син шулай булырга карар кылгансың
.икән, шул урында кал", - дим

Кешенең хәзерге хәле нинди генә булмасын, ул үз-
үзен тәрбияләү, дәрәҗә туклану һәм сәламәтлек
.кагыйдәләрен үтәү аша яхшы якка үзгәрә ала

Ни өчен сез үзегезне үзгәрешләргә сәләтсез дип
уйлыйсыз? Акыл тоткарлыгы - көчсезлекнең яшерен
сәбәбе. Һәркемнең алгарышын чикләүче үзенчәлекләре
бар. Бу үзенчәлекләр кеше табигатенә Аллаһ
тарафыннан урнаштырылмаган, ә кешеләр тарафыннан
ясалган. Болар - сез алардан котылырга тиеш, һәм сез
.алардан котыла аласыз

Исегездә тотыгыз, кешенең гадәтләре аның эчке
.уйларының тышкы чагылышы гына

Үзгәрешләргә карар кылгач, күп көчләр сезне
хуплар һәм уңай карарларыгызны ныгытыр өчен
.берләшер

Һәм Аллаһы ярдәме белән

Яңа ел бакчасы

Узган елның кайтавазы, аның кайгылары һәм көлүе
белән, юкка чыкты

Ә менә Яңа ел гимнының рухландыручы, өмет
:уятучы һәм пышылдап жырлавы яңгырый

"Тормышыңны камил рәвештә яңадан яса"

Иске куркуларның чүп үләннәреннән баш тартыгыз

Үткәннәрнең ташландык бакчасыннан ул бары тик
шатлыклар, казанышлар, өметләр, яхшы уйлар һәм
эшләр, изге, югары теләкләр орлыкларын гына жыйды
.һәм саклап калдырды

Һәр яңа көннең чыклы туфрагына шул көчле
орлыкларны утыртыгыз, аларга су сибегез һәм алар

үсеп, тормышыгызны чәчәк атуның сирәк очрый торган
.файдалары белән тутырганчы аларга игътибар итегез

:Яңа ел пышылдый

Гадәтләргә әсир булган рухны уятыгыз һәм аны"
яңа, файдалы эшләр башларга өндәгез. Мәңгелек
иреккә ирешкәнче һәм карманы (үткән гамәлләрнең
даими эзләү һәм эзләү нәтижәләрен) җиңгәнче,
беркайчан да тырышудан туктамагыз һәм беркайчан да
".ял итмәгез

Яңартылган күңел һәм гел яңарып торган шатлык
белән исереп, әйдәгез, бергә шатланык һәм кулга-кул
тотынышып, башка беркайчан да чыкмаячак күк
.йортына таба атлык

Уңыш тарихы

Мин әле дә башкаларга ярдәм итү өчен беренче
тапкыр ихтыяр көчен кулланганымны хәтерлим

Ул вакытта мин һәм дусларымның берсе яшъ
:малайлар гына идек. Беркөнне мин аңа болай дидем

"Без биш йөз (фәкыйрь) кешене ашатырбыз"

Ул гажәпләнеп җавап бирде: "Ләкин безнең бер
"!тиен дә юк

Мин аңа ышандырып: "Шуңа карамастан, проект
дэвам итәчәк, һәм мин акча сезнең аша киләчәк дип
.ышанам", - дидем

Ул мыскыл итеп җавап бирде: "Нинди проект! Бу
"!мөмкин түгел

Үз-үземә ышанганым мине: "Әниегне берничек тә
рәнҗетмә, ләкин ул синнән сораган бар нәрсәне эшлә", -
.дип әйтергә этәрде

Бер көннән соң ул минем яныма йөгереп килде һәм
:миңа болай диде

Мин мунчада коенып утырганда әнием"
шалтыратты. Мин аңа: "Мин мунчада коенганда мине
борчыма", - дип җавап бирергә җыенган идем, ләкин
мин аңардан нәрсә теләгәнән сорадым, һәм ул миңа
өебез янында яшәүче апам янына барырга кушты, шуңа
".күрә мин аңа: "Мин ишетәм һәм буйсынам", - дидем

Мин апама баргач, ул миңа беренче булып болай"
диде: "Син кем белән йөргән акылсыз малай? Син
акылыңны югалттыңмы? Мин ишеткән проект нинди соң,
"!?анда син икең биш йөз кешене ашатачаксың

Мин аңа ачуландым һәм: "Хәзер китәргә кирәк", -
дидем һәм аның өеннән чыгып китә башладым. Ләкин ул
мине туктатып: "Дустың акылдан язган булырга мөмкин,

ләкин аның идеясе яхшы. Әгәр бу егерме рупияне ал", -
диде (бу егерменче гасыр башында шактый зур сумма
.иде)

Малай шулкадәр гажәпләнде ки, аңын югалтырлык
дәрәжәдә иде. Ул шунда ук минем яныма йөгереп килде
һәм яңалыкларны сөйләде. Без бәйрәм өчен дөгә һәм
башка кирәк-яраклар сатып алырга барганда,
күршеләребез безнең план турында ишеттеләр һәм
тагын ризык тәкъдим иттеләр. Ахыр чиктә, без ике мең
!кешене (2000) ашаттык

Шул ук ихтыяр, үзе оештырган беренче китапханәне
- Калькуттадагы Сарасвати китапханәсен булдырган
.изге агым белән дә бәйле

Яхшы эшләр эшләргә тәвәккәлләгәч, динамик һәм
нәтижәле ихтыяр куллансагыз, аларны тормышка
ашырачаксыз. Нинди генә шартларда да, сез нык
торсагыз, Аллаһ сезнең теләгәнегезгә ирешү өчен
.чаралар тудырачак

Гайсә Мәсих нәкъ менә шул хакыйкәткә ишарә
ясаган: «Әгәр иманыгыз булып, шикләнмәсәгез... сез бу
тауга: «Кирегез һәм диңгезгә ташланыгыз», – дип әйтә
.«аласыз, һәм ул булачак

Һәм изге хәдистә: Аллаһка ялварганда, ялваруыңда]
[нык тор

Әгәр дә сез киртәләргә карамастан, ихтыяр
көчегезне даими куллансагыз, сез барыбер уңышка,
сәламәтлеккә һәм башкаларга ярдәм итү өчен көчкә
ирешә алачаксыз, һәм иң мөһиме, сез Аллах белән
гармониягә ирешәчәксез. Бу - ихтыяр көчен үстерергә
кирәк: яхшылык эшләүдән баш тарту һәм өметләнгән
нәрсәгә ирешү өчен икеләнү һәм уңышсызлык
.океаннарын киптерә торган ихтыяр көче

* * *

Үзеңнең нурлы тирәнлегенә кара, һәм анда син
матурлык, зирәклек һәм сафлык өчен чиксез
.мөмкинлекләр табарсың

Аллаһы Тәгаләдән сездән яңа елны үзегездәге
югары табигатегезне күрсәтә алуыгызга ныклы ышаныч
.белән каршы алуыгызны сорыйбыз

Әйләнә-тирә мохит һәм үткән гамәлләрегезнең
нәтижәләре сезне билгеле бер сыйфатлар, үзенчәлекләр
һәм гадәтләр белән каплаган, ләкин болар бары тик
вакытлыча күренешләр генә, һәм аларның астында
сезнең чын табигатегез - асыл жаныгыз - ята, ул бу
дөнья сәхнәсендә үз рольләрегезне башкарганда
күрсәтергә теләгән өстенлекләрегезне һәм
.үзенчәлекләрегезне сайлау өчен тулы иреккә ия

Сезнең эчегездә рухи омтылышлар уянамы,
йөрәкләрегездә тибрәнәме, аларны киләсе елга
планлаштырырга өндиме? Әгәр җавап "әйе" булса,
үткәнне онытыгыз, аннан алган сабакларны истә

тотыгыз һәм теләгән нәрсәгә ирешү өчен Аллаһы
.Тәгаләнең рәхмәтен алыгыз

Алар һәр көнне тискәре гадәтләрне һәм хисләрне
контрольдә тоту, тынычлыкта яшәү, мәхәббәт бүләк итү,
бу дөньяда оптимизм һәм шатлык тарату өчен яңа
.мөмкинлек дип санаганнар

Уңай үзгәрешләр ясау теләгегез уянган һәм аны
гамәлләрегез белән хуплаган мизгелдә, Рәхмәтле
Ходайның күренмәгән космик көчләре сезнең
тырышлыklarыгызны ныгыта башлый. Нигезләрегезне
ничек нык тотсагыз, тормышыгызда яхшылык көчләре
шулкадәр зуррак һәм көчлерәк булчак - бу үзгәрмәс
.илаһи закон

Беренче көн авыр булырга мөмкин, ләкин икенче
көн берәз җиңелрәк, ә өченче көн тагын да җиңелрәк
булырга мөмкин. Берничә көннән соң сез уңышка
ирешеп була икәннен күрерсез. Бер ел дәвамында
тырышлыklarын давам итүчеләр үзләрен үзгәргән хис
.итәчәкләр

Рухи омтылышлары булган кешеләргә без болай
дйбез: Аллаһы белән бәйләнешкә керү теләге
тормышыгыздагы иң зур нәрсә булсын. Аллаһы турында
уйлау һәм Аның турында уйлану аша без Аның безне
мәңге яратуына берсүзсез ышаныч алабыз, чөнки без
Аңа карыйбыз, ялгыш юнәлештә нинди генә ялгыш
.адымнар ясаган булсак та

Безне чиксез яратуларын сизгәндә, бу безне бар
көчезне куярга һәм үткәнне, аның барлык
уңышсызлыкларын һәм күңелсезлекләрен онытырга
ярдәм итмиме? Безне яратуларын һәм безне яратучы
кеше барлыгын сизгәндә, без тынычланабыз һәм
.йөрәкләребез шатлык кичерә

Барлык бурычларга һәм эшчәнлекләргә карамастан,
без үзебезнең тирәнлекләребезгә чуму, үзебезне өйрәнү
һәм жаннарыбызны Аллаһының мәхәббәте һәм
тынычлыгы белән яңарту өчен берәз вакыт бүлеп куярга
.тиешбез

Әгәр без Аллаһыны яратсак һәм көн саен Аны
канәгатьләндерү өчен чын күңелдән тырышсак, рухи
.үсешебезгә бернәрсә дә комачауламаячак

Исегездә тотыгыз, дусларым, һәм Ходай ярдәме
белән, сез яңа елда моңарчы хыялланмаган бәхет
.кичерәчәксез

* * *

Тәвәккәллек белән йөкләнгән ихтыяр белән
Кеше жанының мөмкинлекләренә тулы ышаныч
белән
Аллаһка нык ышану белән
Әйдәгез, бу ел белән хушлашыйк һәм яңа елны
каршы алайык

Дөньяда нинди үзгәрешләр булса да, һәм бу
үзгәрешләрнең безнең тормышыбызга йогынтысына
карамастан, көндәлек тиз үзгәрә торган вакыйгалардан
читтә зирәклек һәм зирәклек белән карасак, без аңлау
.алачакбыз һәм сабак алачакбыз

Һәрберебезнең вакыт сәхнәсендә үз роле бар,
.бүгенге вакыйгалар киләчәк хыялларына әверелә

Драматик вакыйгалар һәм алар белән бәйлә хәлләр
бер максатка хезмәт итә: бездәге күпсанлы
яхшылыкларны берәмтекләп уяту. Без кичергән һәр
тәҗрибә, аны акыллы һәм нәтиҗәле итеп хәл итү өчен,
.бездә яшерен көчне ача

Безнең Аллаһы Тәгалә безгә биргән зур
сәләтләрәбез бар, һәм алар активлашкач, алар
.тормышыбызда мөһим фатиха чыганагына әйләнә

Тышкы шартлар һәрвакыт безнең контрольдә
булмаса да, без һәрвакыт үзебездә нәрсә булырга
теләгәнәбезне сайлай алабыз, безнең һәм кешелекнең
.алгарышының ачкычы шунда

Азатлыкка омтылган һәр җан яхшы якка үзгәрергә
аңлы рәвештә вәгъдә бирергә тиеш, һәм иң уңайлы
вакыт - хәзер, ниятләр карарлар кабул итүгә һәм
.үзгәрешләргә омтылуга юнәлтелгән вакыт

Кешеләр статик калдыклар булып калырга,
психологик һәм рухи яңарышка сәләтсез булмаса тиеш.

Эчебездәге батырлык сыйфатлары уянырга, курку һәм
.билгесезлек йөгеннән котылырга кирәк

Кеше үзен Аллаһының аны яратуына һәм һәрвакыт
аның белән булуына ышандырса, үткән аны богаулый
.алмаячак, киләчәк аны куркыта алмаячак

Кеше тормышының очкыны артында илаһи ялкын
ята

Кеше фикере нуры артында Аллаһының бөек нуры
балкый

Аңлаучан акыл дулкыны артында гомуми белемнең
гаять зур океаны ята

Кеше мәхәббәтеннән тыш, йөрәкне тутыра һәм аның
теләкләрен канәгатьләндерә торган илаһи мәхәббәт
.тибрәнә

Дөньяда үзгәреш һәм тирбәнешләр хөкем сөргән
бердән-бер үзгәрешсез нәрсә - ул безнең Аллаһ белән
.мөнәсәбәтләребез

Иң соңгы карар шул бәрәкәтле бәйләнешне ныгыту
һәм тормыш, көч, мәхәббәт һәм бәхет бирүче иң юмарт
.Зат белән аңлы гармониядә яшәү булсын

Шулай итеп, кеше үзенең җаны ялгызлыгында һәм
тирән уйлануында Яратучысын таний алсын

Ул көн саен үзеннән: "Мин үз тормышымны
Галәмнең илаһи законнары булган хакыйкәт һәм

мәхәббәт законнары белән гармонияләштерәмме?" - дип
.сорарга тиеш

Әйдәгез, эчебездәге Аллаһының тынычлыгына нык
тотыныйк

Әйдәгез, вөҗдан тавышына колак салыйк
Әйдәгез, башкаларга да шәфкатьлелек күрсәтик

Уңай фикерләребез һәм гармонияле гамәлләребез
белән без яхшылык көчләрен ныгыта алабыз, бу көчләр,
Аллаһының рәхмәте белән, бу дөньяда төп
.үзгәрешләргә китерә ала

* * *

Бүген кеше үзен туры юлдан барам дип ышандыра
ала, ләкин иртәгә ул аннан тайпылып, уңай
.карарларыннан баш тартырга мөмкин

Тормышыбыздагы көчсезлекләренә кабул итәргә
ярамы. Барлык азгырулар һәм тышкы йогынтыларга
карамастан, үз принципларында нык кала алган кеше
азатлык юлында, ә зирәклекне үзенә юл күрсәтүче
яктылык итеп алган кеше тормыш иллюзияләрен,
.чикләүләрен һәм киртәләрен җиңәчәк

Акыллы кешеләр, нинди генә шартлар белән
очрашырга туры килмәсен, үзләренең зирәклекләрен
ахырга кадәр саклыйлар һәм тормышка батырлык һәм
.нык ышаныч белән карыйлар

Кем дә булса үз ихтыярыннан баш тартса,
шартларына бирешсә һәм тырышлык куюдан туктаса, ул
.үзен хөкем итә һәм вакыт аны онытып калдырачак

Кеше үзенең дөрес һәм ялгыш гадәтләрен
тәрбияләүче кеше, һәм ул: "Мин үзгәртә алмыйм", -
.дигәндә, үзен уңышсызлыкка хөкем итә

Кеше үзенә начар гадәтләр һәм тискәре уйлар
һөжүменә карамастан, көчле һәм ирекле булуын, һәм
яхшырак эшләргә тырышудан туктамаячагын расласа,
ул аңа хас булган яхшылык көчләренә ярдәмгә килергә
.һәм аны хупларга юл ача

Кешенең гамәлләре ничек кенә ялгыш булмасын, ул
үз тормышын тикшереп карарга, үзенә ярдәм итәргә һәм
дөрес эш эшләргә тырышырга тиеш, һәм барлык ялгыш
гамәлләр дә Аллаһы ярдәме белән изге гамәлләргә
.әйләнер

Архивлардан: Ачу һәм Фил хәтере

Эчке тынычлык теләүчеләргә ачуның ничек
барлыкка килүен һәм еш кына авыр нәтижеләргә
.китерүен аңларга кирәк

Ачу аркасында эчке баланс югалуы аркасында, күп
кешеләр, ихтыярларына каршы килеп, җинаятьчеләргә
.һәм канкойгыч үтерүчеләргә әйләнделәр

Теләкләрне тоткарлау акылны суқырайта Теләкләр
томаны кешенең акылын биләп алгач, ул аңын югалта
.һәм затлы кешегә яраксыз кылана

Акыл югалту барлык дәрес гамәлләр һәм яхшы
ниятләр артындагы хәрәкәтләндергеч көч булган
.тумыштан килгән зирәклекне бутый

Кешенең акыл машинасының руле эшләмәгәндә, ул
һичшиксез авариягә элгә һәм үзен газаплар һәм
.бәхетсезлек чокырында табарга мөмкин

Мәсәлән: Ире шат кына машина йөртә, һәм паркка
барганда, хатыны аңардан паркка түгел, ә әти-әнисе
йортына барырга юлны үзгәртәргә сорый, һәм монда
.аның шатлыгы ачуга әйләнә

Мин бу мисалны сайладым, чөнки бу еш очрый
торган хәл. Гадәти очракларда, нәтижәдә, я ир
хатынының үтенечен кире кага, я үпкә һәм
канәгатьсезлек белән ризалаша, һәм гадәттә шулай
була. Ике очракта да ачу өстенлек итә, атмосфера
.киеренкеләнә һәм тынычлык бозыла

Кайбер очракларда, ачу көчле холыклы кешеләр
өчен фажиғәгә әйләнергә мөмкин. Ачу хәтергә тәэсир
итәргә мөмкин, яисә машина йөртүче игътибарлы һәм
игътибарлы йөртергә онытырга мөмкин, яисә юл
сигналларын үтәмәскә мөмкин, бу бәрелешкә яки, Ходай
.сакласын, үлемгә китерергә мөмкин

Нәтижә ясап шуны әйтергә мөмкин: ачу тормыш
арбасында ихтыяр рулен бикли һәм аның матди һәм
.рухи максатларына ирешүенә комачаулый

фил хәтере

Хәтер" дип аталган сәләт - Ходайның кешелеккә"
биргән бүләге, һәм бу нинди зур нигъмәт! Хәтер
хайваннарда да бирелгән; ул булмаса, алар үз
балаларын таний алмаслар иде. Кайбер хайваннарның
хәтере бик яхшы, моны фил турындагы түбәндәге хикәя
.күрсәтә

Көнчыгышта өйрәтелгән күп филләр кебек, зур бер
фил агач ташыганда, бер малай аның янына килеп,
.кәүсәсенә энә белән кадый һәм качып китә

Бу вакыйгадан соң бер ел үттә, һәм шул ук фил
юлда шул ук малай белән очрашты. Бу фил өчен үч алу
өчен чагыштырмача уңайлы мизгел иде. Шуңа күрә ул
малайны кәүсәсә белән урап алды һәм көч кулланып
юлның икенче ягына ыргытты. Шулай итеп,
.хайваннарның да хәтерләре бар

Минем күп төшләрем бар иде, һәм хәзер мин уяу һәм
жанымның корбан китерү урынында сине даими искә
.алу өчен шәмнәр кабызам, Ходаем

Йокы йокысыннан арынган күзләрем белән мин
синең матур йөзеңә карыйм һәм аның изге нурларын
.күрүдән ләззәт алам

Һәм Синең рәхмәтең белән мин сәламәтлек һәм
авыруның

Тормыш һәм үлем

Алар барысы да төш төрләре

Мин "Якты төсләргә буялган хыяллар" романын укып
бетердем
Ялтыравыклы иллюзияләр пәрдәсендә

Һәм хәзер мин сине бердәнбер хакыйкәт итеп
күрәм

Каналларны ачык тоту

Күпчелек кешеләр җитди проблемалар белән
очрашканчы, Аллаһы турында җитди уйламыйлар,
аннары Аның ярдәмен көтеп, аларны авыр хәлдән
.коткарачагын көтәләр

Мәгърифәтчеләрнең берсе болай дигән: "Әгәр сез
гомерегезнең җәендә Аллаһыны кунакка чакырмасагыз,
."Ул сезнең гомерегезнең кышында да килмәячәк

Бу Аллаһ безгә ярдәм итәргә теләми дигәнне
аңлатмый. Ул ярдәм кулын сузарга һәм безне
газапларыбыздан коткарырга тели. Ләкин, без күп еллар
Аның кануннарына каршы килеп яшәгәндә һәм Аның
белән уйланып аралашмаганда, акыл иллюзияләр өеме
белән йөкләнә, һәм Аллаһ белән аралашу каналлары
курку, эгоистик теләкләр, кәеф үзгәрүчәнлегә, ачулану,
сукыр үжәтлек, начар гадәтләр һәм негативлык белән
каплана. Шулай итеп, илаһи ярдәм безгә агып керә
.алырлык ачык канал юк

Әгәр без уйларыбызны әзерләмәсәк һәм каналларны
ачык тотмасак, тормыш юлыбызда һәрбер юлыбызда
очраячак проблемалар белән очраша һәм аларны җиңә
.алмаячакбыз

Аллаһыны яраткан кеше, нәрсә эшләвенә
карамастан, Аның изге исемен тирән игътибар һәм
тирән мәхәббәт белән әйтеп, Аны тапкан диләр. Ул бу
гадәтне балачактан ук башлаган һәм шулкадәр
тырышып дәвам иткән ки, хәтта йокысында да Аллаһы
.исемен әйткән

Олыгайган саен, ул кыргый юлбарыслар, кобралар,
чаяннар һәм агулы бөҗәкләр белән тулы куе урманнар
аша үтә иде, тукума һәм сандали киemenнән башка
.бернәрсә дә кимәгән иде

Кешеләр аның кыюлыгына гажәпләнгәннәр һәм
гажәпләнәп аңардан: "Сезгә беркайчан да шул вәхши

хайваннар һәм зарарлы бөжәкләр зыян китермәдеме?" -
:дип сораганнар. Ул болай дип җавап биргән

Әлбәттә, миңа беркайчан да зыян килмәде, чөнки"
мин һәрвакыт Аллаһы исемен йөртәм, һәм бу минем
"яклавым

Шулай ук без Аллаһының яклавы безне чолгап
алганын аңлый алабыз. Ул безнең бәхетсезлекләребезне
жиңеләйтергә һәм проблемаларыбызны жиңәргә ярдәм
итәргә һәрвакыт әзер, ләкин без Аның фатихаларын
кабул итәргә тиеш, Аны уйлап, Аңа дога кылып һәм
бурычларыбызны үтәгәндә йөрәгебездә Аның белән
.аралашып

Әгәр без моны эшләсәк, без давылларга каршы тора
алабыз, һәм чишелмәслек проблемалар һәм мөһим
кризислар безне жиңә яки карарыбызны сындыра
.алмаячак

рухи горурлык

Тыйнаклык - рухи юлдагы иң зур өстенлек, һәм
тыйнаклыкны үстерү үз-үзеңне үстерүне тизләтә һәм
.саклай

Әгәр дә ул үз максатына, ягъни Аллаһы белән
гармониядә булуга һәм Аның барлыгын тоюга ирешергә

тели икән, тыйнаклык аның рухи тормышын кору өчен
.нигез булырга тиеш

Дөнья казанышлар, байлыктар һәм вазифалар белән
мактанырга, башкаларның хуплавын һәм соклануын
яуларга омтылырга өнди, ләкин эзләүче игътибарын
кечкенә "мин"нән, "эго"дан югарырак "мин"гә күчерергә
.тиеш

Чын басынкылык - Аллаһының бар нәрсәдә дә
барлыгын ышанычлы белү һәм Аллаһының ризалыгын
алу өчен зуррак омтылыш үстерү аша үз-үзеңне
.канәгатьләндерү омтылышыңнан котылу дигән сүз

Бу шулай ук илаһи мәхәббәтне үстерү һәм без
эзләгән һәм ирешергә омтылган һәр нәрсәнең чыганагы
булган Аллаһка мөрәжғәгать итү аша эгоизмнан баш
.тарту турында

Руһи горурлык - ачык вәсвәсә, һәм эзләүче бу
бәладән сакланырга тиеш, чөнки ул Аллаһыны кабул
.итүне яки Аның белән аралашу мөмкинлеген каплай

Әгәр шәкерт чын күңелдән басынкылыкка
омтылмаса, ул иллюзия тозакларына һәм тәкәбберлек
.тозакларына эләгергә мөмкин

Чынлыкта, кеше күп кенә көчсезлекләренә жиңеп,
юлда зур уңышларга ирешә ала, ләкин тәкәбберлек
.азгыруы аркасында егылырга мөмкин

Галәмнең Раббысы һәм Вөҗданнарны тикшерүче
йөрәкләр эчендә нәрсә барлыгын белә, һәм үзләренең
.рухилыгы белән мактанучылар аны югалтачак

Рухи тәҗрибәләре белән горурланучылар үз-үзләрен
югары бәяләү белән пычрана, яки башкача әйткәндә,
үзләрен аерым дип санып башлыйлар һәм алган
.фатихаларын югалтырга мөмкиннәр

Үз-үзеннән горурлану аның эчендәге илаһи
нигъмәтләренә басып алган кеше рухи бүләкләренә дәрәс
кулланмый, аннары Аллаһы Тәгалә бу шәкерткә рухи
аңлау алганчы һәм үз юлын төзәткәнче, аннан
нигъмәтләрен алып, тыйнаклык дәресе бирә. Ләкин Ул
моны мәхәббәт аркасында эшли, чөнки шәкертнең
йөрәге Аллаһыга тулысынча тыйнаклык белән ачылгач,
ул тулысынча Аллаһка бәйләп икәннен аңлагач, ул тулы
.илаһи рәхмәт ала

Шәкертнең тормышы басынкылык белән тулгач,
басынкылык хуш исе илаһи кайгыртуны җәлеп итә,
шәкерткә фатихалар иңә, һәм аның тормышы тынычлык
.һәм мәхәббәт белән тула

Фикер чиксез, чөнки сез нинди генә өлкәдә яки
белгечлектә булсагыз да, бер тапкыр шул материалга
игътибар итсәгез, ул шул юнәлештә чиксез дәвам
итәчәк. Шулай ук сез куллана һәм файдалана алырлык
.зирәклең яки мәгълүматның да чиксезлегенә юк

Дусларым, сез беләсезме, һәрберегез бу сүзләргә
башкаларга караганда берәз башкачарак аңлата?
Сәбәбе шунда ки, фикерләү процессы бер кешедән
.икәнчеләп аерылып тора

Һәр кеше үзенең табигатен һәм фикерләү рәвешен
белән уникаль булганлыктан, аларның теләсә нинди
ситуациядәгә реакцияләре һәм җаваплары
башкаларныкынан аерылып тора. Аларның эчкә
табигатен - аларның уйлары, хисләре, җаваплары һәм
мотивацияләре суммасы, һәм алар, үз чиратында,
аларның магнетизмының табигатен яки алардагы җәлеп
.итү көчен билгели

Магнетизм - дусларны, дустанә теләктәшлеккә һәм
.якшы нияткә җәлеп итә торган иң зур көч

Без барыбыз да игътибар ителүен һәм игътибарга
алынуын теләбез; беркем дә игътибарсыз калдырылуын
яки онытылуын теләми. Хәтта балалар да игътибарны
.җәлеп итү өчен махсус рәвештә эш итәләр

Без шулай ук башкалар тарафыннан яратылуыбызны
һәм бәйләнгәнлекне теләбез. Ләкин күпмебез башкаларга

үзебезгә лаеклы дип санаган аңлау һәм игътибар
?бирәбез

Без үзебезгә бик кызганучан һәм үз
кимчелекләребезне кичерәбез, шул ук вакытта
башкаларның хаталарын тәнкыйтьләргә һәм хөкем
.итәргә тулысынча әзербез

Балачактан бирле булган кимчелекләребез турында
.башкалар алдында сөйләп бирә алабызмы? Җавап - юк

Ләкин без яхшы тәртипне өйрәнмәсәк, башкаларга
ничек яхшы тәртип тотарга кирәклеге күрсәтә
алмыйбыз

Әгәр үзебез башкаларның көчсезлекләреннән
интегәбез икән, безнең аларның көчсезлекләренә
.түземсезлек белән карарга хакыбыз юк

Дөнья башкаларны төзәтергә теләүче, ләкин
үзләрен түгел, кешеләр белән тулы. Әгәр без
конструктив үз-үзебезне бәяләмәсәк, көннәр һәм еллар
.без үзгәрмичә дә үтеп китәчәк

Безгә үз-үзебезне реформалаштыру кирәк, чөнки
үзебезне реформалаштырганда, без яхшы үрнәгебез
.аша меңләгән кешене реформалаштыра алачакбыз

Чыннан да, гамәлләр сүзләрдән яхшырак сөйли

Рухи илһамнар даими яңартылып тора һәм үзләре
.белән тынычлык һәм шатлык алып килә

Рухи аң йомшак җил кебек башлана, аннары көчәя,
наданлык калдыкларын, явызлык калдыкларын һәм
эгоизм өемнәрен алып китә торган бәрәкәтле җилгә
.әйләнгәнче

Мәғрифәтчелек фанаты булучыларның глобаль
гармония һәм рухи аңлау дәрәжәсенә күтәрелү
.теләгендә дәртләндергеч билгеләр барлыкка килә

Тынычлык дулкыннары белән гармониядә булган
саен, без үзебезнең рухи табигатебезне һәм илаһи
чыганагыбыз белән бәйләнешебезне яхшырак аңлый
.башлыйбыз

Илаһи мәхәббәт уйларны чистарта
Ул хисләрне чистарта
Һәм алар аңны уяталар

Илаһи зирәклек тирән, гади һәм бөек, һәм аның
белән гармониядә булган кешенең эчке компасы бар, ул
.аңа дәрәҗә юнәлеш күрсәтә, шуңа күрә ул адашмый

Илаһи зирәклек һәм илаһи мәхәббәт, уйларыбыз
.рәхсәт иткән кадәр, безгә якин

Бер генә электр генераторы шәһәр утларын электр
энергиясе белән тәэмин иткән кебек, Аллаһы белән
гармониядә булганнар да якты энергия алалар, бу
аларга җаннарындагы һәм тирә-юньдәге караңгылыкны
.таратырга ярдәм итә

Аллаһыны чын күңелдән яраткан һәм үз
тормышларын Галәм законнарына туры китергән
.кешеләр мул көч, тынычлык һәм фатиха кичерәләр

Без Аллаһы Тәгаләдән безгә нигъмәтләр һәм югары
илһамнар яудыруын сорыйбыз
һәм Ул безнең тәвәккәллегебезне нәтиҗәле эшләү
һәм фидакарь хезмәт итү өчен көч һәм сәләт белән
.тутырсын
һәм без Аны даими искә алып яшибез, ул барлык
.яхшылыкның, мәрхәмәтнең һәм барлыкның чыганагы

Архивлардан: Теләк агачы турындагы хикәя

Борын-борын заманнарда Гарри исемле бер зәгыйфь
Һиндустанда яшәгән һәм Гималай тауларында "Теләк
.агачы" дип аталган сирәк агач эзләп күп еллар йөргән

Риваятьләр буенча, бу гажәеп агачларны бары тик
җеннәр генә үзләренең аскетизмы һәм рухи
тәртипләрен катгый үтәгәннәре өчен бүләк итеп
табалар. Бу агачлар үз ботаклары астында утырган
һәркемнең теләкләрен һәм теләкләрен канәгатьләндерә
.ала диләр

Гарри, төрле катгыйлыктарны озак вакыт куллануы,
авырлыктарны үз теләге белән татуы һәм үзе өчен
куйган катгый тәртипкә тугрылыгы аркасында, бу
.агачны табарга лаеклы дип күңелендә хис итте

Ләкин бу рухи эзләнүләргә карамастан, ул әле
өйрәнергә тиешле сабаклар да алган. Ул илаһи белем
теләгән булса да, аның башка, кечерәк теләкләре дә
.булган

Бу теләкләр арасында Теләк Агачын табу теләге дә
бар иде. Тау сукмактары аның йөрәгендәге теләкне һәм
иң тирән теләкләрен канәгатьләндерүне туктаусыз
эзләүдә ялан аяктарын арытты. Аның эчке хисе аңа
теләгенең үтәләчәгенә һәм агачның аны рухи
тырышлыктары өчен табигый бүләк буларак көтәчәгенә
даими ышандырды, бу исә гади кешенең сәләтеннән
.һәм чыдамлыгыннан да артып китте

Дустыбыз интуициясендә хаклы иде. Гималай
тауларындагы үзәнлекләренең берсендә ул киң яфраклы
агач тапты, рухи зирәклеген аркасында ул аны шунда ук
.күптән эзләгән һәм табарга теләгән хәзинә дип таныды

Ул шунда ук һәм зур теләк белән агачның каршы алу
ботактарына якынлашты һәм аның астына утырды. Бу
уникаль агачның гажәеп көчен тояр өчен, Гарри
күзләрен йомды һәм үзенә: "Әгәр бу Теләкләр агачы
икән, ул минем өчен көчле ныгытма булып торсын!" -
.диде

Бу уй аның башына килүгә үк, агач янында мәһабәт
сарай пәйда булды, аның тирәсендә яңа розалар, хуш
исле базиликлар һәм биек агачлар белән тулы куге
.бакчалар бар иде

Гарри бу могҗизага шатланды һәм иң кадерле
теләгенен үтәлүенә шатланды, чөнки ул ниһаять, озак
эзләгән Теләк Агачын тапты. Ул үзенен чираттагы
теләген белдерер алдыннан озак көттермәде: "Мин
тирә-ягымда матур кызлар хорын күрәсем килә, алар
миңа алтын тәлинкәләрдә иң тәмле һәм иң яхшы
ризыклар бирәләр һәм көмеш чүлмәкләрдән дә
татлырак эчемлекләр салып, ялтыравыклы алтын кебек
.ялтырап торган бокалларга салалар", - диде

Күз ачып йомганчы аның теләге үтәлдә, чөнки ул
алдында алтын тәлинкәләрдә төрле тәмле ризыклар
белән тулы өстәл һәм патшалар һәм ханзадәләргә
лаеклы төрле ризыклар һәм эчемлекләр тәкъдим итүче
.гүзәл кызлар тапты

Зинһар һәм күпертелгән мәҗлесләрдән ләззәт
алганнан соң, дустаныбыз үзенен яңа йортын карап чыга
башлады. Ул ялтыратылган мәрмәр баскычтан менеп,
күз явын алырлык, асылташлар белән бизәлгән
.бүлмәләре аша үттә

Ниһаять, безнең бәхетле затыбыз йөрөп арыды һәм
беренче каттагы бүлмәләренең берсендә тынычлык һәм
ял эздәде. Бу бүлмәнең түбән тәрәзәләре данлыклы

Теләк Агачының озын ботаклары белән күләгәләнгән
.иде

Тәрәзә янындагы караватка яткач, ул теләгән
агачның калын ботаклары яктылыкны каплап торганын
күрде, һәм ул ялгызлык хис итте, һәм йөрәгенә курку
керде. Тынлыкны бары тик берничә тавыш кына бозды,
ул аларның бакчаданмы, әллә сарай диварлары артында
.иркен йөрүче урман хайваннарыннанмы икәннен уйлады

Ул үз-үзенә әйтте: Әгәр урман юлбарысларының
берсе тәрәзәдән керсә нишләргә? Бу очракта ул мине
.йотар һәм минем өчен ахыр булачак

Курку турында бу уй аның башына килүгә үк, явыз
юлбарыс тәрәзәдән сикереп төште, куркып калган затны
эләктереп алды һәм аны йотарга алып китте - чыннан да
.коточкыч язмыш

Кызганычка каршы, Гарри Теләк Агачының яхшы
һәм яман уйларны аермавын аңламаган. Аның максаты -
аларны яшергән кешеләрнең теләкләрен
канәгатьләндерү генә. Чыннан да, Теләк Агачы
Гарриның көчле акыл образын камил рәвештә
.гәүдәләндергән, һәм бу аның соңгы фикере иде

Һәр кеше үз теләкләре агачы астында яши, ул аның
барлык теләкләрен тормышка ашыра. Бу агач - ихтыяр
көче. Илаһи ихтыярның чагылышы булган кеше ихтыяр
көче, асылда, кешенең өметләрен һәм теләкләрен чынга
.ашыру көченә ия

Әмма кем дә булса үз теләкләрен, теләкләрен һәм
уйларын контрольдә тота белмәсә, Раббысына мең
тапкыр рәхмәт әйтергә тиеш, чөнки аның тәртипсез
уйлары шунда ук чынга ашмый, югыйсә кыргый
теләкләр жан тынычлыгын жимерә, бәхет сөяген вата
һәм рухи тынычлык оазисын чүллеккә әйләндерә торган
ерткыч, ач юлбарысларның автоматик рәвештә
.гәүдәләнешенә китерер иде

Бу - кешенең көчле ихтыяры һәм кодрәтле
акылыннан башка бернәрсә дә булмаган Теләк агачы
ботаклары астында утырып, фикерләрегезне уңай һәм
.яхшы нәрсәләргә туплау өчен яхшы дәрәс

Кеше курку, уңышсызлык, авыру һәм наданлык
турында уйланудан һәм алар турында даими уйлаудан
сакланырга тиеш, югыйсә бу тискәре яклар билгесезлек
караңгылыгыннан жанварлар кебек барлыкка килеп,
аларны хәл итү яки контрольдә тоту авыр булган житди
.проблемалар тудырмас

Тискәре уйлар аларны саклаган кешегә зыян гына
китерә; әгәр кеше үзе һәм башкалар өчен яхшылык
теләсә, аларны уңай уйлар белән алыштырсын. Ә уңыш
.Аллаһтан килә

* * *

Матди бүләкләрдән тыш, Аллаһы безгә иман һәм
рухи аңлау бирә

Һәм Аңа мөрәжәгать итүчеләргә һәм Аңа
ышанганнарға Ул иң югары илаһи аң бирә

Бәрәкәтле бүләкләр - йөрәкләргә тәэсир итә торган,
катып калган табигатьне үзгәртә торган, жаннарны
рухи гафләттән уята торган һәм бердәм кешелек
гаиләсе әгъзалары арасында танышу һәм татулык
.урнаштыруга ярдәм итә торган бүләкләр

Аллаһыны белгән кешеләр үзләренең акыллы
сүзләре һәм камил үрнәге аша өйрәтеп кенә калмыйлар,
ә безгә саф һәм шартсыз илаһи мәхәббәт тә бүләк
итәләр. Бу мәхәббәт яктылыгында без үзебезнең югары
.потенциалыбыз турында яңа күзаллау алабыз

Аллаһының сайлаган кешеләре бу дөньяга безгә
Аның рәхмәте турында белем бирергә һәм безне
кулыбыздан тотып, күктәге йортка алып баручы эчке
яктылыкны күрсәтергә киләләр, шуның белән
йөрәкләребез төрле өметсезлектән һәм дөнья
караңгылыгыннан азат ителсен, һәм алар безне
рухландыралар, илаһи мираста безнең дә өлешебез
барлыгына һәм галәм аңы белән аралаша алуыбызга
.ышандыралар

Кеше үzeneң Барлыкка Китерүчесе белән
гармониядә булганда, гөнаһлары юкка чыга, көчсез
яклары көчле якларга әйләнә, һәм ул үzeneң жанының
.асылында саф һәм Аллаһыга якын икәннен аңлый

Илаһи яктылык теләгән кешегә һәрвакыт нур
чәчкәч, ул илаһи асылының үзендә дә, башкаларда да
барлыгын аңлай, илаһи асылы иллюзия кочагына
эләккән җаннарда аның балкышына комачаулай торган
.калын пәрдәләргә карамастан

Без Аллаһы Тәгаләдән безгә бүләкләр бирүен
сорыйбыз: аңыбыздагы иң югары тынычлык, иң югары
.мәхәббәт һәм тасвирлап бетергесез шатлык хисе

Безгә бары тик мәхәббәт һәм ышаныч белән
мәхәббәтенең чиксез һәм бирүенең чиге булмаган галәм
.йөрәгенә мөрәҗғәгать итәргә кирәк

Аллаһ безне фатихаларга һәм Үзенең
юмартлыгыннан бирергә тели, ләкин без
йөрәкләребезне ачарга, теләкләребезне азат итәргә һәм
.Аның мул рәхмәтенә кабул итәрлек булырга тиеш

Без бөтен йөрәгебез белән Аллаһыга мөрәҗғәгать
иткәндә, борчылу, шик һәм курку кебек барлык
киртәләрне бетерәбез, һәм без үзебезне Аллаһыга һәм
.Аның безгә якын булуын хис итәбез

Барыгызга да изгелек һәм бәрәкәт телибез

Исәнлек-саулык сезгә, дусларыбыз

Минем мәңгелек кунагым бул

Әй Раббым, адымнарымны туры юлга юнәлт
Һәм кулларымны игелекле эшләрдә хәрәкәтләндер

Күзләремә фатиха бир, алар мин күрергә тиешлене
күрсеннәр

Илһамың сүзләрем аша агып торсын
Һәм башкаларга да минем татлы һәм йомшак
сүзләрем белән мәрхәмәтеңне яудыр

Синең хуш исең җаным чәчәгеннән таралсын
Һәм җаннарны Синең барлыгың гыйбадәтханәсенә
жәлеп итү өчен

Синең кагылуың йөрәгемә фатиха бирсен
Бәлки, ул барысы белән дә аралаша һәм тату яши
.алмас

Фикерләрем өстендә эшләгез
Башкаларны Синең тынычлык чишмәңә алып килсәм
иде

Минем мәңгелек кунагым бул
Һәм минем тынычлык һәм шатлык
гыйбадәтханәсендә яшә

Мин сине беркайчан да онытмам, Ходаем
Синсез тормыш сукмакларыннан үтмәячәкмен

Мин вакыт юлларында адаштым

Син миңа юл күрсәттең һәм мине үзең янына
кайтардың

Миңа чиксез хис-тойгыларны бир
һәм сиңа булган тере тугрылыкның яңгыравында
Синең изге тавышыңны ишетергә рөхсәт ит

* * *

Укытучы, укучыларның берсен дэртлэндереп, болай
:диде

Абыну һәм ялгыш тозакка элэгү - вакытлыча
.көчсезлек кенә

Тормыш лабиринтларында адашып, юлны кабат таба
алмаячакмын дип уйлама. Әгәр дә сез егылган жир,
тәжрибәгездән сабак алсагыз, яңадан тору өчен терәк
.һәм нигез булып хезмәт итә ала

Әгәр дә сез тормышыгыздагы билгеле бер
хаталарны ачыкласагыз һәм аларны кабатламаска карар
кылсагыз, хәтта тагын егылсагыз да, бу егылуның
йогынтысы, сез бөтенләй тырышмагандагыга караганда
.күпкә азрак булачак

Без барлык тырышлыкларыбызда да уңышка
ирешәбез дип көтмәскә тиеш

Кайбер омтылышларыбыз уңышсыз булырга мөмкин,
ләкин башка омтылышлар уңышлы булачак

Уңыш һәм уңышсызлыкның бер-берсе белән
бәйләнгәнән белегез; берсе дә икенчесеннән бәйсез яши
алмый. Шуңа күрә, зур уңышларга ирешсәк,
тәкәбберләнмәскә яки тәкәбберләнмәскә, шулай ук
уңышсызлыкка очрасак, күңелебез төшәргә яки
.төшенкелеккә бирелмәскә тиеш

* * *

Мәшһүр профессор гомереңең күп өлешен начар
хәлдә үткәргән диләр. Кырык яшенә житкәнче, ул ике
тапкыр нервлары бозылган һәм йөрәк авыруы белән
.авырый башлаган

Аңа эшен дәвам итү бик авыр булды, һәм көннәр
узган саен аның хәле начарланды, хәтта йөрүдә һәм
дәрес бирүдә бик авырлык кичерә башлады, чөнки
кечкенә генә физик хәрәкәт аңа чыдамсызлык тудырды
.һәм тын кысылу хисе китерде

Ниһаять – гомерең озын булсын – табиблар аңа
көннәренең санаулы гына калганын әйттеләр, һәм
табибларның диагнозы аның ярдәмсезлек һәм
.өметсезлек хисен көчәйтте

Шуннан соң күп тә үтми, ул илһамландыргыч рухи
чәршәмбегә йөрде, бу аңа әйберләргә яңа караштан

карарга ярдәм итте, һәм ул үзен Аллаһыга якын хис
.итте

Шул көнне төштән соң ул йөрергә чыкты, нарат
урманына керде, ял итәр өчен агач төбенә утырды һәм
үзен бөтен барлыгы белән дога кылганын, йөрәгенең
тирәнлегеннән Ходайдан аны дөвалавын һәм физик
мөмкинлекләре чиклелегеннән арындыруын сораганын
.күрде

Аннары ул Аллаһыдан үзенә килүен, тормышын үз
кулына алуын һәм физик хәлен төзәтүен сорады

Ул бу хакта болай дигән: «Урманда минем Ходай
белән бәйләнешем бар иде, һәм мин тәнемдәге һәр
.«күзәнәкнең илаһи булудан калтыравын тойдым

Берничә көннән соң ул тауга менеп җитә алды, бу
эшне ул моңарчы беркайчан да башкара алмаган иде. Ул
бу хакта болай диде: "Тау башына җиткәч, курку һәм
көчсезлек хисләре юкка чыкты, һәм мин аларны башка
тоймадым, шуннан бирле күкрәгемдә яңа йөрәк тибүен
."тойдым

Һәм чынлыкта нәкъ шулай булды да, ул үзенең
тормышчанлыгы, энергиясе һәм күпкырлы әдәби иҗаты
белән дан казанды, һәм табиблар куйган бу диагноздан
.соң кырык елга якын яшәде

Еш кына, без үзебезнең фикерләү һәм эш итү
рәвешебезне үзгәртәргә мәҗбүр булганда -

кирәклектәнме яки авыртуданмы - без Аллаһыга
бирешергә һәм яңадан башларга мәжбүр булабыз.
Шуннан соң ижади процесс башлана, һәм тормыш көче
безнең уйларыбызга һәм тәннәребезгә комачауламыйча
ага. Шуңа күрә чын рухи үзгәреш критик психологик яки
.физик газаплар вакытында була

Ташлау догасы" дип аталган дога бар, анда дога"
:кылучы болай ди

Әй Ходаем, хәзерге вакытта мин бу проблема белән"
очрашам, ләкин нәтижәсе синең кулыңда, сөекле
Ходаем, бу синең әмерең, һәм мин синең ихтыярыңны
кабул итәрмен һәм минем өчен теләгәнең белән
".канәгать булырмын

Әлбәттә, күпләргә чын күңелдән шулай дога кылу
авыр, чөнки бу үз ихтыярыңнан һәм "эго" теләкләреннән
баш тарту дигән сүз, һәм бу кеше өчен иң авыр
әйберләренең берсе. Моңы эшли алган кеше Аллаһыга
.тулысынча ышануын күрсәтә

Ләкин бу безнең пассив һәм бәйлә булырга, Аллаһы
Тәгаләдән барлык проблемаларыбызны да безнең
тырышлыгыбызсыз хәл итүен көтәргә тиеш дигәнне
аңлатмый. "Һәм: 'Эшлә!' дип әйтегез", чөнки гамәлсез
.иман җансыз

Әгәр кеше бүлмәдә утырса, ишекне бикләсә һәм
башка бернәрсә дә эшләмичә, Аллаһы аны бай
итәчәгенә ышандырса, Аллаһы аның догасына җавап

бирмәячәк, чөнки аңа баю яки башка нәрсә өчен
"эшләргә туры киләчәк

Эш" яки рухи тырышлык булмаган сукуыр ышану"
акыл нурын сүндерә, ләкин кеше акылын кулланса,
логик гамәлләр кылса һәм конструктив эшчәнлек белән
шөгыльләнсә, ул илаһи ярдәм алачак һәм илаһи җавап
.алачак

* * *

Чын дуслык бу дөньядагы теләсә нинди байлыктан
да зуррак
Йөрәкләрендә мәхәббәт булган кешеләр чыннан да
башкаларны танырлар
Ул нәкъ үтә күренмәле пыяла шешә аша карап,
.эчендә нәрсә барлыгын күргән кебек иде

Башкаларны шулай белү Аллаһыны яратудан һәм
башкаларны шул мәхәббәт белән яратудан килә

* * *

Рәсемдә: Оста Парамханса аның дуслыгын
кадерләгән, аның белән аралашырга тырышкан һәм
аның белән очрашудан ләззәт алган Америка туганнары
.дуслары белән

Без еш кына үзебезне үзгәртә алмаслык кебек
тоелган шартларда капланабыз. Без уйга килгәннең
барысын да эшлибез, шул исәптән Аллаһка чын
күңелдән дога кылып, хәлебезне үзебез өчен иң яхшы
дип санаган ысул белән үзгәртүен сорыйбыз. Шуңа
карамастан, без теләгән нәрсә - финанс ярдәме,
сәламәтлек яки башка нәрсә - тормышка ашмаска
мөмкин, бу безне өметсезлеккә һәм күңелсезлеккә
.калдырырга мөмкин

Ләкин без үзебездәге илаһи көч белән тоташа
алмаганда, бу без бирешүнең мәгънәсен аңламаганга
.бәйле

Бер акыллы кеше барлык проблемаларны да
медитация аша хәл итеп була дип киңәш биргән, ләкин
күпчелек кеше медитациянең Аллаһыны аңларга яки
Аннан башка нәрсә алырга тырышу түгеллеген аңламый.
Без башта Аллаһы белән бәйләнешебезне танырга һәм
тормышыбызда киртә булып торган һәм безгә илаһи көч
агымын чикләүче вак эго яки "эго"дан баш тартырга
.тиеш

Сигез ел дәвамында инвалид һәм авыру булып
калган хатын-кыз турында хикәя бар. Ул һәрвакыт
Ходайдан үзен савыктыруын һәм эшен дәвам итүен
сораган. Ниһаять, бушка тырышуларыннан күңеле
төшөп, ул Ходай ихтыярына буйсынып, болай дип дога
:
:кылган

Ходаем, мин гомеремне Синең кулыңа тапшырам."
Әгәр Син минем гарип һәм инвалид булып калуымны

телисең икән, бу Синең эшең, ләкин мин Синнән
сәламәтлектән дә күбрәкне телим, һәм нәрсә теләүең
".һәм нәрсә эшләүең Синең кулыңда

Ике атна эчендә ул тулысынча савыкты һәм авыру
урыныннан торды

Бу парадоксаль булып тоелырга мөмкин, ләкин төп
фикер шунда: без еш кына Аллаһыдан үз
мәнфәгатьләреннән һәм эгоистик теләкләрдән килеп
чыккан догаларга буйсыну урынына, үзебезнең
ихтиярыбызны үтәүен сорыйбыз. Әлбәттә, Аллаһы үзенә
ярдәм итүчеләргә ярдәм итә, һәм без ихтиярыбызны
илаһи ихтияр белән туры китерергә күбрәк өйрәткән
.саен, тормышыбызга күбрәк бәрәкәтле көч кертәбез

Ләкин кайвакыт безнең ихтиярыбыз зирәклеке белән
идарә ителми, шулай да без үзебез өчен файдалы
булмаган нәрсәгә ирешүдә нык торабыз, һәм Аллаһы
.безнең шартларыбызны үзгәртү өчен катнашмый

Кайвакыт үз ресурсларыбыз шартларыбызны жиңәр
өчен җитәрлек булырга мөмкин, ләкин соңрак без
үзебезнең контролебездән тыш җитди кыенлыктар
белән очрашабыз, бу безне авыр хәлдә калдыра. Әмма,
әгәр без үзебезнең нәфсебезне читкә куеп, чын
күңелдән һәм чын күңелдән: "Синең ихтиярың булсын,
Ходаем, минем түгел", - дип дога кыла алсак, без
йөрәгебезне җитәкчелек агымына ачабыз, һәм безгә
.илаһи көч һәм мул фатихалар ява

Проблемаларыбызны хэл итү өчен кулдан килгәннең
барысын да эшләсәк тә, без кеше көченең чикләнгәннен
һәм үзебезне Аллаһының чиксез көченә ачарга
тиешлегебезне аңларга тиешбез, ләкин күпләр бу
хакыйкәтне аңлаганчы тулысынча ярдәмсезлеккә
.дучар булырга тиеш кебек

Мин тыгылып калсам, син мине азат итәргә"
.киләсең" дигән гимн бар

Һәм бу Ходайның безгә, ахыр чиктә, Ул гына авыр
хәлләрне үзгәртә һәм чишелмәс проблемаларны хэл итә
.ала икәннен өйрәтү ысулы

* * *

Аллаһ безнең барлык догаларыбызны тыңлый да
(безне зиярәт кылу өчен)
Ләкин ул һәрвакыт җавап бирми

Безнең хәлебез кечкенә баланың әнисен чакырган
.хәленә охшаган
Ләкин әнисе аның янына килергә кирәк түгел дип
саный
Шуңа күрә ул аңа тыныч һәм мәшгуль булсын өчен
уенчык җибәрә

Ләкин бала башка бернәрсә белән дә юанырга
теләмәгәндә
Аның янына бары тик әнисе үзе генә килә

Шулай ук, Аллаһыны танырга теләгән һәркем
Бала кебек булырга тиеш
Әнисенең урынбасар буларак булуыннан канәгать
булмаган кеше

магнит үсеше

Кеше үзе теләгән магнетизмны үстерә ала:
Аллаһының югары көчен җәлеп итүме, акыл көчләренә
ия булумы, яисә көндәлек тормыш кирәк-яракларын
.җәлеп итүме

Аллаһ кешелеккә тән биргән, һәм без аның турында
кайгыртырга тиеш. Физик магнетизмын матди байлык
һәм акыл көче өчен генә үстерүчеләр һәм кулланучылар
ахыр чиктә алданачаклар. Ләкин рухи магнетизмын
үстерүчеләр бу бәхетле көчнең аларның ихтыяжларын
канәгатьләндерүен һәм барлык матди теләкләрен
.канәгатьләндерүен табарлар

Нәтиҗәле эшли торган универсаль закон бар, һәм
мин аны үз тормышымда кичердем һәм аның эшләвен
.расладым

Кеше өчен акыл боерыкларына җавап бирә торган
көчле, сәламәт тәнгә ия булу бик мөһим. Амбициясез
һәм энергиясез эшкә баручы акрын, мотивациясез
кешене күз алдыгызга китерегез, аннары стартка
чыгарга сигнал алу белән чабып китәргә әзер торган
.атны күз алдыгызга китерегез. Тән шулай булырга тиеш

Кайвакыт без сәламәтлеге яхшы һәм яшьлек
.энергиясе булган өлкән яшьтәге кешеләрне күрәбез
Аларның гәүдәләре яшь һәм магнетизм белән тулы
күренә, һәм яшьләренә карамастан, алар жәлеп итүчән
.шәхесләргә ия

Иелеп һәм бөкрәеп утыру энергияне бетерә.
Кешеләрнең үз урыннарында ничек утырганнарына
игътибар итегез; кайберләре бөкрәеп һәм йокылы
күренә, хәтта аларны күрүгә үк арыганлык сизәсез.
Башкалар туры утыра, һәм сез аларның жанлы булуын
беләсез; аларга карау белән үк сез алар белән элементгә
.керәсез

Кем үзенә бөкрәеп утырырга рөхсәт итсә һәм дәрәс
булмаган торыш аркасында умыртка баганасы
кәкреләгенә һәм бөгелүенә китерә икән, бу төр утыру
шулай ук психологик халәткә тәәсир итә һәм
.фикерләүне тискәре итә

Туры һәм дәрәс торышта утыручылар позитиврак
һәм оптимистикрак булалар. Аерым шартлар аркасында
туры утыра алмаганнар моны үзләренең оптимизмы,
позитив карашлары һәм көчле психик халәте белән
.компенсацияли алалар

Нәрсә генә эшләсәгез дә, ул нинди генә кечкенә яки
әһәмиятсез булып күренмәсен, һәрвакыт
игътибарыгызны аңа юнәлтәгез, шул ук вакытта кирәк
булса, башка кызыксынуга күчә алу өчен зиһенегезне
сыгылучан тотыгыз. Әмма иң мөһиме, барысын да тулы

игътибар белән эшләгез, чөнки бу сезнең харизмагызны
.сизелерлек арттырачак

Теләсә нинди өлкәдә уңышлы эшкуарларның күбесе
магнит көчен ничек кулланырга икәннен бик яхшы
беләләр

Үз-үзеңне контрольдә тоту кешегә магнитлы көч
бирә, шулай ук хисләр һәм хисләр тәэсиреннән азат
.булган тигез акылга ия булу мөмкинлеген бирә

Магнетизм барлыкка килсен өчен, хис-тойгылар
көчкә, акыл эшчәнлегенә әйләнергә тиеш, ә зирәклең
.хисләрне контрольдә тотарга тиеш

Акыл хис белән берлектә магнетизм барлыкка
.китерә. Магнетизмлы кеше ышаныч белән сөйләшә

Ул акыллы сөйли, ләкин сүzlәре хисләр белән тулы.
Без һәр сүзезездә һәм эшебездә ихлас булырга тиеш,
ләкин ихласлык башкаларны рәнҗетү яки оятка
.калдыру дигәнне аңлатмый

Яшелчәләр һәм җиләк-җимешләр, бигрәк тә җиләк-
җимешләр, магнит үзлекләренә ия, чөнки алар
ашкайнату процессына комачауламый яки тоткарламый,
ә аксымнар һәм крахмалларны артык куллану
.организмда токсиннар җыелуга ярдәм итә

Авыру органнарның теләсә кайсысы организмда
дисбаланс тудырачак. Аерым алганда, ашказаны
сәламәт һәм сәламәт булырга тиеш; мәсәлән,
ашказанындагы газ уңайсызлык тудыра һәм шулай итеп
.магнетизмга тискәре йогынты ясый

Күп күләмдә ризык ашауның тискәре нәтижәләре
бар, ә ураза кешенең үзенә җәлеп итүчәнлеген ачарга
ярдәм итә, вакыт-вакыт кайбер ашауларны калдыру
кебек үк, ләкин бу сәламәтлеккә зыян китерерлек
.дәрәжәдә ач торы дигәнне аңлатмый

Көненә өч тапкыр ит ашаучыларның күрү сәләте
начар һәм алар магнетизмга аз тартыла. Ләкин дәрәс
туклану гына җитми; дәрәс фикерләү, изге тәртип һәм
.тормыш юлларында туры йөрү кирәк

* * *

Әгәр дә сез һәрвакыт ышансагыз

Тулысынча ышаныч, бернинди шиксез

Аллаһының көче сезнең эчегездә эшли

Уйларыгыз, догаларыгыз һәм ышануларыгыз
артында

Сезгә чиксез көч бирү өчен

Тормышның барлык шартлары белән дә көрәшергә

Әгәр дә сез Аллаһының сезнең белән булуына
ышансагыз

Аның кайгыртуы сезнең һәр адымыгыз белән бергә
бара

Син аның фатихаларын һәрвакыт тоярсың

һәм аның барлыгын сизегез

Тормышыңның һәр өлкәсендә

* * *

Аллаһ – мәхәббәт, һәм Аның яратылыш планы
мәхәббәттән башка бернәрсәдән дә килеп чыга алмаган
яки анда тамыр җәя алмаган. Бу гади фикер кеше
йөрәгенә башка логикага караганда күбрәк юаныч һәм
?өмет бирмиме

Хакыйкатынең төбенә төшкән барлык белемле
кешеләр дә илаһи гомуми планның барлыгына, аның
матур һәм ләззәтләргә тулы булуына шаһитлек
.бирделәр

Ходай безне энергия фәрештәләре итеп яратты,
алар тормыш агымнарына күмелгән, физик лампалар
.аша агып торалар

Ләкин физик лампаның сынучанлыгына һәм
көчсезлегенә игътибар итүебез аркасында, без лампа
эчендә булган мәңгелек тормыш энергиясенең мәңгелек
һәм юкка чыкмас үзлекләрен ничек тоярга икәнен
оныттык, ул тирбәнешләргә һәм үзгәрешләргә дучар
.була

,Бу дөньяның аңыннан чыкканда
Син тән дә, акыл да түгел икәнеңне аңлау
Шулай да, сез үзегезнең барлыгыгызны аңлыйсыз
Синең чын табигатең - саф, чиксез аң
Галәмдәге бар нәрсәне дә үз эченә алган зат
Илаһи мәхәббәт барлык матди теләкләрне чистарта
һәм аларны асыл амбицияләргә һәм югары
омтылышларга әйләндерә, һәм йөрәкне ныклы
мәхәббәт, билгеле бер аңлашу һәм үзара хөрмәткә
нигезләнгән булмаган мөнәсәбәтләр яки якын кешеңнең
.үлеме аркасында килеп чыккан авыртулардан дәвалый
Без Аллаһыны тулысынча яратканда, без башка
бернинди мәхәббәт белән дә канәгать була алмыйбыз,
әгәр ул зуррак мәхәббәтнең бер өлеше булмаса, һәм бу
илаһи мәхәббәттә без барлык йөрәкләрнең мәхәббәтен
табарбыз, чөнки Аллаһы Тәгалә - галәмдәге мәхәббәт
.чыганагы

Дөнья сезгә биргән, аннары сездән тартып алган,
сезне кайгыга, авыртуга яки өметсезлеккә калдырган
бар нәрсәне дә сез Аллаһта күпкә зуррак күләмдә һәм
.өметсезлек һәм кайгы нәтижәләресез табарсыз

Мин сагынуларымның челтәрен салдым
Уйларымның киң диңгезендә

Ул еш кына минем башымнан үтеп китте
Әй, Илаһи Мәхәббәт
!Әй, кадерле табыш
Шулай да, мин суга чумуны дәвам итәм

Тынычлык тирәнлегендә

Һәм туктамыйча, мин сиңа мәхәббәтемнең челтәрен
ыргытам

Бер-бер артлы

Мин сине бер көнне күрергә тиеш
Сиңа булган чиксез сагынуым - челтәр

Мин бу мәхәббәт челтәремне һәркайда ташлыйм
Тормышның дулкынлы дулкыннары өстендә
Һәм җемелдәгән йолдызлар турында
Һәм изге җаннарның тирәнлегендә

Мин бары тик аучы гына икәнемне беләм
Һәм мин сине тотарга тырышуымны давам итәрмен
!Әй, иң кадерле теләк һәм иң зур хәзинә

* * *

Гади рухи дөвалаучыларның яки руханиларның
гөнаһларны кичерергә яки киңәш сорап килгән
гөнаһлыларны азат итәргә көче юк; алар бары тик рухи
.рецептлар бирә алалар, башка бернәрсә дә түгел

Аллаһыны белгән кешеләр бик алга киткән рухи
дәрәжәләргә ирешкәннәр, шуңа күрә алар гөнаһлыларга
рухи киңәш бирү белән генә канәгатьләнмиләр, ә
Аллаһы Тәгаләнең рәхмәте һәм ярдәме белән аларны
гөнаһлы гамәлләренең нәтижәләреннән азат итә торган
.рухи көч белән тәмин итә алалар

Барлык яхшы һәм яман эшләр дә ми күзәнәкләрендә
яшеренгән һәм фикердә яхшы яки начар гадәтләр яки
.омтылышлар буларак күренә

Сәламәт булмаган гадәтләрдән интегүче кеше, ми
күзәнәкләре бу гадәтләр көче белән
зарядланганлыктан, ихтыяр көче, медитация, ихлас дога
һәм өзлексез позитив раслау ярдәмендә, барлык
теләмәгән гадәтләре тынычлык һәм тынычлыкның яхшы
.гадәтләренә әйләнгәнче, үзен азат итә ала

Бу дәрәс юнәлтелгән яшәү көче ми күзәнәкләренең
аномаль табигатен үзгәртү өчен эшләгәндә була, шуның
белән бу күзәнәкләр яхшы, тәкъва һәм матур бар нәрсә
.белән тулачак

Бу ялган фикерләр белән тулы ми күзәнәкләре мидә
нык жыелып, асыл һәм файдалы максатларда
кулланылганда, тормыш эшчәнлегенә белән янып бетә
.дигән сүз

Физик тәнненә нык бәйләнгән кеше үзенең тормыш
эшчәнлеген мускуллары һәм сизү органнары белән
бәйләп тора, ә уйланучан рухи тенденцияләргә ия кеше
мускулларын һәм тәннен актив ял итү халәтендә, ә
акылын сизү органнарыннан ерак тота, шуңа күрә яшәү
.көчә нерв системасында калудан туктап, мидә туплана

Шуңа күрә медитация - ми күзәнәкләрен
рухландыру һәм акылдагы теләсә нинди теләмәгән
.гадәтнең тамырларын юк итүнең иң нәтижәле ысулы

Гадәт - ул көч, һәм кешеләр бу көчне яхшылык
эшләрдә куллану урынына, явыз эшләр кылып дәрәс
.кулланмыйлар

Наданлык, уйланмау, яхшы дусларны сайламау һәм
изге гамәлләрне санга сукмау еш кына кешене начар
гадәтләрнең тозакларына һәм капкыннарына китерә,
алар ком кебек, аның өстеннән үз теләгенә каршы
.йөргән кешене йота

Дуслык йогынтысы ихтыяр көче һәм дәрәс фикер
:йөртүдән көчләрәк

Явыз кеше белән дуслашмагыз, чөнки начар кеше)
(сезнең холкыгызны бозарга мөмкин

Акыллы кешеләр тырышлык куймыйча, изгелек
белән эш итәләр, ә зыянны яратучылар гөнаһ һәм
явызлык эшләргә мәҗбүр итүче гадәтләр аркасында
зыянлы һәм нәфрәтле гамәлләр кылырга мәҗбүр
.булалар кебек

Без Аллаһы Тәгаләдән безгә яхшы уйлар белән
илһам бирүен сорыйбыз
Шулай итеп, без яхшылыкны һәм матурлыкны күрә
алабыз
Без нәрсә файдалы, нәрсә зарарлы икәннен аерабыз

Һәм без аңа мөрәжғәть итә алуыбыз өчен
Һәм без моңа өметләнәбез
Барлык яхшылыкның чыганагы
Һәм барлык яхшылыкның чыганагы

* * *

Бу тормыш күләгәләре артында Аллаһының гаҗәеп
Һәм гаҗәеп яктылыгы ята

Бөтен галәм Аның мәбарәк булуы өчен гаять зур
гыйбадәтханә

Аллаһы Тәгалә турында җитди һәм тирәнтен
уйлаганда
Һәм без аны чиксез мәхәббәт белән яратабыз
Без аңа тулысынча ышанабыз
Алдыбызда сансыз ишекләр ачыла

Һәм без Аның яктылыгын күргәндә
Һәм без аның барлыгын сизәбез
Тормыштагы барлык куркыныч, коточкыч
вакыйгалар да моны эшли алмый
Безне тынычлыктан һәм тынычлыктан мәхрүм итү
өчен
Безне Аллаһыга якын хис итәргә этәрә торган
нәрсәләр

* * *

Тормышта да, үлемдә дә
Авыру һәм ачлык вакытында
Яки ярлылык һәм бәхетсезлек
Һәм дөньяның үзгәрүчәнлекләрендә,
чуалышларында һәм дулкынлануларында
Сиңа сыенам, Ходаем, һәрвакыт

?Мәхәббәт нәрсә ул
Мәхәббәт - чәчәк аткан лилияләрнең хуш исе
Һәм тын розалар хоры
Табигать матурлыгын бәйрәм итү

Мәхәббәт - гомер бие җырлый торган җан җыры
Һәм планеталарның тигезләнган ритмик бие
Аның тирән галәмгә мәңгелек сәяхәтендә

Кояш нурын эчәргә чәчәкләрнең сусавы
Һәм ул чәчәк ата һәм тормыш эликсиры белән
туклана

Бу җирнең сагышы
Сусаган тамырларны аның сөте белән тукландыру
өчен
Һәм тере җан ияләрен тормыш асылы белән
тукландыру өчен

Бу кояшның кодрәтле ихтыяры
Барлык җан ияләрен дә актив тоту өчен
Бу - тормышның хәрәкәтләндергеч көче
Балигъ булмаганнарны яклау һәм тәрбияләү өчен

Нәкъ менә гаепсезлек елмаюы сабыйга ата-ана
назын уята
Бу гашыйклар йөрәгендәге үзеннән-үзе буйсыну
Хезмәт күрсәтү һәм кайгы уртаклашуны бушлай
тәэмин итү

Бу дуслыкның тибеше
Йөрәкләрне төзәтүче һәм яраларны дәвалаучы
Бу - тасвирлап бетергесез йөрәк чакыруы

Ул кешелек мәхәббәте белән тулып ташып торган
шагыйрь
Аның бәхетсезлегеннән интегүче

Бу бер үк гаилә әгъзалары арасындагы якынлык
даирәсе
Зуррак киңлекләргә таба даими рәвештә киңәю һәм
киңәю
Һәм киңрәк кырлар

Бу тормыш пышылдый
Ачык акыл офыкларында
Һәм йөрәкләр күге асыл хисләр йолдызлары белән
тулы

Мәхәббәт - жанның бәхете
Мәхәббәт жаннар нәрсәгә омтыла
Һәм ул аның белән аралашырга һәм аның белән
элементәгә керергә тели

Үлем – гомерегез озын булсын – ул ахыр түгел, ә
кешегә бирелгән вакытлыча азатлык, гаделлекнең
гомуми законы аның хәзерге тәне һәм мохите үз
максатына хезмәт иткән дип карар кылганда, яки ул
шулкадәр депрессиягә бирелгәч, хәлсезләнгәндә яки
жирдәге тормыш йөген күтәрә алмаслык дәрәжәдә
.газапланганда

Азап чигүчеләр өчен үлем – терелү яки тәннең
авыртулы газапларыннан котылу, тынычлык, тынычлык
.һәм ял уяну

Өлкәннәр өчен бу - тормышның авыр чорында еллар
буе көрәш һәм тырыш хезмәт белән эшләп тапкан
.пенсия

Барлык изге жаннар өчен бу күңелле ял

Кешелеккә хакыйкәتلәрне ачучы үз эчендәге
көчләрне активлаштырырга вакыт җитте. Бәхет бу
ачылыш белән бәйле, һәм бу эчке офыкларга ирешергә
теләүчеләр максатчан тырышлык куярга һәм Аллаһы
Тәгалә урнаштырган хакыйкәتلәргә кагылу һәм
аларның барлыгындагы мул булган бәрәкәтле
көчләрдән файдалану өчен акылларын иҗади идеяләр
.белән туендырырга тиеш

Кем рухи бәхет нектарын татып карамыйча, физик
?хисләрне канәгатьләндерергә тели

Ул барлык канәгатьлек һәм ләззәт чыганагы булган
илаһи чишмәдән оттыргыч рәвештә акча сала, шуңа
күрә аның сәүдәсе уңышсыз һәм аның интеллектуаль
.эшчәнлегә аз

Аллаһыны белергә теләгәннәрнең теләкләре
Аллаһы тарафыннан үтәләчәк, чөнки Ул юмарт һәм
мәрхәмәтле. Ләкин күпчелек кешеләр дөнья теләкләре
артыннан йөгерәләр, үзләрен озакка сузылмый торган
матди бәхет белән юаталар һәм моңа ирешмәгәннәре
!яки ирешмәгәннәре өчен газапланалар

Хәтта финанс яктан уңышлы булганнар да, ахыр
чиктә, тормышларында тутыруы авыр булган бушлык
тоячаклар. Әмма үз тормышларын Аллаһ белән
бәйләүчеләр бай, көчле һәм канәгатьлек һәм муллык
.кичерәләр

Акыл күрсәтмәләрен санга сукмау һәм вөҗдан
тавышын санга сукмау кәкре, тайгак, куркыныч һәм
аяныч юлга китерә, ә тәкъвалык юлыннан бару
богаулардан котылуга һәм ялгыш инстинктлар һәм
ялгыш гадәتلәр белән түгел, ә дәрәс эш итү көчен алуға
.китерә

Бәхет эзләүчеләр тормыш авырлыклары белән
очрашкан һәм аларны чишү юлларын тапкан акыллы
.кешеләрнең тәҗрибәсеннән файда күрә ала

Чыннан да, илаһи максатлар белән туры килгән
кеше канәгатьлек һәм тынычлык диңгезендә йөзә, һәм
.ул чыннан да бәхетле

Безнең һәрбер уйыбыз билгеле бер тибрәнү тудыра

Бөтен жаның, акылың һәм аяк-кулларың белән
Аллаһы турында уйлаганда һәм эчеңдә кат-кат "Әй
Раббым" дип пышылдаганда, син тормышыңа илаһи
.барлыкны китерә торган көчле тибрәнү тудырасың

Аллаһының безнең мәңгелек сөеклебез һәм даими
дустыбыз икәннен, һәм Аның безгә булган мәхәббәте
башка теләсә нинди мәхәббәттән дә зуррак икәннен
аңлагач, без Аның якынлыгын тоябыз һәм Аның
барлыгына кагылабыз, һәм йөрәкләребез тынычлана һәм
.без иң югары рухи тынычлыкны тоябыз

Аллаһы Тәгалә турында уйланганда һәм
йөрәгегездә һәм бөтен тәнегездә шатлыкның көчәюен
сизгәндә, һәм вакыт-вакыт шул шатлык чаткылары сезгә
килгәндә, Аллаһының сезнең йөрәгегездәге теләкләргә
җавап биргәннен һәм сез кичергән бәхет хисләренең шул
.бәхетле җавапның дәлиле икәннен белегез

Гадәтләр - кирәкле эшләрне җиңел һәм
тырышлыксыз башкарырга ярдәм итүче автоматик
.психологик кораллар һәм механизмнар

Күпләр көчсезлек һәм уңышсызлык гадәтләрен кол
итә, һәм кеше, әгәр башкача яшәсә, үзен саклай ала,

әгәр ул куркынычсызлыкка һәм жиңү ярларына
житкәнче зарарлы гадәтләр белән көрәшергә житди
.караса

Тыелмаган теләкләр ялгыш өметләр һәм иллюзор
бәхет һәм вакытлыча канәгатьлек вәгъдәләре белән
туендырып һәм аклап, сәламәт булмаган гадәтләрне
.уята

Көчсезлек һәм аптырау мизгелләрендә, тәртипсез
гадәтләрдән котылырга теләгән кеше, аларның чын
табигатен аңлау һәм алар белән нәтижәле эш итү өчен,
.үзенең аеру көчләрен кулланырга тиеш

Начар гадәтләр авыр нәтижәләргә һәм ачы, агулы
жимешләргә китерә

Бу жимергеч гадәтләр, әгәр контрольдә тотылмаса,
көчәя барачак, кешене ныклы үз кулында һәм көчле
.йогынтысында тотачак

Акыл бу гадәтләрнең файдасызлыгына һәм зыянына
ышангач, аларның йогынтысы кими һәм алар ахыр чиктә
.кеше тормышыннан юкка чыга

Без шулай уйлыйбыз, без шундый кешебез

Фикерләребезнең таныш тенденцияләре безнең
талантларыбызның, сәләtlәребезнең һәм шәхесезбезнең
табигатен билгели

Кайбер кешеләр үзләрен язучы, рәссам, тырыш, яки
ялкау, эшкуар кешеләр һ.б. дип уйлыйлар. Әмма сез
хәзерге кеше булуыгыздан аерылып торырга теләсәгез,
?нишләр идегез

Кайбер кешеләр сездә булмаган махсус талантлар
белән туа, ләкин сездә аларның булуын тели дип
әйтергә мөмкин. Бу дөрес. Ләкин алар бу сәләтләрне яки
аларга ия булу теләген элек тә үстергәннәр. Әгәр бу
тормышта булмаса, алдагы тормышта

Шуңа күрә сез хәзердән үк кем булырга
.теләгәнегезне билгеләү өстендә эшли башларга тиеш

Сез хәзер үк аңыгызга теләсә нинди юнәлешне
урнаштыра һәм урнаштыра аласыз, шул ук вакытта сез
көчле фикерне акылыгызга сеңдерә аласыз, һәм шул
чакта сезнең гамәлләрегез моңа буйсыначак, һәм бөтен
булмышыгыз шул фикергә җавап бирәчәк һәм шуңа
.туры китереп эш итәчәк

* * *

Руһи аң мәхәббәт бишегендә туа, ул нәфрәтнең
.җимергеч көченнән үлчәп бетергесез зуррак

Башкаларга карата әйткән яки эшләгән һәрбер
сүзез без мәхәббәт белән этәрелергә тиеш

Без башкаларга зыян китерергә яки аларны хөкем
итәргә тиеш түгел, ә аларны яратырга һәм Аллаһ безгә
.биргән нигъмәтләренә алар белән уртаклашырга тиеш

Безнең милкебез чынлыкта безнеке түгел; алар
безгә вакытлыча куллану өчен бирелгән, һәм без бу
.дөньядан киткәч, бездән тартып алыначак

Без милекчелектән өстен торырга һәм мөмкин
булганны бирергә тиеш; шул чакта без үзебезгә
.автоматик рәвештә яхшылык һәм бәрәкәт китерәчәкбез

Күп вакыт минем бер тиенем дә юк иде, ләкин мин
илаһи банкка таяндым, һәм изге муллык миңа юлдаш
булды, һәм илаһи көч миңа ярдәм итте

Аллаһыга һәм Аның ярдәменә тулысынча ышануым -
тормышымдагы төп гарантиям, чөнки Ул мине беркайчан
да өметсезләндермәде һәм күңелемне төшермәде

Сез рухи аңга ия булганда, кая гына барсагыз да
һәм нинди генә ихтыяжларыгыз булмасын, Галәм
кануны аны сезнең өчен канәгатьләндерү өчен
.эшләячәк

Күрүче күзләр белән бар ителгәнне күзәтү

Парамханса Йогананда остасы

Тәржемә: Мәхмүт Аббас Масуд

Бу Галәм чыннан да нинди гажәеп! Анда Аллаһы
Тәгалә Үзенең ижатының мөгҗизаларын сурәтли һәм
гәүдәләндерә. Кешеләр бу дөньяда үлгән кешеләр

кебек йөрмәскә, ә уйланырга, күргәннәрен анализларга һәм Аллаһы Тәгалә һәм Аның урынбасары, кешелек, бу җирдә нәрсә эшләгәннәрен аңларга тиеш. Космик структура нинди төгәл! Без ничек яратылганбыз һәм космик закон буенча иҗат итү механизмы эшли торган оешкан система - төгәллек һәм камиллекнең гәүдәләнешә (барысын да камилләштергән Аллаһы эше).

Без барыбыз да чәчәкләрне күрәбез һәм аларның матурлыгыннан һәм нәфислегеннән ләззәт алабыз, ләкин чәчәкләрнең барлыгының серен кем белә ала? Кеше көн саен күргән һәрнәрсәне, китапмы, музыка коралымы, йортмы яки агачмы, барлыкка китерә торган чаралар һәм материаллар турында уйларга һәм уйланырга тиеш.

Мәсәлән, машиналар еш кына гадәти хәл дип санала. Әмма сез аларны җыю һәм җитештерү заводларына барсагыз, аларның дизайнының ни дәрәжәдә катлаулы һәм катлаулы икәннен аңларсыз. Көндәлек газеталар һәм аларны бастыру машиналары ясау процессы турында да уйлагыз. Бернинди кеше кулы да мондый тизлектә эшли алмас иде.

Әгәр кешеләр ясаган әйберләр шулкадәр катлаулы һәм үзара бәйләнгән булса, үсемлекләр, хайваннар һәм кешеләр формалашуының чиксез катлаулылыгы турында нәрсә әйтеп була!

Организмның составын һәм таләпләрен аңлау өчен медицина фәннен өйрәнү өчен ун ел кирәк, бу гадәти хәл кебек тоела.

Үсемлек пыяла савыт эчендәге суда башлангыч үсеш этабында булганда, аның тамырлары нечкә чәчләргә охшаган. Әмма утыртылганда, илаһи акыл

белән сугарылган һәм тамырларда булган энергия үсемлеккә туфрактан һәм судан үсүе өчен кирәкле туклыклы матдәләргә мөмкинлек бирә.

Үсемлек яфрактарын тукландыручы сокның гравитациягә каршы өскә агуы чыннан да гажәпләндермиме? Үсемлек сабагынан яки агач кәүсәсеннән кабыкны аерып алып, шул сок агымын көйләүче торбаларның катлаулы эшен күрергә мөмкин. Бу туклану һәм үсеш процессының хәрәкәтләндергеч көче - тормыш үзе дип аталган сер.

Илаһи аңда булганда, мин хәтта үлән җепселләрендә дә тормышны сизәм. Мин беркайчан да хыялланмаган идем, мин яратылышның яшерен мөҗизаларын күрә алырмын дип. Бу мөҗизалар турында уйлану - Аллаһының бөеклегенә һәм даны алдында соклану һәм хөрмәт белән тору дигән сүз.

(һәм мин тыйнак һәм буйсынучан кеше йөреше белән йөрдәм)

(Аллаһ тәкәббер дә түгел, тәкәббер дә түгел)

Илаһи ихтыяр һәр тере җан иясенең формасын, шулай ук аның яхшы хәлдә һәм үз функцияләрен башкара алу сәләтендә яшәве, каралуы һәм саклануы өчен кирәкле барлык таләпләргә дә гажәеп төгәллек белән билгеләгән. Әгәр дә бу туклыклы матдәләрдә нинди дә булса җитешсезлек булса, мәсәлән, үсемлекләр, хайваннар һәм кешеләр зыян күрерләр иде.

Уртача кеше организмга кирәкле барлык төрле химик элементларны ризыктан ала. Ләкин күп кеше туклану күрсәтмәләрен санга сукмый, барлык кирәкле элементлар яки сәламәтлек өчен мөһим туклыклы баланс булмаган диеталар куллана. Туклануның

житәрлек булмавы күп кеше авыруларының төп сәбәбе. Туклану житмәүләре үсемлеккә шунда ук сизелерлек йогынты ясый, аның рационында кайбер мөһим химик компонентлар юк.

Кешеләр һәм барлык тереклек ияләре арасында мөһим алмашу бар. Кешеләр һәм хайваннар арасындагы үзара алмашу билгеле. Кешеләр кислород сулы һәм углекислый газ чыгара, ә агачлар углекислый газны һәм суны сеңдерә һәм саклай, алар фотосинтез ярдәмендә углеводлар (крахмал һәм шикәр кебек углевод, кислород һәм водород кушылмалары) барлыкка китерә.

Бу процесс барышында агачлар кешеләр өчен мөһим булган кислород бүлеп чыгаралар. Фотосинтез төнлә туктала, чөнки ул кояш нурларына таяна. Ләкин сулыш алу дип аталган башка процесс аша агачлар атмосферага даими рәвештә углекислый газ чыгаралар, бигрәк тә төнлә, фотосинтезның каршы йогынтысы булмаганда, ул углеводны сеңдерә һәм кислород житештерә.

Төнлә һава, гомумән алганда, тыныч була, һәм авыр углекислый газ жир янында урнаша. Шуңа күрә дә жир өстеннән, ягъни караватларда йоклау гадәте барлыкка килгән.

Фән безгә бу галәмнең күп кенә катлаулы механизмнарын - без барыбыз да шул элементлардан барлыкка килгәнәбезне ачып бирде. Ләкин әле ачылырга тиешле бик күп беләм бар. Әгәр без хисләребезнең яшерен көчләрен үстерсәк, без тирәнрәк һәм байрак аңлау ала алыр идек. Күзләребез белән күрергә тиешле әйберләр бар, ләкин без күрмибез. Колакларыбыз белән ишетергә тиешле әйберләр бар, ләкин без күрмибез, чөнки хисләребез тыгыз, чикләнгән.

физик дөньяның тәҗрибәләренә күнеккән һәм аларга бәйле.

Бу бәйләнештән котылу - хисси ләззәтләрдән баш тарту түгел, ә безгә Аллаһы Тәгалә тарафыннан бирелгән хисси сәләтләребезнең тулы рухи потенциалына кадәр киңәю.

Физик дәрәжәдә кешелек үзенең күрү мөмкинлекләрен яхшыртуның төрле ысулларын ачты. Ялангач күз төсләренең чикләнгән чагылышын гына ала; ләкин кайбер ачык көрән ташлар ультрафиолет яктылык астында ялтыравыклы төсмерләр күрсәтә. Бу яктылык капланганда, ташлар үзләренең башлангыч караңгы төсләренә кайта. Физик дөньядагы күп төсләр, мәсәлән, күк зәңгәре, төрле матдә кисәкчәләреннән яктылыкның чагылышы белән барлыкка килгән оптик иллюзияләр. Күз Галәмдәге бар нәрсәне тәшкил итүче чикләнгән диапазондагы тибрәнүләрне генә сизә алганлыктан, кешеләр үзләрен әйләндереп алган һәрнәрсәдә яшеренгән нечкә, эфир спектрларын күрә алмыйлар. Әгәр без аларны күрсәк, аларның бөеклегенә һәм матурлыгына сокланыр идек. Хәтта иң якты җир төсләре дә планета яки эфир дөньясының гажәеп төсләре белән чагыштырганда тонык һәм тонык күренә.

Шулай итеп, күз дә, колак та сизелерлек бар нәрсәне дә сизә алмый. Кешеләр эфирдагы хуш исләрне сулый яки эфир киңлегенә аша дулкынланып торган сансыз нечкә формаларны, сурәтләрне һәм нечкә тәэсирләрне күрә алмый.

Кешеләр еш кына үз хисләре белән әйберләрне дә сизә алмыйлар. Күрү сәләтенә ия кешеләр һәркайдагы матурлыкны кадерлиләр. Башкалар күзләре булмаган кебек кыланалар; алар күрмиләр дә, аңламыйлар да — "саңгырау, сукуыр һәм телсез, шуңа күрә алар

аңламыйлар", чөнки алар бернәрсәне дә сизә алмыйлар, хәтта матур урыннарда да.

Мин Мексикага баргач һәм Зукемилко күленең "йөзүче бакчаларын" күргәч, аларның матурлығы йөрәгемне тутырды, һәм мин илаһи рәссамның бөөклеген һәм бөөклеген тойдым. Бу табигать могҗизаларына бирелгән кебек тоелган тагын бер кеше бар иде, ләкин эчке хис миңа аның мин күргәнне күрмәвен күрсәтте. Мин аннан бу матур күренешләр турындагы тәэсире турында сорадым, һәм ул: "Мин күбрәк җир эшкәртү өчен суны киметүнең нәтиҗәле ысулы турында уйлый идем", - дип җавап бирде.

Инженер буларак, ул күлгә үз күзлегеннән караган. Шулай итеп, без барыбыз да әйберләрне үз фикерләребез һәм карашларыбыз буенча кабул итәбез.

Һәр җан төрле хисләр, уйлар һәм хисләр тибрәнешләре белән чолгап алынган - кешенең характеры яки аңы формалашуга өлеш кертүче барлык факторлар. Һәр кешенең үзенчәлекле составы, төрле тибрәнеше бар. Кеше балачактан бирле эшләгән һәрбер нәрсә мидә тенденцияләр һәм омтылышларның кысылган капсулалары буларак саклана. Бу күренми торган капсулаларны күрә алмаганга күрә, без кешеләрнең гамәлләренә гажәпләнәбез, һәрберсе үз теләге буенча. Кайберәүләр сәбәпсез шатлык белән җиңел генә мавыга, яисә хәтта үзләреннән дә аңлатып булмый торган ысуллар белән ачулана һәм кәефсезләнә. Башкалар даими рәвештә тәнкыйть белән мәшгуль, каршылыклар тудыра, имеш-мимешләр тарата һәм башкаларны фаш итә, ә үзләренең эчке "мин"нәре чистартуга һәм сафландыруга мохтаж. Бу психологик тенденцияләр җанны күмә һәм кешегә үзенең югары потенциалын ачарга комачаулый. Кешеләр нинди

катлаулы һәм үз-үзен чикләүче! Һәр кеше үзе үк күп бүлекле хикәя, анда үзара бәйләнгән вакыйгалар һәм төрлө күренешләр бар.

Кешеләрдән ашау, йоклау һәм эшләүдән тыш, тормыштан мәгънәле нәрсә алу көтелә. Уйлаучылар тирә-юньдәге нәрсәләр турында уйланалар һәм еш кына күргәннәренә гажәпләнәләр. Алар игътибар белән күзәтәләр һәм ни өчен әйберләр билгеле бер рәвештә була яки булмый дип сораулар бирәләр. Мәсәлән, безнең бер тешебез чыга, аннары икенчесе чыга, ни өчен өченчесе дә чыкмый? Ни өчен система шулай эшли?

Кешеләр табигый чикләүләр турындагы күп кенә иллюзор төшенчәләргә җитди сорауларсыз җиңел кабул итәләр, шуның белән бу төшенчәләргә үз тормышларын һәм язмышларын контрольдә тотарга мөмкинлек бирәләр. Фикер йөртүчеләр статус-квоны җиңел кабул итмиләр; киресенчә, алар аны үзгәртәргә тырышалар, һәм нәкъ менә шул алгарышны мөмкин итә.

Кешелеккә теге яки бу яктан хезмәт итүче сирәк очрый торган казанышларны һәм уйлап табуларны күргәч мин шатланам. Кеше акылынан күпме могҗизалар барлыкка килгән! Ләкин акыл үзе тудырган бар нәрсәдән дә катлаулырак булып кала.

Патша үзенең баш министрына зур мәрхәмәт һәм мәхәббәт күрсәткәнгә турында хикәя бар. Бу хәл башка сарай кешеләренең күңелендә көнчелек һәм көнчелек уяткан, алар монархның ачыктан-ачык берьяклы карашын күргәннәр. Патша моны аңлагач, аларга ни өчен министр аның иң яраткан кешесе булуын аңлатырга теләгән.

Беркөнне патша һәм аның тирәсендәгеләр ерактан килгән музыка тавышын ишетәләр, шуңа күрә ул үзенең

бер камерагерына борылып: "Безгә яңалыкларны белегез", - ди.

Бераздан теге кеше кайтып килде һәм туй кортежы булганын әйтте. Патша: "Кемнең туге?" - дип сорады, ләкин падрагер җавап бирмәде.

Аннары ул патшаның соңгы сорауына җавап белән кайткан тагын бер камерарерны җибәрде, ләкин ул башкаларга җавап бирә алмады. Шул ук хәл берничә кеше белән дә булды.

Ниһаять, патша үзенең баш министрын чакырып, мәсьәләне тикшерергә кушты. Министр шунда ук юлга чыкты, һәм кайткач, патша аңа сораулар яудырды, һәм зирәк һәм ышанычлы министр аларның барысына да канәгатьләнәрлек җентекле җавап бирә алды.

Күп кенә әкрән акыллы һәм акылсыз кешеләр надан капка сакчыларына охшаган. Алар һәрвакытта да акылсыз түгел, ләкин алар акыл ягыннан шулкадәр ялкау ки, алар абсолют зарурлыктан артык тырышлык куймыйлар. Мин физик ялкаулыкны аклый алам, чөнки моның акланарлык физиологик сәбәбе булырга мөмкин, ләкин акыл ялкаулыгы өчен сәбәп юк! Акыл белән эшсез булганнар уйларга теләмиләр, чөнки хәтта уйлау да аларга авыр эш кебек тоела.

Фикер - гажәеп һәм гажәеп нәрсә. Беркем дә акылның тенденцияләрен һәм кабул итүләрен категорияләргә бүлә алмый. Аның мөмкинлекләре чиксез. Шуңа күрә, теләсә нинди тема турында игътибар белән карасагыз һәм тирәнтен уйласагыз, шул темага кагылышлы теләсә нинди сорауга җавап табарсыз.

Хисләрегез фикерләрегез белән гармониядә булырга тиеш Әгәр сез хисләрегезне фикерләрегез

белән туры китермәсәгез, нәтижәләрегез һәрвакыт дәрәс булмагачак. Хис - бер төрле аңлау, барлык беләм саклагычы. Хис акылны тигезләргә тиеш, чөнки шул вакытта гына сезнең эчегездәге Аллаһының изге образы тулы асылы белән күренә. Шулай итеп, йога акыл һәм хис көчләрен ничек тигезләргә өйрәтә. Икесенә дә бертигез ия булмаганнар - житлекмәгәннәр.

Эзләүче рухи яктан үскән саен һәм Аллаһыга якынлашкан саен, Аллаһы аңа тормыш мөмкинчәлекләрен ача. Һәр физик объект артында төсле яктылыкның эфир үрнәге ята. Эфир яки планета дөньясында барысы да тормыш белән тулы. Анда жансызлык дигән нәрсә юк.

Яшерен космик фабрика хыялдан да читтә. Бөтен галәм - Аллаһ акылындагы бердәнбер идея! Хәтта галактикалар да кеше аңлавыннан тыш математик законнар белән эшли һәм идарә ителә. Барысы да иң югары төгәллек һәм камиллек системасы буенча эшли. Бу космик акыл нинди көчле акыл! Чиксез абсолют һәрнәрсәдә эшли, һәм без тормыш дип атаган барлык төрле хәрәкәт вибрацияләре шул космик акылга буйсына.

Йөз ел саен миллиардлаган кеше бу җирдән китә, һәм тагын да күбрәк кеше туа. Барлык катлаулылыклары белән тәкъдим һәм сорау бар. Шулай да, Аллаһы Тәгалә кешелек ихтыяжларын канәгатьләндерү өчен мул ризык биргән. Җирдәге ярлылык һәм бәхетсезлек өчен кешелек кенә җаваплы. Безгә муллык һәм муллык чорында яшәргә вакыт җитте, анда һәркем сәламәтлектән ләззәт ала һәм бәхет һәм тынычлыкта яши. Әгәр дә кеше үз-үзен кайгыртучанлыгы һәм милләтләр язмышын кечкенә, үз-үзенә хезмәт күрсәтүче азчылык тарафыннан манипуляцияләү булмаса, бу мөмкин булыр иде.

Күпчелек кеше бу хыяллы тормышы дэвамында тирэн йокыда кала. Бары тик белемле кеше генэ уяу. Ул гади кешенең акылын биләп алган әйберләр белән кызыксынмый, аларның бердәнбер борчуы - байлык һәм жеңси ләззәтләр артыннан куу, вакытны өслек эшчәнлеккә һәм кызыксынуларга әрәм итү.

Кешеләр бу вакытлы дөньяда вакытлыча гына бара торган азгырулар артыннан куып йөрөп үзләрен арыталар, хәтта чын, тасвирлап бетергесез бәхет аларда булса да. Әгәр алар тырышып эзләсәләр һәм чын күңелдән аны ачарга теләсәләр, алар аны һичшиксез табарлар.

Бу дөньядан читтә яшеренгән илаһи лабораторияне ачу өчен акылны акыллы һәм дәрәс кулланырга кирәк. Бервакыт, Аллаһының рәхмәте белән, мин көне буе чиксез могҗизаларны күрдем һәм Аллаһыга болай дидем: "Әй Раббым, мин сукур чакта Сиңа илтә торган бер генә ишек тә таба алмадым. Ләкин Син минем күзләремне һәм аңлавымны ачканга күрә, мин хәзер һәркайда ишекләр ачык күрәм... чәчәкләр йөрәгендә, тугры дусларның тавышларында һәм кадерле изге тәҗрибәләр хатирәләрендә. Чыннан да, минем һәр ялваруым Сиңең изге хозурлыгыңның киң гыйбадәтханәсенә яңа юл ача".

Эзләүче көчле һәм нык, ныклы, нык һәм ныграк булырга тиеш. Яратылу пәрдәсе артында яшеренгән Иң Изге Затны табарга тәвәккәл булырга тиеш. Кеше дөньяның чиксез таләпләреннән аерылырга һәм төнлә Аллаһ белән йөрәге һәм җаны белән аралашыр алдыннан йокларга бирелмәскә тиеш. Тормыш таләпләре бетмәс-төкәнмәс, шуңа күрә без һәр көнне үзебез һәм Аллаһ белән бергә булырга, дөньяның шау-шуыннан һәм тормыш шау-шуыннан ерак булырга вакыт

багышларга тиешбез. Аннары без тормышны яңа күзлектән күрербез, чөнки без аңа яңа карашка ия булачакбыз.

Галимнәр табигать законнарына һәм конкрет фәнни принципларга буйсынып ачышлар ясый алган кебек, чын күңелдән эзләүче дә рухи законнарға буйсынып һәм Аллаһыны белүне тормышның төп максаты итеп куеп, Аллаһыны таба алачак. Нәкъ менә шул максат белән кешелек бу җиргә килгән, хәтта күпчелек кешеләр өчен ул читләштерелгән максатка әйләнгән булса да. Ләкин кешелек тормышның максатын онытып, өслек һәм вак-төяк мәсьәләләр белән мәшгуль булып, үзен алдый.

Һәм исеңдә тот, дустым, бу дөньяда синең шартларың нинди генә уңайсыз булмасын, син Аллаһыга мөрәҗғәгать иткәч, Аның синең белән эшләвен күрерсең һәм барлык сынауларга карамастан, Аның барлыгын тоярсың. Син шулай ук Аның тирә-ягыңдагы һәрнәрсәдә чагылышын күрерсең һәм Аның мәхәббәте һәм шатлыгы белән тулырсың.

Сәламәтлек тә, муллык та, матди казанышлар да, байлык та мәңгелек түгел. Шуңа күрә ни өчен юкка чыгарга һәм югалырга тиешле әйберләр турында гына борчылырга?

Аллаһы Тәгаләдән безне караңгылыктан яктылыкка чыгаруын сорыйм

Нәфрәттән мәхәббәткә

Чикләүләрдән иреkkә

Наданлыктан зирәклеккә

Авырту һәм үлемнән мәңгелек тормышка һәм мәңгелек тынычлыкка

Һәм Ул безне кулыбыздан тотып, Үзенең белеменә
юнәлтсен

Һәм Ул безне Үзенең аңында уяу тота

Һәм Аның зирәклегенә күгенә алып баручы барлык
ишәкләрне ачу өчен

Әйдәгез, ышаныч, бәхет, жан тынычлыгы һәм
канәгатьлек белән яшик

Тормышыбызның һәр көне

Исәнлек сезгә

Тормыш мәгънәсен эзләү

Без бу дөньяга үзебез белмәгән җирдән
килгәнлектән, тормышның килеп чыгышы һәм максаты
турында уйлануыбыз табигый. Без бу дөнъяның иҗат
итүчесе турында ишетәбез һәм аның турында укыйбыз,
ләкин аңа ничек барып җитәргә белмибез. Без белгән
бердәнбер нәрсә - бөтен галәм аның илаһи акылының
барлыгын игълан итә. Кечкенә сәгатьнең кечкенә һәм
төгәл өлешләре һәм җайланмалары безне сәгатьчегә
сокландырган кебек, заводның зур һәм катлаулы
машиналары безне аларның уйлап табучысына
сокландырган кебек, табигать могҗизаларын күргәндә,
алар артында яшеренгән акылга гаҗәпләнәбез һәм
сорыйбыз: "Чәчәккә кем аның якты формасын бирде һәм
йөзен кояшка юнәлтте? Аның хуш исе һәм матурлыгы
кайдан килде? һәм аның таҗ яфраклары ничек шундый
чиксез төгәллек белән ясалган һәм шундый гаҗәеп һәм
шатлыклы төсләр белән буялган?"

Төнлә йолдызлар һәм ай, үзләренең көмеш
нурларын тирә-якка сибеп, безне бу күк җисемнәрен
киңлек эчендә җитәкләүче аң турында уйланырга

рухландырлар. Тулы айның йомшак яктылыгы көндәлек эшчәнлек өчен җитми, шуңа күрә акыллы һәм нәфис акыл төнлә ял итәргә тәкъдим итә. Аннары кояш чыга, һәм аның якты нуры безгә тирә-юньдәге дөньяны ачык һәм тынычлык белән күрәргә мөмкинлек бирә, безгә алда торган бурычларны үтәргә мөмкинлек бирә.

Безнең ихтияҗларыбызны канәгатьләндерүнең ике ысулы бар: физик һәм рухи. Мәсәлән, сәламәтлегебез начарланганда, без табибка дәвалану өчен бара алабыз. Ләкин табиб та, башка беркем дә ярдәм итә алмаган вакыт килә, һәм без икенче юлга мөрәҗғәгать итәбез: безнең тәнебезне, акылыбызны һәм җаныбызны барлыкка китергән рухи көчкә. Физик көч чикләнгән, һәм ул уңышсыз булганда, без чиксез илаһи көчкә мөрәҗғәгать итәбез. Бу шулай ук безнең финанс ихтияҗларыбызга да кагыла. Без кулыбыздан килгәннең барысын да эшләсәк тә, җитәрлек күләмдә акча алмасак, без шул көчкә мөрәҗғәгать итәбез.

Һәркем үз проблемаларын иң начар дип саный. Кайберәүләр башкаларга караганда күбрәк басым сизә, чөнки аларның каршылыгы зәгыйфь. Кешеләрнең акыл көчендәге аермалар аркасында алар төрле энергия сарыф итәләр. Әгәр кеше бик авыр проблема белән очрашса һәм аның акылы зәгыйфь булса, алар аны җиңә алмаячаклар. Көчле акыл ияләре үз авырлыкларын киртәләргә җимереп һәм киртәләргә нигезен какшатып җиңә алалар. Ләкин хәтта иң көчле кешеләр дә кайвакыт уңышсызлыктар белән очрашканнар. Күп санлы һәм артык зур матди, интеллектуаль һәм рухи проблемалар һәм кыенлыктар белән очрашканда, без бу матди дөньяда тормыш көченең ни дәрәҗәдә чикләнгән икәнен аңлыйбыз.

Безнең тырышлыкларыбыз сәламәтлеккә һәм финанс иминлегенә ирешүгә генә түгел, ә тормыш мәгънәсен эзләүгә дә багышланымга тиеш. Тормышның максаты нәрсәдә? Авырлыктар безне басканда, без башта тирә-юньгә мөрәжәгать итәбез, жиңеллек китерәчәк дип уйлаган һәр матди үзгәрешләргә сынап карыйбыз. Ләкин без тупикка житкәч һәм: "Барлык тырышлыкларым да уңышсыз булды; мин тагын нәрсә эшли алам?" - дип әйткәч, без проблемабызга нәтижәле чишелеш табу турында житди уйлана башлыйбыз. Фикерләребез житәрлек тирәнәйгәч, без үзебездә җавап табабыз. Бу үзе үк җавап бирелгән доганың бер төре.

Дога: Рухи ихтыяж

Дога - рухи ихтыяж. Аллаһы безне хәерче итеп яратмаган, чөнки Ул безне Үз сурәтендә яраткан. Изге Язмалар моны игълан итә. Бай кешенең өенә барып, хәер сораган хәерче хәерченең өлешен ала. Ләкин ул бай атасыннан теләсә нинди нәрсә ала ала. Шуңа күрә без хәерче кебек эш итәргә тиеш түгел.

Кайбер кешеләрдә барысы да бар кебек һәм алар ләззәт һәм уңайлыктарда туа, ә кайберләре авырлыктар һәм уңышсызлыктар җәлеп итә кебек. Аларда Аллаһының сурәте кайда? Илаһи рухның көче һәрберебезнең эчендә яши. Ләкин без бу көчне ничек үстерә алабыз? Бәлки, сез элек догаларыгыз кабул ителмәгән кебек тоелганга, күңелсезләнгәнсездер, ләкин өметегезне һәм ышанычыгызны югалтмагыз. Догаларыгызның нәтижәләме-юкмы икәннен белер өчен, сез үзегездә дога көченә ныклы ышануга ия булырга тиеш.

Бәлки, кайбер кешеләрнең догалары җавапсыз кала, чөнки алар ялварымга сайлыйлар. Шулай ук, кеше

Аллаһтан нәрсә сорарга кирәклеге белергә тиеш. Сез жирне һәм андагы бар нәрсәне алу өчен бөтен йөрәгегез һәм көчегез белән дога кыла аласыз, ләкин сезнең догаларыгыз кабул ителмәячәк, чөнки матди тормыш белән бәйле барлык догалар да чикләнгән, һәм чыннан да чикләнгән булырга тиеш. Ләкин дога кылуның дәрәжәсе бар. Мәченең тугыз гомере бар диләр. Ләкин авырлыкларның туксан тугыз гомере бар! Сез "авырлыклар мәчесеннән" котылуның нәтижәле ысулын табарга тиеш. Нәтижәле доганың сәер - кешенең үз позициясен хәерчә позициясеннән хокуклы кеше позициясенә үзгәртүдә. Сез Аллаһтан шундый рухи табигатьле нәрсә сораганда, сезнең догагыз көчкә дә, зирәклеккә дә ия булачак.

Уңыш орлыклары ихтыяр көчендә ята

Күпчелек кешеләр үзләре өчен бик мөһим булган нәрсәгә ирешергә тырышканда бик нык дулкынлана һәм борчыла башлыйлар. Борчылу һәм дулкынлану белән эш итү илаһи көчне җәлеп итми, ләкин ихтыяр көчен тыныч һәм даими куллану галәм көчләрен селкетә һәм чиксез Абсолюттан җавап китерә. Сез ирешергә теләгән һәр нәрсә өчен уңыш орлыклары сезнең ихтыярыгызда ята. Авырлыклар белән ватылган һәм изелгән ихтыяр вакытлыча парализлана. Ләкин: "Минем тәнем кешеләргә ертылырга мөмкин, ләкин ихтыярымның башы югарыда тотылачак һәм ныклык белән этәреләчәк", - дип әйтүче ныклы һәм тәвәккәл кеше ихтыяр көченең иң югары дәрәжәсен күрсәтә.

Ихтыяр көче һәм аның дәрәжәсе юнәлеш - кешенең дәрәжәсен күтәрә һәм күтәрә. Кеше ихтыяр көчен кулланудан баш тарткач, ул гади кешегә әйләнә, вакыйгалар барышында нәтижәсез. Күпләр, Аллаһы планына комачаулаудан куркып, без ихтыяр көчсезне

шартларны үзгәртү өчен кулланмаса тиеш, диләр. Ләкин Аллаһы Тәгалә безгә ихтыяр көчен ни өчен бирде, әгәр Ул безнең аны куллануыбызны теләмәсә? Бервакыт мин катып калган бер кеше белән очраштым, ул ихтыяр көчен үз-үзен мөһим дип санаганга куллануга ышанмавын әйтте. Мин җавап бирдем: "Сез хәзер ихтыяр көчегезне миңа каршы тору өчен кулланасыз, һәм бик нык, сез аны сөйләшергә, торырга, йөрергә, ашарга, кинога барырга һәм хәтта йокларга кулланасыз. Сез нәрсә эшләсәгез дә телесез. Ихтыяр көче булмаса, сез роботка әйләнәсез". Кешенең бурычы - теләкләр белән идарә ителгән ихтыярын Аллаһы ихтыяры белән туры китерү. Шуңа күрә, дәрәҗә дога даими рәвештә укылса, ул үзе үк ихтыяр көче була.

Сез дога кылган нәрсәгә ирешү мөмкинлегенә ышанырга тиеш. Әгәр сез йорт алырга дога кыласыз икән, һәм шул ук вакытта акылыгыз: "Ничек йорт алырга мөмкин, ахмак?" - ди икән, сез мондый фикерләү белән ихтыярыгызны какшатасыз. "Мин булдыра алмыйм" дигән сүзтезмәне акылыгыздан чыгарганда, сез югарырак көчкә ия буласыз. Әлбәттә, йортлар күктән төшми, һәм йорт алу өчен, максатыгызга ирешү өчен ихтыяр көчен кулланырга һәм конструктив гамәлләр кылырга кирәк. Сез нык торсагыз һәм уңышсызлыкны танудан баш тартсагыз, сез омтылган нәрсәне күрсәтә алачаксыз. Һәм сез бу ихтыяр көчен уй-фикергез һәм гамәлләрегез аша даими куллансагыз, теләкләрегез тормышка ашачак, һәм сез теләгән һәм өметләнгән бар нәрсә дә сезгә киләчәк. Сез ныклык һәм ныклык белән тырышуны дәвам итсәгез, теләгән нәтиҗә ниндидер юл белән күренәчәк, хәтта сез теләгән нәрсә бу дөньяда чынлыкта булмаса да. Мондый ихтыяр көчендә илаһи җавап ята, чөнки яхшы ихтыяр Аллаһыдан килә. Нык ихтыяр - илаһи ихтыяр.

"Мин булдыра алмыйм" дигән орлыктарны миңнән яндыр

Зәгыйфь ихтыяр - көчсез кеше ихтыяры. Сынаулар һәм уңышсызлыктар аны тишеп өзгәндә, ул чиксез Генератор белән бәйләнешен югалта. Ләкин кеше ихтыяры артында илаһи ихтыяр ята, ул күңел төшөнкөлөгән дә, җиңелүен дә белми. Хәтта үлем дә, барлык көчә белән дә, илаһи ихтыярны сындыра яки комачаулый алмый. Аллаһ, һичшиксез, ныклык һәм ныклык ихтыяры белән этәрелгән догага җавап бирәчәк.

Күпчелек кеше ялкау һәм летаргиялә, физик, психик яки икесе дә. Алар медитация ясарга теләләр, ләкин йокы турында гына уйлыйлар. Йокы килү белән алар тирән йокыга китәләр, һәм шуның белән догалары тәмамлана! Бу хәлдә ихтыяр көчә күмелә. Гадәти кешенең миңе "Мин булдыра алмыйм" орлыктары белән тула. Кайбер үзенчәлекләр һәм гадәتلәр белән гаиләдә туганнан соң, алар шуларның йогынтысына биреләләр, моңа сәләтсез булуларына яки бу зарарлы орлыктарны яндырырга һәм аларның йогынтысын аңнан юк итәргә кирәклегенә ышаналар. Сездә теләгән нәрсәгә ирешү көчә бар. Бу көч сезнең ихтыярыгызның үзәгендә ята.

Ихтыяр көчен үстерергә теләүчеләргә яхшы дуслар кирәк. Әгәр дә сез бөек математик булырга омтыласыз, ә сыйныфташларыгыз математиканы яратмыйлар икән, сезнең дәртегез, һичшиксез, кимеячәк. Ләкин сез оста математиклар белән аралашканда, ихтыяр көчегез ныгый барачак, һәм сез: "Башкалар уңышка ирешә алса, мин дә уңышка ирешә алам", - дип әйтә алачаксыз.

Ихтыяр көчеңне туплау өчен генә зур эшләргә ашыкма Уңышка ирешү өчен, башта ихтыяр көчеңне эшли алмыйм дип уйлаган кечкенә эшләр белән сынап карарга кирәк Тырышлык күрсәтсәң, уңыш та киләчәк.

Дусларым һәм башкалар миңа беркайчан да ирешә алмаячагымны әйткән барлык максатларны да хәтерлим, ләкин мин моңа ирештем. Бу яхшы ниятле кешеләр үз фикерләре белән зур зыян китерә ала. Ходай безне алардан һәм аларның киңәшләреннән сакласын. Юлдашлык ихтыяр көченә иң зур йогынты ясый. Тынлык изге урынында уйлану урынына, алкоголь һәм көчле музыка белән биюләргә бару акылны дөнья тибрәнешләренең калын тузаны белән пычрата, шуның белән юлдашларың йогынтысы аркасында ихтыяр көчен ныгыта яки көчсезләндерә. Үз тырышлыгың белән генә ихтыяр көчен үстерү бик авыр. Сезгә үрнәк булырлык яхшы үрнәк кирәк. Әгәр сез рәссам булырга телисез икән, яхшы картиналар белән уратып алыгыз һәм рәссамнар белән аралашыгыз. Әгәр сез рухи кеше булырга телисез икән, асыл холыклы рухи кешеләр белән дуслашыгыз.

Ышану һәм тәҗрибә арасында зур аерма бар Ышану сез ишеткән яки укыган һәм төп хакыйкәтләр дип кабул иткән нәрсәләрдән килә. Икенче яктан, тәҗрибә - ул сезнең шәхсән күргән һәм чыннан да аңлаган нәрсә. Аллаһыны кичергән кешеләрнең ышанычы какшамас. Әгәр сез беркайчан да әфлисунны татып карамаган булсагыз, аның үзенчәлекләре турында алданып калырга мөмкин. Ләкин әгәр сез элек әфлисун ашаган булсагыз, сезне алдап булмый, чөнки сез җимешне татып карагансыз һәм аны яхшы беләсез.

Иманыңны ныгытучылар белән аралаш

Аллаһ, уңыш, дәвалану һ.б. турындагы уйлар барысы да сезнең акылыгызда психологик капсулалар кебек яши. Аларны сынап карагыз. Фикерләрегезне тикшерер өчен, аларны күрсәтү өчен ихтыяр көчегезне кулланырга кирәк. Кирәкле ихтыяр көчен үстерү өчен,

көчлө ихтыярлы кешеләр белән аралашырга кирәк. Әгәр дә сез Аллаһ ихтыяры белән дәвалану телисез икән, иманыгызны ныгытучы һәм ихтыярыгызга көч бирүче кешеләр белән аралашыгыз.

Мин Һиндстан буйлап чын Аллаһыны белүчене эзләп йөрдем, ләкин алар сирәк очрый иде. Очраткан һәр укытучым үз шәхси ышанулары белән уртаклашты. Ләкин рухи мәсьәләләрдә мин Аллаһы турында сүзләр белән генә канәгатьләнмәскә тәвәккәл идем. Мин Аны чын күңелдән кичерергә һәм Аның барлыгын чын күңелдән тоярга теләдем. Миңа әйтелгәннәрнең мәгънәсе юк иде, әгәр мин аны шәхси тәҗрибәм аша аңламасам.

Бервакыт мин дустым белән Һиндстан изгеләре турында сөйләштем. Дустым брокер иде, һәм ул минем дәртемне уртаклашмады. Киресенчә, ул: "Сез изгеләр дип атаган һәркем чынлыкта Аллаһыны белмәгән шарлатаннар", - диде. Мин аның белән бәхәсләшмәдем, ләкин теманы үзгәрттем, һәм без брокерлык һөнәре турында сөйләшә башладык. Ул миңа бу хакта күп сөйләгәннән соң, мин йомшак кына: "Калькуттада бер генә ышанычлы брокер да юклыгын һәм аларның барысы да ялганчылар икәннән беләсезме?" - дип сорадым. Ул ачуланып, ачу белән җавап бирде: "Ә сез брокерлар турында нәрсә беләсез?" Мин: "Мин нәкъ шуны әйтергә теләдем. Ә сез изгеләр турында нәрсә беләсез?" - дип җавап бирдем. Ул сүзсез калды. Мин тыныч һәм ягымлы итеп дәвам иттем: "Мин брокерлык турында бернәрсә дә белмим, ә сез изгеләр турында бернәрсә дә белмисез".

Дин практикасы шулкадәр ноктага җитте ки, күп кешеләр үзләренең рухи фикерләрен тормыш тәҗрибәсенә әйләндерә алмыйлар. Мин монда шәхси

тәҗрибәмнән чыгып сөйлим. Мин белгән әйберләр
турында акыл белән генә сөйләшергә теләмим.
Күпчелек кешеләр хакыйкәт турында берничә китап
укыйлар һәм сүзләр артындагы хакыйкәтне аңларга
тырышмыйча гына үз-үзләрен тәмин итәләр. Рухи
хакыйкәтләрнең буш сүзләре безгә файда китерми һәм
уңай тәәсир калдырмый. Без кешенең вәгазьләрен һәм
аның тормыш тарихын аерырга тиеш. Башкаларга
өйрәтергә теләгән һәркем башта өйрәнгәннәрен чыннан
да кичергәннәрен һәм әйткәннәрен тәҗрибә нигезендә
аңлаганнарын күрсәтергә тиеш.

Тормыш мажарасы: бу нәрсә ул

Парамханса Йогананда остасы

Тәрҗемә: Мәхмүд Мәсуд

Тормыш - күз алдына китереп була торган иң зур
мажара. Кайбер тормышларда дулкынлану һәм
дулкынлану җитмәсә дә, башкаларында гәҗәеп
сынаулар тулы. Мин утыз тапкырдан артык үз-үзенә кул
салырга маташучы бер кеше турында ишеттем, һәм һәр
тапкыр аңа үз гомерен өзәргә нәрсәдер комачаулады.
Җирдә яшәгән барлык кешеләрнең, вафат булган
кешеләрнең һәм киләчәк кешеләрнең тормышы турында
белү нинди шәп булыр иде дип күз алдыгызга
китерегез! Кешелекнең барлык тәҗрибәләре космик
хәтердә теркәлгән: Аллаһ хәтере, һәм ул нинди гәҗәеп
хәтер! Барысын да белүче аңны аңлау авыр, ләкин
Барысын да белүче Рухны белү - бу тормыштагы иң зур
мажара.

Фактлар хыялга караганда реальрәк, тотрыклырак
һәм әһәмиятлерәк, ләкин аларның чыганагы - Аллаһ
акылындагы барлык идеялар. Барлык атом материясе дә
илаһи идеяләргә чагылдыра, аларны кире идеяларга
әйләндереп, аннары яңадан әйберләргә әйләндереп

була. Кешеләрдә идеяләрне уйлап табу сәләте дә бар, ләкин аларның хыялы аларны гәүдәләндерерлек көчле түгел. Әгәр аларның хыялы җитәрлек көчле булса, алар бу җирдә әйберләр булдыра алырлар иде. Кешеләр үзләрендә Аллаһ үзенең акыл иҗатын дөньяда гәүдәләндергән кебек үк иҗади көчкә ия. Ләкин кешеләр өчен үз идеяләрен әйберләргә әйләндерү мөмкин түгел булып китте, чөнки алар Аллаһ тарафыннан бирелгән акыл көчен тиешенчә кулланмадылар.

Аллаһының аңын күз алдына китерергә тырышканда, без Аның ничек барысын да хәтерли һәм аңлый алуына аптырыйбыз, чөнки без барысын да үз акыл сәләтләребез стандартлары буенча үлчибез һәм шәхси тәҗрибәбезгә нигезләнеп аңлыйбыз. Хәтере зәгыйфь булган кешеләр башкаларның хәтере үзләренекендәй зәгыйфь дип уйлыйлар. Ләкин, гажәеп үткен хәтерле кешеләр бар, алар бөтен китапны берничә юлны хәтерләгән кебек җиңел искә төшерә алалар. Онытучан кешеләр еш кына кемнеңдер мәгълүматны гажәеп җиңел саклай һәм ала алу сәләтенә ия булуына ышануда кыенлыклар кичерәләр.

Зәркәнче үзенең бизәнү әйберләрен, ә бухгалтер үз китапларындагы саннарны хәтерли. Шулай ук, Аллаһы Тәгалә бу галәмдә яраткан һәрнәрсәне хәтерли. Көчле булганлыктан, ул бу галәмдә булган һәрнәрсәне шунда ук хәтерли, чөнки Аның абсолют һәм чиксез аңы барысын да белә.

Хәтер үзе гажәеп сәләт. Кеше хәтере Аллаһының кодрәтле хәтере белән тыгыз бәйләнгән. Мәсәлән, сез күргән һәр фильмның нечкәлекләрен искә төшерә алмыйсыз. Ләкин мин сезгә шул фильмнарның берсен тагын күрсәтсәм, сез аны шунда ук искә төшерерсез.

Сезнең эчендәге изге хәтер даими рәвештә үткән тәҗрибәләрне таний. Башлангыч күренешләрне күрү белән, сез бөтен хикәяне искә төшерәсез һәм: "Әйе, мин бу фильмны элек тә күргән идем, һәм аның ничек тәмамланганын хәтерлим", - дисез.

Күп еллар элек күргән булсак та, хәрәкәтләнүче сурәтләрне ничек шулай җентекләп хәтерлибез? Чөнки барлык вакыйгалар да мидә теркәлгән. Сез акыл энәсен тест дискина кую белән (яки акыл-компьютер интерфейсын уйнату белән), хәтерегез шул тестны кабаттан ала башлый.

Эчке хәтер көче Аллаһтан килә һәм хатасыз. Ул беркайчан да онытмас. Гади кеше хәтере барлык тәҗрибәләрне берьюлы саклай алмый. Әмма изге, эчке хәтер барысын да берьюлы һәм мәңгә саклай. Шуңа күрә яхшы яки зәгыйфь хәтер төшенчәсе - бу бары тик субъектив кабул итү генә. Кеше үзен хәтеренең зәгыйфь булуына ышандыра, шуңа күрә аның хәтере зәгыйфь. Ләкин бу ышанудан аның капма-каршысына күчү җиңел түгел. Үз хәтереңнең чыннан да Аллаһның изге, барысын да хәтерләүче хәтеренең чагылышы булуына ышандыру өчен шактый тырышлык кирәк.

Кешенең иң бөек хәтере - ул Аллаһының абсолют аңының нуры гына, анда кеше мажаралары һәм тормышның барлык башка формалары һәм күренешләре теркәлгән.

Илаһи иҗат тарихы - гажәеп һәм гажәеп хикәя! Аллаһы Тәгалә бу җирдә яшәүче барлык җан ияләрен ничек барлыкка китергән? Һәм Ул безне Үзе белән чынбарлыкка кайтару өчен пәрдәләр һәм пәрдәләр артында ничек эшли? Кеше теле безгә Аллаһының ижатының космик мажараларын һәм аның сансыз күп

кешеләрнең шәхси мажаралары белән төгәл
кисешүләрен тулы тасвирлауда ярдәм итә алмый.

Кеше гомеренең уртача озынлыгы якынча житмеш
ел, ә крокодилның уртача гомер озынлыгы алтмыштан
йөз елга кадәр икәннен ачыкладык. Секвойя агачы ике
мең ел яши ала. Дөянең уртача гомер озынлыгы илледән
алтмыш елга кадәр, ә атның гомер озынлыгы иң күбе
утыз алты елга кадәр. Шуңа күрә бу төрле гомер
озынлыкларын кемдер билгеләгәнә ачык. Шулай да без
йөзләргә ел яшәгән кайбер бөөк йогилар турында
ишетәбез. Шуларның берсе - бөөк Бабажи, ул гасырлар
буге үз тәннендә исән һәм камил яшьлеген кичергән
килеш яшәгән дип санала. Триланга Свами да өч
гасырга якин яшәгән: ул 1601 елда туган һәм 1881 елда
үлгән (кайберәүләр хәтта аның өч гасырдан артык
яшәгәннен әйтәләр!). Гажәеп гомер озынлыгыннан тыш,
ул могжизалары белән дә дан тоткан. Ул сирәк ашаса
да, якынча 130 килограмм авырлыкта булган. Ул еш
кына көннәр буге медитация ясаган, Ганг суларында
аякларын чалыштырып утырган, яисә кайвакыт
дулкыннар астында озак вакыт яшеренгән. Ул еш кына
ялангач һәм хәрәкәтсез кояшта янып торган ташлар
өстендә ятканын күргән. Аның табигать законнарына
карата гадәти санга сукмавы ... аны күргән һәркемгә
илаһи аң белән берләшү барлык законнарның иң
югарысы икәннен даими искәртеп тору

Йогинның автобиографиясендә язылганча , космик
алдау яки иллюзия төшеннән уянган һәм галәмнең
илаһи акылдагы идея генә икәннен аңлаган бөөк изгеләр,
тән белән теләгәннәрен эшли алганнар, аның тупланып
калган яки катып калган көчтән башка бернәрсә дә
түгел икәннен белгәннәр. Хәзерге вакытта табигать
галимнәре материяне чикләнгән эшчәнлектән башка
бернәрсә дә түгел дип аңласалар, тулысынча белемле

осталар материяне контрольдә тотуда зур уңышларга ирешкәннәр, теориядән практикага күчкәннәр.

Чыннан да, чынбарлык хыялдан да гажәепрәк. Дөрөс шартларда, әгәр тереклек энергиясе яки орлык сыекчасы әрәм булмаса, дөрөс туклану һәм дөрөс фикерләү белән кеше тәне чиксез озак яшәп кала ала дип күз алдына китерә алабыз. Орлык сыекчасында тупланып калган тереклек энергиясе бар; әгәр әрәм ителмәсә, бу көч йокыда кала һәм физик, психик һәм эмоциональ сәламәтлекне, шулай ук интеллектуаль иҗатны һәм рухи үсешне яхшырту өчен кулланылырга мөмкин.

Тәрҗемәчегә искәrmә: Бу өзектә Президент Әбу Али Ибн Сина болай ди:

Көнөнә бер тапкыр ашагыз, һәм алдагы ашаган ризык эшкәртелмәгәнчә ашаудан тыелыгыз.

Мөмкин кадәр орлыгыгызны саклагыз, чөнки ул - карынга агызылган тереклек суы

Тәнгә басым бик зур. Тычкан капкынгa эләккәч, аның йөрәгә гадәтидән күпкә тизрәк тибә. Шулай ук, кеше үз түләүләрен түли алмаганда, аның йөрәгә дә шулай ук тибә! Шуңа күрә психологик стресс та үз өлешен кертә! Башка төр стресслар да бар. Лаборатория экспериментлары күрсәткәнчә, шәһәрләрдә тавышны бетерү граждaннарның гомерен уртача ун елга арттырырга мөмкин. Шулай да, без гажәеп дөньяда яшибез. Тормышның бердәнбер максаты ашау, эчү, йоклау һәм тәмле әйберләрдән ләззәт алу булган кешеләрнең кеше тормышының мөгҗизаларын аңлау мөмкинлегә бик аз.

Мажара жанның аналык куышлыгына керү өчен көрәшеннән башлана. Планета яки эфир дөньясында миллионлаган жаннар, йөклелек вакытында сперма һәм йомырка берләшкән аталандырылган күзәнәкләргә кереп, Жиргә кайтырга омтыла. Жан изгеме яки гөнаһлымы, һәм ул тулысынча азатлыкка ирешмәгән булса, Жирдә яңадан туарга көчле теләк бар. Бала туганда, эфирда яктылык балкый, һәм жан аңа сперма һәм йомырка берләшүе ярдәмендә генә керә. Кешелек аналык куышлыгына керү өчен көрәште, чөнки бик күп жаннар керү өчен көрәшә. Уңышка ирешкәннәр - син, мин һәм барыбыз да. һәм бу жиңел жиңү булмады!

Чыннан да, Аллаһ белән күп кенә яшәү урыннары бар. Ачык яктылык һәм тереклек энергияләреннән торган югары һәм түбән эфир дәрәжәләре - физик тән үлгәннән соң жаннар бара торган жәннәт (яки жәһәннәм). Аларның анда яшәү вакыты аларның кармасына карап билгеләнә. Кешенең тормышка ашмаган матди теләкләре яки жир кармасы (үткән гамәлләрнең бетмәгән нәтижәләре) булганчы, ул Аллаһка таба юлда үсешен дәвам итү өчен жир йөзенә кайтырга тиеш.

Ана карынына кERGәннән соң, жан уйлана: "Мин нәрсә эшләдем? Мин озак вакыт ирекле идем, чикләнгән һәм чикләүче кеше тәнненнән азат идем, якты тәндә эфир яссылыгында жиңел һәм тырышлыксыз хәрәкәт иттем, ә хәзер мин тагын физик формада калдым".

Шулай да, ул ана карынындагы тугыз ай эчендә бу яңа шартларга әкрәнләп күнәгә. Бу жәза: тугыз ай караңгы камерада яшәү, анда ул башка кеше аша суларга һәм башка кешенең кан әйләнеше системасына таянып азык һәм кан алырга тиеш. Аның рухы һәм хәле башкаларга бәйле, һәм ул Аллаһыга ялвара: "Мине бу

төрмәдән азат ит! Мин күрмим, ишетмим, мин бәйләнгәнмен".

Әгәр дә ниндидер жәһәннәм яки ару бар икән, ул ана тәнендәге тугыз ай: караңгылык эчендәге тулы ярдәмсезлек, агач кебек бер ноктага гына ябылган, үткәннәрнең тиз арада искә алына торган истәлекләре, аннан соң йокы вакытлары. Бу истәлекләр кире кайткач, яралгы бии, ана тәнендә гаять зур көч куя. Мин аңымны бу пренаталь халәтләргә күчердем, һәм мин нәрсә әйткәнемне беләм.

Ана тәнендә яралгының йокысы һәм уяулыгы аның йокысына һәм уяулыгына бәйле түгел. Яралгының ихтыяри хәрәкәтләре жанның үткәннен искә төшерүеннән килеп чыга. Шулай итеп, ул карын эчендә тынычсыз хәрәкәтләнә, арыганлык аны жиңгәнче һәм йоклап китә. Аннары ул кыска вакытка уяна һәм яңадан хәрәкәтләнә. Ул ачлык сизә һәм аны ана каны аша күчкән туклану ярдәмендә канәгатьләндерә.

Яңа туган бала, билгеле бер дәрәжәдә, анасының йөрәк тибеше һәм кан әйләнеше тибрәнешләрен ишетә ала, һәм бу тавышлар аңа үз тәннен аңларга ярдәм итә, азатлыкка омтылышын көчәйтә. Шулай итеп, жанның беренче мажарасы ике идея арасындагы көрәш: кеше кыяфәтендә Жиргә кайту теләге һәм жанны чикләгән кеше кыяфәтеннән котылу теләге.

Кеше жанының кабыгы (тәне) нечкә койрыклы балык кебек башлана. Аннары бу образ ана карынында бөтерелгән хайван формасына әйләнә. Элегрәк әйтелгәнчә, үткән тормыш турындагы кайбер истәлекләр яңадан барлыкка килә, бу исә яралгыны жиңел хәрәкәтләр ясарга мәжбүр итә. Яралгы ана тәнендә кеше формасына әйләнгәч, көрәш көчәя, һәм жан: "Мине чыгарыгыз!" - дип кычкыра. Ихтыяр бик

көчле булгач, бала туа. Вакытыннан алда туган балалар (37 атнадан да кимрэк йөклелектән соң туганнар) - көчле ихтыярлы һәм зур үжәт жаннар. Алар ана тәнендә тугыз ай калырга теләмиләр, шуңа күрә алар гадәттәгедән иртәрәк туалар.

Сабый бу дөньяга елап килә, чөнки акыллы һәм белемле кешеләр әйткәнчә, жан үзенең элеккеге гәүдәләнешләрен искә төшерә һәм кешелек көрәшенең төрле формаларын тагын бер тапкыр кичерер өчен Жиргә кире кайтырга теләми.

Авыр "таа" тавышы аңа бәйләнгән, шуңа күрә ул истәлекле урыннар белән буйсындырылган хәрабәләрнең арасындагы урынга әйләнгән.

Ул изге урында бирелгән вәгъдәләрне искә төшергәндә елый, күз яшьләре ага һәм туктамый

Бу истәлекләргә кагылышлы рәвештә, яралгы дөньяга килгәнче кулларын болгап ялвару позасы да бар, әйтерсең лә: "Ходаем, миңа икенче җирдә тууны бирмә", - дип ялварам.

Яңа туган баланың елавының физиологик аңлатмасы шунда: сулыш ала башлау өчен үпкәләр ачылырга тиеш, һәм баланың беренче елавы үпкәләрне активлаштыру һәм тормыш сулышын башлау өчен тырышлык. Бала тугач, сулыш алу башлана, һәм йокы хәлендә булган жан мөстәкыйль тормыш белән тере затка әйләнә. Күпләр ялгыш рәвештә жан туу вакытында тәнгә керә дип саный, ләкин жан инде булмаса, тән кечкенә башлангыч күзәнәкләрдән формалашмас иде. Әгәр жан туганчы яралгыдан чыкса, бала үле туган булыр иде.

Кеше тәне уналты төп физик элементтан тора, аларны физик кеше формасында яшәүче эфир тәннен асылын чагылдырган унтугыз үтә күренмәле энергия элементы тәмин итә һәм саклый. Бу эфир тән физик тәндә хәрәкәт һәм активлык чыганагы булып тора. Унтугыз планета элементы интеллектуаль, эмоциональ һәм тормышчан. Унтугыз компонент - интеллект, "мин" (эго), хис, ачык акыл (сенсорлык аң), күрү, ишетү, ис сизү, тәм һәм тою хисләренә туры килә торган биш белем коралы, үрчү, бүлеп чыгару, сөйләм, йөрү һәм кул осталыгының интеллектуаль көчләренә туры килә торган биш гамәл коралы һәм тәннең кристаллашу, сеңдерү (ашказаннан соң азыкны үзләштерү), калдыкларны чыгару, метаболизм (азыкны тере матдәгә әйләндерү яки аны энергия белән тәмин итү өчен куллану) һәм кан әйләнеше функцияләрен башкару сәләтенә ия булган биш тормыш көче коралы. Уналты тупас элементтан торган бу үтә күренмәле планета кабыгы физик тән юкка чыкканнан соң кала, ул уналты тупас элементтан тора. Бу элементларның барысын да йоганың алдынгы техникалары ярдәмендә саф аңга әйләндерергә мөмкин.

Бала тугач, яктылыкны күргәч күзләрен йомып ала, тавышлар ишетә, ис сизә, тәм тоя һәм сулый. Тавышлар аңа гадәти тоела, һәм ул тагын бер тапкыр физик тәндә яшәвен аңлый. Аның тууга элеккеге каршылыгы беренче сулыш алу белән үк туктала. "Яшәү" тәнгә һәм сулыш алуга бәйле дигән иллюзия барлыкка килгәч, ул физик дөньяга тартыла һәм әкреләп аңа күнәгә.

Вакыт узду белән бала үз тәннен контрольдә тоту өчен шактый тырышлык куя. Аларның кулларын һәм аякларын һавада селкетеп, физик формаларына яраклашырга тырышуларын ничә тапкыр күрәсез? Моңа аң асты аңы, җанның үткәннен искә төшерүе аша

житәкли. Хәтер һәрвакыт бар. Кешеләр үлемнән инстинктив рәвештә куркалар, чөнки алар аны күп тапкыр кичергәннәрен искә төшерәләр, шулай ук алар элек бик күп газаплар кичергәнгә күрә авыртудан куркалар.

Бала үскән саен, аңа әти-әнисе һәм туганнары йогынты ясый. Барысы да, шул исәптән аларның да, үзләре кебек булуларын һәм үз-үзләрен тотышларына һәм гамәлләренә иярүләрен теләгән шаян яшәтәшләре дә, башкалардан аерылып торуларын тели! Бу каршылыklar арасында бала зур басым кичерә. Ләкин, иректән файдаланган кечкенә балалар соңрак үкенеп: "Әти-әнием миңа үз-үзен тотышымның зарарлы нәтижәләре турында әйтсәләр иде; әгәр алар әйтсәләр, хәзер мин яхшырак булыр идем", - диләр.

Кеше олы яшкә житкәнче күп кенә психологик һәм эмоциональ көрәшләр кичерергә тиеш. Бу этапта хисләр активлаша, һәм яшә егет яки кыз житди эчке көрәшкә керә. Бу хисләр белән көрәш шактый зур, һәм яшьләр өчен соңгы җиңү - аларның инстинктларын җиңүе һәм тыелгысыз теләкләрен тыюы.

Исән булу гажәеп, ләкин безне юк итәргә күп көчләр көтә. Африкада ерткычлар белән мажара тормышның үзе белән чагыштырганда бернәрсә дә түгел. Тарихтагы бернинди мажара да ләззәт һәм дулкынлану ягыннан аннан өстен түгел. Акыл ярдәмендә кешеләр үзләрен кыргый хайваннардан ничек сакларга беләләр, ләкин үзләренең начар гадәтләреннән һәм аларның зарарлы нәтижәләреннән ничек сакларга белмиләр. Кешенең иң явыз дошманы - үзе. Теләсә нинди дошманнан да, үлемечле микроблардан, җимергеч бомбалардан яки башка теләсә нинди куркынычтан да күбрәк, кеше ялгышканда үзе

куркырга тиеш. Кеше үзенең рухи табигатен тулысынча белмәгәндә һәм начар гадәтләренең аларны контрольдә тотуына юл куйганда, ул үзе дошманына әйләнә. Бу тормыш көрәшендә жиңүнең иң яхшы ысулы - үзең белән дуслашу. Рухи яктан үсешкән "мин" - кешенең дустаны, ә үсешмәгән "мин" - аның дошманы.

Кыргый, билгесез жирне өйрәнергә баруыбызны күз алдына китерү жиңел. Әгәр без кораб белән барсак, үзебез белән коткару көймәсе алырга тиеш идек, әгәр кораб батса, без үзебезне коткару өчен көймә куллана алыр идек. Ләкин тормышның күп кенә тәҗрибәләрендә, барлык саклык чараларын күрсәк тә, коткару көймәләребез агып тора.

Жиңткычлар белән тулы джунглида сез бу жанварларга каршы саклык чараларын күрә аласыз, ләкин яшерен, мәкерле куркынычларны жиңү күпкә авыррак. Безне даими әйләндереп алган миллионлаган микроблардан ничек сакланырга мөмкин? Күргән һәм ишетә алган куркынычларга каршы саклык чараларын күрсәк, без үзебезне куркынычсыз дип уйлыйбыз, ләкин безнең саклану көчөбез безне микроблардан саклау өчен җитәрлек түгел. Кан агымында лейкоцитлар бу микроблар белән даими көрәшә. Наркотиклар аларны сизми генә калдыра. Ак кан клеткалары - алар белән очрашкан һәм юк иткән солдатлар. Әгәр сезнең каныгыз зәгыйфь булса, бу "солдатлар" сезгә ярдәм итә алмаячак. Күп кенә куркынычсыз һәм ышанычлы кешеләрнең үпкәләрендә явыз туберкулез таякчыклары яшеренеп тора, алар хуҗаларына һөҗүм итәргә һәм аны юк итәргә әзер. Табигать бу микроб һөҗүмнәрен кире кагу өчен саклагыч киртә булдыра, ләкин организм каршы тора алмаса, бу киртәнең тәэсире озак дәвам итмәячәк. Бу көрәш безнең эчебездәге күренмәгән тормыш джунглисында дәвам итә. Әгәр сез

ризыгыгызны микроскоп астында тикшерсәгез, сез аны татып карамас идегез. Микроблар аны ашап ашыйлар, һәм сез барысын да йотасыз! Хәтта эчкән суыгыз да бу тере организмнар белән тулы. Дөньяда бер генә вегетариан да юк, чөнки һәркем көн саен миллионлаган микробларны ашый. Шулай итеп, кешеләр ашаудан туктармы?

Тормыш урманында куркынычсыз йөрер өчен, үзеңне тиешле корал белән коралландырырга һәм яхшы өйрәтелгән солдат булырга кирәк. Үзләрен ничек сакларга белмәгәннәр тиз арада гомерләрен югалталар. Әмма акыллы кеше, барлык хәлләргә - авыруларга, каршылыклы уйларга, начар гадәتلәргә, кырыс язмышка һәм тискәре кармага әзер булган кеше - бу мажарада жиңәчәк, ул саклык, уяулык һәм билгеле бер ысуллар һәм стратегияләр таләп итә, алар безгә эчке дошманнарыбызга каршы торырга һәм аларны жиңәргә мөмкинлек бирә, алар теләсә нинди тышкы дошманга караганда күпкә куркынычрак һәм ныклырак.

Тормыш юлыбызны дәвам иткәндә, без физик, психологик, әхлакий һәм рухи авыруларыбызның авыруларын һәм сәбәпләрен жиңүнең яхшырак ысулларын өйрәнәбез. Физик авыруларны һәм психологик көрәшләрне тыныч кына жиңгәч, тормыш чыннан да гажәеп мажара булган дип әйтә алабыз. Ләкин чын жиңүгә ирешү алдыннан тормыш татлы дип әйтү акылсызлык. Кеше соңгы этапларга житмәсә һәм жаны Аллаһта азат ителмәсә, тормыш алар өчен тәмамланмый. Алар рух белән күтәрелергә тиеш, аннары мажараның соңгы бүлегә тәмамланачак.

Кеше башка кешенең газаплануын күргәч, Ходайга шөкер итә, ул бу вакыйганы кичермәгәннән. Ләкин кем белә, бәлки, чират аларның да килеп житәргә мөмкин.

Тәнгә зыян китерү мөмкинлекләре бихисап, шуңа күрә игътибарлы булырга һәм барлык хәлләргә һәм көтелмәгән хәлләргә әзер булырга кирәк.

Галим болай ди: "Сәламәт, туклыклы ризык ашагыз һәм үзегезне микроблардан саклау өчен сәламәтлек кагыйдәләрен үтәгез". Сәясәтче болай ди: "Үзегезне һәм илегезне дошманнарыгыздан саклау өчен батыр солдатлар булыгыз".

Без чыннан да сәер дөньяда яшибез. Хәтта мөхәббәт, наз һәм фидакарьлек үрнәге булган әниләр дә башка кешеләрнең балаларын үтерергә өйрәтелә. Нинди коточкыч! Ләкин кайвакыт сугыш яхшылык китерә; ул безнең куркаклыгыбызны һәм ихтыяр көчсезлегебезне юкка чыгара.

Тормыш урманнары һәм джунглилары дошманнар белән тулы: авырулар, ярлылык, газаплар, начар гадәتلәр һәм ялгыш теләкләр. Шулай ук исәпкә алырга һәм үтәргә кирәк булган башка күп нәрсәләр һәм кагыйдәләр бар, хәтта без аларның барысын да акылыбызда тотарга тырышсак, тормыш түзеп булмый торган хәлгә килә. Тормышның һәр өлкәсендә катлаулылыклар көчәя бара, һәм кешеләр гипноз сикере астында кебек тоела. Шуңа күрә кешелек өчен төрле алымнарны сынап карарга һәм акылның чиксез көчләрен һәм потенциалын активлаштырырга вакыт җитте.

Ходай безгә гажәеп саклау чарасы биргән: акыл. Ул пулеметлардан, электр энергиясеннән, агулы газдан яки теләсә нинди дарудан көчлерәк. Бу акылны тәрбияләргә һәм ныгытырга кирәк. Тормыш мажараларының мөһим өлеше акылны контрольдә тотуда һәм аны һәрвакыт тәртиптә һәм Ходай белән гармониядә тотуда. Бу гына уңышлы һәм бәхетле тормыш серләренең берсе.

Кешеләр физик чаралар һәм дөвалау ысулларын куллансалар да, алар бу ысулларга түгел, ә аларның артындагы Аллаһы көченә таянырга тиеш. Без Аллаһыдан безгә аңлау һәм ихтыяр көче бирүен сорарга тиешбез, шуңа күрә без даруларга түгел, ә Аңа һәм, иң беренче чиратта, акылыбыз көченә таянабыз.

Кешеләргә акылны өйрәтү һәм аны медитация аша Аллаһ белән гармонияләштерү аша ирешелгән психологик халәткә ничек ирешергә өйрәтелмәгән. Ләкин, матди дөньяны һәм аның физик чараларын инкарь итәргә тырышканчы, акыл сезнең тулысынча контролегездә булырга тиеш. Моңа ирешмәгәнче, тәнгә ярдәм итү өчен логик адымнар ясау иң яхшысы. Кеше янып торган күмерне яндырмыйча тота алса, ул матди дөньяны инкарь итә һәм акылның барысы да дип игълан итә ала. Югыйсә, матдә бар һәм аның законнары буенча логик һәм гамәли юллар белән эш итәргә кирәк.

Аллаһы Тәгалә безгә барлык кайгыларны һәм авыртуларны жиңә алырлык жиңелмәс корал да бирде: зирәклең коралы, без аны Аллаһы Тәгалә белән гармония аша алабыз. Авыруларны, күңелсезлекләрне һәм бәхетсезлекләрне жиңүнең иң жиңел ысулы - Яратучыбыз белән даими гармониядә булу.

Кешеләр тормыш джунглиындагы кечкенә балалар кебек, алар шәхси сынауларыннан һәм авырлыкларыннан сабак алырга мәҗбүр, авырулар һәм начар гадәтләр аркасында абыналар. Без кабат-кабат ярдәм сорарга һәм уйларыбызны һәм гамәлләребезне Аллаһка һәм Аның үзгәрмәс кануннарына туры китерергә тырышырга тиешбез.

Дөнья күз алдыгызда караңгыланганда һәм тормыш авырлыклары сезне биләп алганда, Аллаһының якин икәнен онытмагыз һәм Аның хозурындагы ныгытмада

үзегезне куркынычсыз һәм ышанычлы хис итегез. Тормыш юлларындагы көрәшләрөгезгә һәм төрле жимергеч йогынтыларга дучар булуыгызга карамастан, аларның сезне юк итү өчен түгел, ә иманыгызны сынау һәм йокыдагы көчегезне уяту өчен билгеләнгәннен онытмагыз. Без тормыш көрәшендә нык торырга һәм безне әйләндереп алган барлык явызлыklarга каршы торырга, аларны үзегездәге илаһи көч белән жимерергә һәм жиңәргә тиеш. Тормыш мажаралары ахырында без болай диярбез: Әй Ходаем, батырлыкны саклап калу һәм көрәшне ахырга кадәр дәвам итү авыр булды, ләкин Син безгә биргән көч безнең куркуларыбыздан да зуррак иде, һәм шул бөөк көчләр ярдәмендә без жиңдек һәм Синең илаһи сурәтеңдә яратылганыбызны аңладык. Син галәмнең Хужасы һәм һәр жирдә бар, шуңа күрә без нәрсәдән куркабыз һәм кемнән куркабыз, Син безнең белән булганда?

Кеше үзенең кеше булып китүен аңлаган мизгелдә, куркулары арта, һәм котылу юлы юк кебек тоела. Нинди генә саклык чараларын күрсәләр дә, хаталар үтеп керә алырлык бушлыklar кала. Чын тынычлык Аллаһтан башка юк, һәм Ансыз тынычлык юк. Африка джунглиларында булсак та, сугыш кырларында булсак та, яки фәкыйрьлек һәм ярлылык авызында булсак та, без Аллаһка пышылдарга тиеш: Мин Синең жиңелмәс хозурың астында, әй Раббым! Мин тормышның алгы сызыгында алга барам, һәм мин Синең яклавың һәм кайгыртуың астында икәнемне тоям!

Иминлеккә һәм иминлеккә башка юл юк. Һәр эшегездә акыл һәм логика кулланыгыз һәм Аллаһыга тулысынча ышаныгыз. Аллаһ Аңа кайгыртучы һәм Аның кануннарын хөрмәт итүче һәркем турында кайгырта, һәм Ул Аңа йөрәкләре һәм жаннары белән мөрәжәгать итүче һәркемне кабул итә, аларга Үзенең нигъмәтләрен

бирә һәм аларның ризыгының өзлексез һәм өзлексез булуын тәмин итә.

Күпләр авырулар корбаны булып, начар гадәтләргә бирелеп, үзләрен чыгара алмыйлар. Тормыш һәрьяклап куйган тозаклардан котылу юлы юк дип әйтергә ярамый. Кешегә очрый торган сынаулар һәм авырлыктар вакытлыча гына һәм аларның ныклығына һәм аларны берәмтекләп жиңү өчен ихтыяр көченә бәйле. Билгеле бер чордагы уңышсызлык тормыш көрәшендә жиңелү дигән сүз түгел. Уңышлы һәм жиңүче кеше үзенә һәрвакыт шартлардан көчлерәк икәннен раслый һәм Аллаһы белән булганда, Аллаһы да алар белән булганда бернәрсәдән дә курыкмый, тормыш һәм үлем ике төрле аң халәте икәннен тирәнтен аңлый.

Аллаһы Тәгалә барысын да безне сынау һәм эчебездәге җанның үлемсезлеген ачу өчен яраткан. Бу - тормыш мажарасы һәм аның бердәнбер максаты. Һәр кешенең мажарасы уникаль, һәм алар сәламәтлек, акыл һәм рухның барлык сынауларына да аңлау, ихтыяр көче һәм Аллаһка ышану белән каршы торырга әзер булырга тиеш, чөнки тән белән нәрсә булса да, аларның җаны үлми икәннен белеп. Чыннан да, бернинди корал да - бернинди корал да - бу җанны юк итә алмый. Аны ут та, су да яндыра алмый, чөнки ул - бердәнбер Аллаһның сурәте.

Үлемнең ахыр түгеллеген аңлау гажәеп, чөнки бу белем белән без психологик көч алабыз һәм иллюзиядән азат булабыз. Авыру килеп чыккач һәм тән эшләүдән туктагач, җан үзенең үлгәнненә ышана, ләкин Аллаһы Тәгалә аңа кагыла һәм аның әле дә исән булуына ышандыра. Сугыш кырындагы солдат, бомба яки кисәкчәләр белән зарарланып, "Мин үлдем, Ходаем!" - дип кычкыра. Ләкин Аллаһы Тәгалә җавап бирә:

"Әлбәттә юк! Син минем белән сөйләшмисеңме? Сине бернәрсә дә юк итә алмый. Син үлемсез җан, һәм син бары тик үлгән дип хыялланасың". Аннары җан тәннән үлем аша үтү тәҗрибәсе еш кына сурәтләнгәнчә куркыныч түгел икәннен аңлай. Җанның тән эчендәге барлыгы турындагы чикләнгән аңлау тәннең югалуы һәрнәрсәнең ахыры дигән ышаныч тудыра, чынлыкта исә җан тере һәм үлми, чөнки ул тере һәм мәңгелек Аллаһы сурәте.

Чын йоглар теләсә нинди шартларда да үз акылларын контрольдә тоталар. Эзләнүче бу этапка җиткәч, алар ирекле булалар һәм тормышның изге маңара икәннен аңлайлар. Пәйгамбәрләр һәм бөек шәхесләр бу хакыйкәтне күрсәттеләр, чөнки аларның бөек һәм саф җаннарына бернәрсә дә зыян китерә алмый. Алар илаһи мәхәббәтне тулысынча кичерделәр, һәм нәкъ менә мәхәббәт тормыш маңараларында иң дулкынландыргыч һәм мәңгелек элемент.

Кеше мәхәббәте, әгәр ул Аллаһының шартсыз мәхәббәтенә нигезләнмәсә, мәгънәсез. Егет һәм кыз бер-берсенә гашыйк була ала, аннары нәфрәтләнә ала. Кеше мәхәббәте камил түгел һәм күп шартлар белән чикләнгән, ә илаһи мәхәббәт камил һәм чиксез.

Бу тормыш маңарасы кеше куркынычларны һәм хаталарны, бөекләр кебек, ихтыяр көче һәм акылы белән җиңгәндә генә тулы булачак. Аннары алар артка борылып: "Ул сынаулар авыр һәм куркыныч иде, мин егылып төшәргә җыендым, ләкин хәзер мин үземә ышанам, Ходай күзләремне ачып, миңа изге белем биргәч", - диячәкләр.

Аллаһы Тәгалә безгә ниһаять: "Барлык куркыныч, ачы сынаулар артта калды, мин мәңге синең белән, һәм сиңа башка бернәрсә дә зыян китерә алмый", - дип

әйткәч, без тормышның гаҗәеп маҗара икәннен әйтә алабыз.

Кеше акылы авырулар һәм авырлыклар белән көрәшү, бер-бер артлы авырлыкларны җиңү аша көчәя. Акылны көчсезләндергән нәрсә - аның иң явыз дошманы, ә аны көчәйткән нәрсә - аның ышанычлы урыны. Юлыгызда очраган авырлыкларны һәм бәхетсезлекләрне күралмый калыгыз.

(Әбү әл-Касыйм әш-Шабби сүзләре белән):

Авыру һәм дошманнарга карамастан, биек түбәдәге бөркет кебек яшәрмен

Мин балкып торган кояшка карыйм, болытлардан, яңгырдан һәм давыллардан мыскыл итәм

Ходай миңа бу тормышның бары тик төш икәннен күрсәтте. Ходайда уянгач, син аны шатлыклар һәм кайгылар белән тулы тиз үтеп баручы төш итеп хәтерләрсез, башка бернәрсә дә түгел.

Һәм аннары син мәңгелеккә бердәнбер Аллаһта үлемсез икәнеңне белерсез

Исәнлек сезгә

Рухи туклану

Барысы да үтеп китәчәк һәм юкка чыгачак, һәм

Аллаһы Тәгалә генә мәңгелек даимилек һәм дөнья
буйлап искән барлык көчле давыллардан һәм
.давыллардан ышанычлы сыену урыны

Кешеләр арасындагы вакытлы дуслык шартсыз
түгел һәм еш кына эгоизм белән пычрана, чөнки үз
мәнфәгатьләре юкка чыкса, мәхәббәт тә юкка чыга. Рухи
дуслык һәм чын күңелдән мәхәббәт, ләкин, безгә бу
дуслыкны үстерү һәм бу мәхәббәтнең сафлыгын саклау
өчен уртак җаваплылык хисе бирә. Кемнедер аңларга
тырышканда, без аны рәнҗеткәнне эшли алмыйбыз, һәм
без аны аңларга тырышмаганда, туры килүчәнлек
.бөтенләй юк

Бу дөнья белән хушлашыр көн килер, ләкин бу
жирдә яшәгән вакытта, минем иң зур шатлыгым - миңа
ышанган кешеләргә Аллаһының могҗизалары турында
сөйләү һәм миңа юаныч, ирек һәм иминлек биргән илаһи
.яктылыкка омтылышларын арттыру

:Үз-үзеңне раслау

Мин барлык бурычларымны да Аллаһтан көч алып
кына үти алам. Шуңа күрә минем беренче теләгем - Аны
канәгатьләндерү. Аллаһ - йөрәгемдәге беренче
мәхәббәт, җанымның иң зур омтылышы һәм ихтыярым
.һәм акылымның төп максаты

Безнең чын "мин"ебез - җаныбыз - үлемсез. Без бар,
һәм безнең яшәешебез мәңгелек. Дулкын яр буена килә,
аннары үзен югалтмыйча океанга кайта; киресенчә, ул

океан белән бербөтен була яки башка дулкын
.рәвешендә янә [яр буена] кире кайтырга мөмкин

Әгәр электр җайланмасының чыбыклары өзәлсә,
белгеч аларны алыштыра ала. Әмма нерв тукумасы
көчле ярысудан зыян күргәндә, нервлар үз
функцияләрен югалта, һәм аларны кем алыштыра ала?
Шуңа күрә кыйммәтле нерв системасы белән эш иткәндә
бик игътибарлы булырга кирәк, чөнки ул эчтән яңара,
һәм зыян күрсә, аны төзәтеп яки башка җайланма белән
.алыштырып булмый

Укучылар укытучылары Парамханса белән
табигатьтә пикникта рәхәтләнәп ял итәләр иде, һәм ул
:аларга болай диде
Тынычлык хис итү һәм бәхеткә бай булу нинди шәп!
Аллаһы безнең гади яшәүебезне һәм рухи шатлык
.кичерүебезне тели

Кеше борчулы төштән уянып, күргәннәренең төш
кенә икәннән аңлаган кебек, илаһи аң да кешене йокы
һәм аптырау төшеннән уянырга һәм тормышның
.мәгънәсен һәм максатын яңача аңларга өнди
Әгәр без рухи уяну таңын кичерергә һәм ышаныч
яктылыгын күрергә телибез икән, без эчке тавышны
.тыңларга һәм аның этәргеченә җавап бирергә тиеш
Җанның сәяхәтенә һәм хәрәкәтенә комачаулый
торган иллюзия ташларын һәм наданлык ташларын
юлдан алып ташларга тиешбез. Без сагыну кулы белән
битарафлык йокысыннан уяну ишеген шакыырга
тиешбез, шулай итеп без бәхет җилләрен сулай алабыз
һәм һәрбер уйыбызга, һәр хисебезгә һәм һәр
.гамәлебезгә күк энергиясе өсти алабыз

Чын бәхетне яхшы теләкләр начар теләкләрне
жиңмәсә һәм ихтыяр дәрәс юнәлештә хакыйкәт
чишмәсенә һәм барлык яхшылык чыганагына
.юнәлтелмәсә, татып булмый

Чын дуслык барлык байлыктан да зуррак Әгәр дә
син кешеләргә чын дус була алсаң, син Аллаһыны
табарсың

Ходай - изге жаннарга агып килүче зирәклеке һәм
нурлы илһам чыганагы. Ул - мәхәббәтле йөрәкләрнең
хушбуй савытларыннан чыккан күк хуш исе. Ул - жанны
.изге экстаз белән тутыручы иң зур шатлык

Ходаем, мин Синнән жанымны яктыртуыңны
сорыйм, шуңа күрә мин иң югары хакыйкәтне аңлый
алырман. Ходаем, мин Сине табигәт күренешләрендә -
чәчәкләрдә, агачларда һәм барлык матур әйберләрдә
күрермен. Тирән рухи уйланулар аша мин тынычлык
капкаларын киң ачармын һәм тормышымны яхшырту
өчен тырышырман, шуңа күрә аның чын мәгънәсен
.яхшырак аңлармын

Башкалар белән булганда, мин тулысынча хәзермен
һәм алар белән аралашудан зур шатлык кичерәм, ә
ялгыз калганда, мин шул ук шатлыктан ләззәт алам.
Эшләгәндә, мин барлык көчем һәм ихтыярым белән
.эшлим һәм бәхетем арта бара
Без чын күңелдән теләк һәм эчке шатлык белән
эшләргә тиеш, югыйсә без үзебезнең көчебезне
югалтачакбыз һәм энергиябезне яңарта алмаячакбыз.
Шулай ук һәрвакыт ихлас булырга һәм ихтыяр көчебез
белән бергә ихласлыкны үстерергә тиешбез, чөнки
ихласлык белән без башкалар белән ныграк гармониядә
.эшли алабыз

Үлем аркасындамы яки кешелекнең үзгәрүчән һәм
даими үзгәрүчән табигате аркасындамы, сез югалткан
мәхәббәт өчен кайгырмагыз. Мәхәббәт үзе беркайчан да
чыннан да югалмый яки үлми, ә вакытлыча сездән
яшерелгән, шуңа күрә бәлки аны даими эзләгәндә сез
аның чын асылын ачарсыз. Һәм мәхәббәт вакытлыча
яшеренүен дәвам итәчәк, сез аны жаныгызның иң тирән
.жирендә яшәүче илаһи Сөекле рәвешендә тапканчы

Кеше көн саен бер үк уңайсыз психологик халәттә
яшәргә тиеш түгел. Әгәр кеше чын күңелдән дога кылса
һәм Аллаһының догасын кабул итәчәгенә ышанса, ул
.Аллаһының фатихасын һәм ярдәмен алачак
Әгәр дә тирән тамырланган начар гадәт булса, аны
бозып һәм арындырып, каршылыклы һәм капма-каршы
психик гадәт формалаштырып һәм аны агулы гадәт
.нейтральләштерелгәнчә активлаштырып була
Кеше үзен яхшы якка үзгәрәчәгенә һәм хәзерге
вакыттагы кайбер көчсезлекләренә карамастан, көчле
.булачагына ышандырырга тиеш
Кеше уңай үзгәрешләр ясарга карар кылган
мизгелдә, үзен башка кешегә әйләнгән кебек хис
итәчәк, һәм бу хис аңа мул тормыш көче һәм эчке
.шатлык китерәчәк

Кайвакыт Аллаһы Үзен сөючеләренә бөек яктылык,
галәми тавыш, чиксез шатлык яки гаять татлы мәхәббәт
.буларак ача
Яки аңлау, зирәклең һәм белем буларак
Аның яктылыгы галәм канатлары кебек мәңгелеккә
сузыла һәм тарала, һәм кайвакыт мин бу жирне шул
.яктылык йөрәгендә төш итеп күрәм
Шулай итеп мин дөньяның төш икәннен аңладым

Сез һәм чын дусларыгыз ничек кенә каршылыктарга
карамастан, сезнең арагызда һәрвакыт аңлашу һәм
аралашу була. Мондый дуслык үзара хөрмәткә
нигезләнгән һәм сезнең өчен бик мөһим. Аллаһ
мәхәббәтенә нигезләнгән дуслык - озакка сузылачак
.бердәнбер мөнәсәбәтләр

Рухның шатлыклы нурын игътибарны эчкә юнәлтү
аша аңларга мөмкин. Моңа акылны рухның яшерен
дөньясындагы матур фикерләү күренешләреннән ләззәт
алу өчен кулланып, үз эчендә тирәндә яшәп ирешергә
.мөмкин

Кеше бу җирдә башкарган эшләрдән соң, тормыш
буш кебек тоела, чөнки ахыр чиктә алар барысын да
ташлап китәргә мәҗбүр булачаклар. Кеше барлык матди
байлыктарынан аерылачак көн киләчәк. Кешеләр
байларның байлыктары һәм хакимиятләре өчен
көнләшәләр, ләкин алар да барысын да ташлап
китәчәкләр, һәм бу җирдән алар белән бары тик эшләре
.генә озатып барачак

Шәкертләрнең берсе рухи тәҗрибәдә
уңышсызлыкка очрады һәм үзен үкенү һәм ачылык
белән гаепли башлады. Укытучы Парамханса аңа болай
:диде

Үзеңне гөнаһлы дип санама, чөнки шулай эшләсәң,
үзеңдәге илаһи аңны пычратасың. Ни өчен үзеңне
зәгыйфьлекләрең белән бәйләргә? Киресенчә, бу
хакыйкәтне үзеңә расла: "Мин Аллаһыга якын, һәм Ул
:мине ярата". Аңа дога кыл

Ходаем, мин рәхмәтсез булсам да, изге булсам да,"
мин синеке. Сине искә алуымны һәм сиңа омтылышымны
"уят, Ходаем

Акыллы кеше Парамаханса, үзе турында артык күп
сөйләгән тәкәббер кунак белән сөйләшкәннән соң,
:болай диде
Илаһи рәхмәт яңгырлары тәкәбберлекнең биек"
чокрыларында жыелмый, ә басынкылык үзәннәренә
"жиңел генә төшә

Бу Жир бер глобаль гаиләне сыендырган зур йорт
кебек, аның үзәк жылылыгын кояш бирә, бер үк ай
яктырта һәм бер үк йолдызлар бизи. Аның әгъзалары
бер үк һава сулуй, бер үк ризык ашый һәм бер үк су эчә.
Барлык кеше тәннәре дә авыртуга һәм жәрәхәтләргә
сизгер. Барлык телләр артында бер фикер һәм барлык
халыкларның милли үзенчәлекләре һәм сыйфатлары
.артында бер кеше табигате ята

Ходаем, һәр гамәлемдә Синең барлыгыңны тоярга
рөхсәт ит Синең житәкчелегеңнең яктылыгын каплаган
курку күләгәсен юкка чыгарырга ярдәм ит Синең килү
таңыңны көткәндә, минем сагыну чәчәкләрем йөрәгем
.бакчасында чәчәк атсын

Мин догаларымны сагышым тәсбихендә укыйм,
аның энжеләре илаһи мәхәббәт жебе белән бәйләнгән
Сөекле Ходаем, мине Сиңа иң татлы көйләр
жырлаучы тормыш былбылы ит, Синең турындагы
хыялларымнан һәм Сиңа булган сагынуымнан ижәт
.итәргә рөхсәт ит
Сиңа барып житәр өчен мин менгән баскыч
Тормышның дулкынлы күлендә мин синең космик
тормышыңны күрәм, Синнән ялварам, авырлыклар

чүлләре аша агып торган теләкләрем елгаларына юл
.күрсәт, алар синең космик океаның белән кушылсын

Гөнаһ - кешене Аллаһтан хәбәрдар итми торган һәм
.Аның турында битараф итә торган һәрнәрсә

Мин – тормыш һәм үлем яфрагындагы чык
.тамчысың, яры булмаган илаһи диңгезеңә агып
Мин синең чык тамчысың, ниһаять, күктәге йортка
кайтам

Мин синең мәңгелек чык тамчысы, үткән, хәзерге
.һәм киләчәк таж яфракларында биеп торам
Мин синең чык тамчысы, мәхәббәт белән исереп,
жир азгырулары яфрагы өстеннән куркынычсыз шуып,
синең зирәклегеңнең саф, саф сулары белән кушылып
китәм. Мин үземне югалтырга теләмим, ә синең киң
океаның белән кушылып чиксез киңәргә телим. Әйе,
мин синең чык тамчысы булырга телим, аны Аллаһка
.сусаган һәр ирен йотып

Аллаһы сезне башкалар дәрәс аңламаганда аңлый.

Ул сезнең турында назлы кайгыртучы һәм һәрвакыт
шәфкатьле. Башкалар сезгә кыска вакытка назларын
бирәләр, аннары сезне ташлап китәләр. Ләкин Аллаһы
.сезне беркайчан да ташламый һәм ташламый

Ихтыяр көче фикерне энергиягә әйләндерә, һәм
гажәеп уңышларга ирешкән кешеләр нык ихтыярлы
кешеләр булалар. Кеше үз ихтыяр көчен үстергәндә,
нинди генә зур кыенлыklar булмасын, тискәре
шартларга бирешми, киресенчә, тормыш көрәшендә
.жиңелмәячәген үзенә даими рәвештә раслый

Тәкәббер рационалистларның берсе Парамаханса
остасын катлаулы фәлсәфи мәсьәләләр турында фикер
алышканда аптыратып карарга тырышкан, шуңа күрә
оста елмаеп болай дигән: "Хакыйкәт беркайчан да
."сораулардан курыкмый
Укытучы болай диде: "Аллаһы Тәгалә безне ташлап
китә алмый, Ул безгә ярдәм итү һәм рухи
алгарышыбызны тизләтү өчен һәрьяклап яшерен
."рәвештә эшли

Бөек кешеләр барысына да Аллаһы Тәгалә биргән
игътибар көче аша ирешәләр, бу көчне медитация аша
үстереп була. Бу игътибарлы илаһи көчне кулланганда,
без уңышка ирешә һәм тәнебезне, акылыбызны һәм
."рухыбызны үстерә алабыз

Көнчыгыш халыклары, гадәттә, рухи яктан
омтылышлы. Алар тормышка фәлсәфи караш белән
карийлар һәм уйлануга табигый омтылышларын
үстерәләр. Ләкин күп кенә Көнчыгыш кешеләре буш
вакытларын рухи белем алу урынына ялкаулыкта һәм
ялкаулыкта үткәрәләр, шулай да аларда рухи аң
."югарырак

Кеше күзләрен йомганда, бу дөньяның бары тик
бәла-каза һәм бәхетсезлек кенә икәннен уйлый, ләкин
зирәклек күзен ачып, тынычлыгын һәм тигезлеген
саклагач, ул бу дөньядан күңелле фильм караган кебек
."ләззәтләнәчәк

:Медитацияне башлау өчен
Умыртка багананы туры тотып, тыныч кына
утырыгыз һәм тынычсыз күзләрегезне кабакларыгыз

белән каплагыз. Аларны тыныч тотыгыз. Тәнегезнең
массасын тоюдан акылыгызны азат итегез һәм авыр
мускулларыгызга һәм сөякләрегезгә бәйләнгән
нервларны йомшартыгыз. Тупас ит белән бәйләнгән
тыгыз сөяк бәйләмен йөртү һәм күчерү идеясен
.онытыгыз

Тынычланыгыз, акылыгызны физик йөкләнешне
аңлаудан азат итегез. Физик авырлыгыгыз турында
уйламагыз, ә жаныгызның авыр булуның даими
атрибутыннан азат ителгәннен тоегыз. Фикерләрегезнең
өскә, аска, сулга һәм уңга, чиксезлектә яки теләгән
.теләсә кайсы урынга очуына юл куегыз
Тәннән азат булуыңны тоегыз һәм уйланыгыз.

Хыялланыгыз, яшәгез һәм бу күтәрелешне тоегыз. Бер
урында утырганда, бу ирек даими рәвештә арта
.барачак

Күз кабакларыңның ишекләрен яб һәм хисчәнлек
биюләрен туктат. Акылыңны йөрәгеңнең чиксез һәм
бетмәс чишмәсенә төшер. Акылыңны йөрәгеңдә сакла,
ул тере кан белән ага, һәм игътибарыңны аның
кылларында тот, аның ритмик тибешен сизгәнче. Һәр
.тибештә тормышның көчле пульсын сиз

Миллионлаган кешеләрнең һәм миллиардлаган
башка жан ияләренең йөрәк ишекләрен шапыган шул ук
.галәм тормышын күз алдыгызга китерегез

Йөрәгеңнең туктаусыз тибеше беләм капкалары
артында чиксез көч барлыгын йомшак кына игълан итә.

Бар нәрсәне дә үз эченә алган тормышның йомшак
:тибешләре сиңа пышылдаша

Тормышымның аз гына агымын гына кабул итмә, ә"
хисләреңнең даирәсен киңәйт һәм миңа сиңең каныңны,
тәнеңне, акылыңны, хисләреңне һәм жаныңны минем
".галәми тормышымның пульсына чумарга рөхсәт ит

Без һәрвакыт нәрсә эшләргә жыенабыз һәм бу безгә
ничек тәэсир итәчәге турында уйларга тиеш
Импульс һәм инстинкт буенча эш итү ирек түгел,
чөнки ялгыш гамәлләрнең канәгатьләнмәслек
нәтижәләре богаулар кебек. Аңлау хисебез безгә яхшы
һәм уңай нәтижәләр бирә дип әйткән әйберләргә
эшләргә кирәк, чөнки алар канәгатьлек һәм ирек хисе
.китерә. Бу акыллы караш бәхет һәм фатиха китерә

Шәкерт үзенең Аллаһ белән гармониядә булуын
аңлагач, рухы белән шатлана һәм шатлык белән
кычкыра: "Әй Раббым, мин дөньяда Синнән дә гажәеп
."һәм татлырак бернәрсә дә тапмадым

Жил уйный
һәм агач көрсенеп куя
һәм кояш елмая
һәм елга чайкала
һәм жир үзенең кара йолдызлы күлмәген алыштыра
Якты алтынсу күлмәктә
һәм табигать үзенең матурлыгын күрсәтергә ярата
Шатлыклы ел фасылларының төсләрен үзгәртү
һәм гөрләп аккан агым һәрвакыт тырыша
Жан белән илһамланган тирән фикер турында
тынып калу
Кошлар җырларга һәм чыркылдарга телиләр
Аның йөрәгендә билгесез нәрсәләр туа
Ләкин кешенең сәләте бар
Нәфис һәм ачык итеп, яңа мәгънәләр белән
сөйләшергә
Галәм хужасы турында
һәркайда булган
Калган жан ияләре моны эшли алмаганнар
Аны ачу һәм аның булуын игълан итү турында

Укытучы Парамханса укучыларның берсен житди
хата өчен жәзаларга кирәк дип тапты, һәм соңрак ул
:көрсенеп әйтте

Мин башкаларга мәхәббәт аша гына йогынты"
ясарга теләм, чөнки аларны башка юл белән өйрәтмәскә
".мөмкин булмаганда йөрәгем әрни һәм сызлый

Уйлану изге урынында мин ике шәм кабызам: таң
шәмә һәм уяну шәмем. Минем кайнар сагышымның
нәфис чәчәк бәйләмнәре Синең бар нәрсәне дә үз эченә
алган барлыгыңның аякларын урап алган. Синең
мәхәббәтеңнең хуш исе, йөрәгем чүлмәгендә чәчәк
атып, тормышымның һәр почмагына сеңеп калган. Синең
яктылыгың нуры белән генә куркуларым һәм
иллюзияләрем күлгәләре юкка чыккан, әй Ходай, мине
бу вакытлы тормышның төшләреннән мәңгегә уяткан.
Даими уяулык һәм кайнар күзләрем белән мин Синең
чиксез йөзеңә туктаусыз карап, аның уникаль һәм
!һәрвакыт булган чагылышларын уйланырмын

Ачу яки нәфрәт кешене биләп алганда, ул сәламәт
булмаган табигатькә күчә. Ачу белән тулган кеше үз
хисләрен контрольдә тоталмый һәм башкаларга зыян
китерергә мөмкин. Шуңа күрә көч куллану хисләренә үз
гамәлләрен контрольдә тотарга һәм диктатларга юл
кую хата, чөнки бу үзеңне барлык депрессия һәм
психологик борчылуларның чыганагы булган каты
холыклылык һәм зарарлы холыклар камерасына төрә. Бу
уңайсыз акыл халәтләреннән котылу өчен, физик аң
белән тыгыз бәйләнгән бу хисләргә һәм хисләргә юкка
чыгарырга кирәк. Медитация [ягъни йөрәк, жан һәм
.акыл белән Аллаһка мөрәжәгать итү] - бу юл

:Раслаулар

Мин уйларымны һәм сүзләремне саклыйм, алардан
бары тик матур һәм чынбарлык кына чыгар. Мин
Аллаһыга тулысынча ышанып алга баракакмын, Аның
көче минем аша агып торуын, Аның һәр җирдә булуы
мине чолгап алуын һәм Аның кайгыртуы мине күзәтүен
.белеп

Ходаем, мин матдә пәрделәрен тиштем һәм Синең
мәхәббәтеңне таптым, һәм хәзер мин галәми акылны
һәм рухи матурлыкны чагылдыру өчен корал икәнемне
аңлайм. Мин барлык көчемне һәм сәләтләремне Синең
.илаһи ихтыярыңны ачуга багышлайм
Синең турында уйлаган саен, эчемдә янып торган
сагыну дулкыны кабына, хисләремне кузгата һәм
йөрәгемнән җанымның һәр күзәнәгенә тарала, аны
илаһи мәхәббәт белән тутыра. Иң тирән теләгем - синең
җаныңның төп өлешенә барып җитү һәм синең белән
ләззәтләнү. Кинәт җанымның ишеге ачыла, һәм әй,
!синең нурыңны күргәч мине биләп алган шатлык

Синең белән берләшеп, әй, Бар нәрсәне дә үз эченә
алучы Рух, мин космик тормышның иң нык тибешенә
әйләнермен. Мин җаннар диңгезендә йөзәрмен һәм изге
кеше хисләре дулкыннарында биермен, барысын да изге
шатлык белән сугармын. Мин бөөк омтылышларның
.универсаль агымын җибәрермен
Мин башкаларга кызгану йөзеннән түгелгән барлык
күз яшьләре булырмын Мин изгеләрнең алтын
тынлыгында һәм алсу акылларның чәчәк атучы
өметләрендә булырмын Әй, теләкләрнең тугры
бирүчесе! Мәңгелек очкыным синең чиксез нурың белән
.кушылганда, мин һәр күздә балкып торырмын

Тормышның җәйге көннәрендә мин мәрхәмәтле
җаннар бакчаларында чәчәк аткан татлы изгелек
чәчәкләреннән хисләр нектарын җыям, һәм йөрәгемдә

гафу итүнең биек базиликларының тазартылган асылын,
тыйнаклыкның нечкә хуш исле бөреләрен һәм сирәк
очрый торган, нечкә фикер лотос чәчәкләрен саклыйм.

Кышкы сынауларның салкын карлары һәм жир
аерылышының авыртулы авыртуы мине урап алганда,
мин йөрәгем күзәнәгендә сакланган нектарда жылылык
һәм юаныч эзли. Синең барлыгың белән фатихаланган
шул күзәнәктә мин еш кына илаһи бал кортларын иске
теләкләремнең татлылыгын эчкәндә күрәм, һәм мин
.тынычлык, шатлык һәм юаныч тоям

Эчке тынычлык булмаганда матди байлыкка ия булу
күлдә йөзеп сусаудан үлү кебек. Әгәр матди ихтыяждан
качарга кирәк булса, рухи ярлылыкны санга сукмаска
кирәк, чөнки ул - барлык кеше газапларының һәм
газапларының тамыры. Балаларына зур күләмдә акча
калдыручы бай ата-аналар еш кына аларның психологик
үсешен тоткарлыйлар һәм үсешләренә һәм бәхетләренә
.комачаулыйлар, бу аларның үз тырышлыкларына бәйле
:Елмаю көне уңаеннан

Авыр мизгелдә мин синең тавышыңны ишеттем,
минем космик әнием, пышылдады: "Минем яклавым
кояшы синең иң якты һәм иң караңгы сәгатьләреңә дә
бертигез балкый. Борчылма, балам, ләкин ышан һәм
елма! Шифа нурым синең үтә күренмәләрең аша балкып
торсын. Бәхетле булып, балам, син мине бәхетле итәсең
"!һәм канәгатьләндерәсең

,Әй, Ходаем

Илһам җилләрең минем акылымның офыгындагы
барлык болытларны куып чыгарды, хәзер ул саф һәм
ачык күренә. Саф күзләрең белән мин сине һәркайда
ялгыз күрәм. Синең бәхетле кояшыңның нурлары минем
жанымның иң тирән җирләренә үтеп керә, һәм гасырлар
.ачлыгы белән мин синең бәхетле нурың белән тукланам

Укытучы Парамаханса бер төркем шәкертләргә

:болай диде

Рухи күз аша илаһи аңга тирәнтен чумганда, сез"
дүртенче үлчәмнең эчке дөньяның могҗизалары белән
балкып торуын күрерсез. Бу халәткә ирешү авыр, ләкин
бу нинди гажәеп һәм шатлыклы халәт! Медитациядә
тынычлык алу белән канәгатьләнмәгез, ә бөтен
йөрәгегез белән Аллаһының тынычлыгына омтылыгыз
".һәм Аның бәхетенә сусагыз

Дөньяга туганлык мәхәббәте, бердәмлек, тигезлек
һәм Аллаһка мәхәббәт һәм Аның әхлакый кануннарын
үтәү белән тулы йөрәк кирәк. Кыенлыктар һәм
авырлыктар кешенең билгеле бер урында һәм вакытта
кылган үткән гамәлләрен белмәвеннән килеп чыга.
Аларның хәзерге газаплары аларның әйткән уйлары һәм
гамәлләреннән килә, алар аң туфрагында тамыр
жәйгән, үсемлеккә үскән һәм шул уй-фикерләр һәм
.гамәлләрнең табигатен чагылдырган җимешләр биргән

Аллаһы яраткан гыйбадәтханә - тынычлык,
тынычлык, мәхәббәт һәм матурлык гыйбадәтханәсе, һәм
бу гыйбадәтханәгә кәргән һәркем рухи тынычлыкка
.чумачак һәм илаһи хозурлыкка кагылачак

Кеше үзен камилләштерү һәм башкаларга файда
китерү өчен файдалы эшләр белән шөгыльләнәргә
тиеш, ә Аллаһыны белергә теләгән һәркем көн саен
мөмкин кадәр күбрәк яхшылык эшләргә һәм башкаларга
.ярдәм итәргә тырышырга тиеш

Тышкы тәртип кешенең эчке тормышын чагылдыра.

Тышкы ләззәтләр бәхет китерә алмый, чөнки бәхет

кешенең үзен һәм тормыш юлын ни дәрәжәдә дәрес
.контрольдә тотуына бәйле

Һәр иртә уянгач, мин уңай карарлар кабул итәм һәм
аларны үтәчәгемне вәгъдә итәм. Аннары көн
дәвамында шул карарларны карап чыгам һәм аларны
үтәргә үземне мотивациялим. Үземә вәгъдә иткәнне
үтәгәнәмне аңлагач, мин үземне жиңүче хис итәм.
Мондый үз-үземә бирелгән бурычлар ныклыкны арттыра
һәм ихтыяр көчен ныгыта; югыйсә, кеше үзен
дулкынландыргыч хисләр белән әйләндереп, тискәре
.хисләр белән идарә итә ала

Дуслык өйдән башланырга тиеш Әгәр дә сез
гаиләгездә сезнең белән аеруча туры килә торган
кешене тапсагыз, башта шул дуслыкны үстерегез.
Аннары, әгәр дә сез охшаш кыйммәтләргә ия булган
таныш кеше белән кызыксынсагыз, шул дуслыкны
үстерегез. Барлык эгоистик теләкләрне һәм шәхси
исәпләүләрне бетерергә, һәм яхшы кешеләр белән
.дустанә мөнәсәбәтләрне ныгытырга кирәк

Аллаһыны яратучылар - минем чын кардәшләрем,
мин наданнарны кызганам һәм тәкәбберләр белән
аралашудан качам, ләкин Аллаһыны яратучылар белән
якын мөнәсәбәтләрдә торам һәм алар белән аралашырга
.шатмын

Илаһи мәхәббәтне сурәтләп булмый, ләкин аны
йөрәк сафланганда һәм галәми Сөөклегә омтылыш
көчәйгәндә кичерергә мөмкин. Акыл һәм хисләр Аллаһка
юнәлтелгәндә, рухи шатлык йөрәк чишмәсеннән мул
.итеп ага

Йөрәгемнең тирәнлегендә мин сиңа серле тәхет
куйдым. Шатлыгымның шәмнәре синең килүеңне көтеп
тонык кабынган, һәм син пәйда булгач, алар яктырак
.балкырлар

Моңсу кәефкә бирелү - әкрән үлем, ә барлык
борчулы һәм авыр сынауларга карамастан, көн саен шат
.һәм оптимистик хис итәргә тырышу - яңа рухи туу
Аллаһыны тапкач, сез чын һәм мәңгелек
канәгатьлек кичерерсез. Кешеләр дуслыгы өзелергә һәм
какшарга мөмкин, ләкин Аллаһы сезне беркайчан да
ташламаячак. Башкалар сезне ташласа да, әгәр Аллаһы
сезнең белән булса, сез бу тормышта бар нәрсәгә дә ия
.һәм тулы һәм мул өлешкә ия булгансыз

Оста Парамаханса илаһи яктылыкны күрү
:мөмкинлегенә шикләнүчеләрнең берсенә болай диде
"Шикләнсәң, күрмәссең, күрсәң, шикләнмәссең"
Ул эшне кичектерүче студентлар төркеменә болай
:диде

Сез үз тормышыгызны оештырырга һәм"
вакытыгызны идарә итәргә тиеш, Ходай тәртип
урнаштырган; кояш кояш баеганчы чыга, ә йолдызлар
".таң атканчы җемелди

Күпчелек вакытта кешеләр үз карашлары буенча
сөйләшәләр һәм эш итәләр, сирәк кенә әйберләргә
башка кешенең карашыннан күрәләр яки карарга
тырышалар. Әгәр ике кеше бәхәсләшсә, аннан соң
талашка, аннары сугышка әйләнсә, гаеп икесендә дә
була, бәхәсне кем башлавына карамастан. Зирәк һәм
зирәк кешеләр мәсьәләләргә логик, рациональ һәм
.аңлау белән карыйлар

Мин таң ату белән уянырмын һәм йокыдагы
мәхәббәтемне уятырмын, ул жаным эчендә тынычлык
Ходайына чын тугрылык нурын кабызсын өчен. Әй
Ходай, тугрылыкның чакма ташыннан төзелгән
күренмәгән гыйбадәтханәдә, йөрәгемнең тыйнак
.корбаннарын кабул ит, көн саен ялвару белән яңарт

Үзеңне зирәклең ныгытмасында, иң зур сыену
урынында сакла Камил аңлау сине бернәрсә дә зыян
.китерә алмый торган урынга алып барып

Укытучы Парамаханса бер төркем шәкертләргә
:болай диде

Тәүбә итү хата өчен үкенү генә түгел, ә аны кабат"
эшләмәү дигән сүз. Чын күңелдән тәүбә иткәндә,
явызлыкны кире кайтармыйча ташларга карар кыласың.
Йөрәк каты һәм җиңел йомшармый. Аны дога һәм ялвару
".белән йомшарт, һәм сиңа илаһи нигъмәтләр яусын

Без еш кына гаиләдә әтиләр яки уллар булсынмы,
гаиләне тәэмин итүчеләрне яки гаиләне тәэмин
итүчеләрне, ә кайбер җәмгыятьләрдә әниләрне яки
кызларны очратабыз, алар авторитар тенденция
күрсәтәләр, чөнки алар үзләрен контрольдә тотарга һәм
үз фикерләрен көчләп тагарга хокуклы хәлдә дип
.санийлар

Бу вак диктаторлар үз ачуларын гаилә әгъзаларына
чыгарырга тиеш түгел, чөнки алар аларга мохтаж һәм
аларга таяна. Әгәр алар шулай эшләсәләр, алар
.якыннарының хөрмәтен һәм хөрмәтен югалтачаклар

Кеше тумыштан ук ихтыяры зәгыйфь һәм көчле була
алмый дип әйтү - ялган сүз, чөнки мондый кеше бөек
була һәм тормышның барлык өлкәләрендә дә гажәеп
.эшләр башкара ала

Кеше башкаларга үзенең мәхәббәтен һәм изге
ниятләрен тоярга мөмкинлек бирсә, аның мәхәббәте
киңәячәк һәм барлык йөрәкләрдә ага торган гомуми
.мәхәббәт белән кушылачак

Жан тынычлыгында, акыл туплану һәм үсә барган
теләкләр арасында илаһи мәхәббәтнең чиге юк, һәм
бәхетле булуны тоючы һәм берлек нектарын татыучы
.кеше бәхетле

:дога

Ходаем, миңа гөнаһсыз балаларның ышанычын һәм
Сиңа тулы тугрылыкны бир. Миңа догаларым артында
Синең якынлыгыңны тоярга, барлык хисләремдә Синең
барлыгыңны тоярга һәм Синең якты зирәклегең минем
аңлавымны һәм белемнәремне ныгытуын аңларга ярдәм
.итсен өчен рәхмәт әйт

Укытучы Парамханса укучыларның берсен

:мактаганнан соң, ул өстәде

Сезгә яхшы дип әйтсәләр, сез үзегездән дә"
яхшырак булырга тырышудан туктамаска тиеш. Сезнең
даими үсешегез сезгә дә, якыннарыгызга да бәхет
".китерәчәк

Әгәр хәзерге заман дөнья лидерлары агартылса һәм
бергә эшләсәләр, алар берничә ел эчендә сугышны һәм
ярлылыкны бетерә алырлар иде. Дөньяны бары тик рухи
аң гына (илаһи булу хисе) коткара ала, һәм ансыз
тынычлыкка ирешеп булмый. Кешелек үзеннән
башларга тиеш, чөнки вакытны әрәм итәрлек түгел, һәм
кешелекнең бурычы - Аллаһы Патшалыгын Жиргә
.китерүдә үз ролен уйнау

Дуслык - жаннарны илаһи мәхәббәт бәйләнеше
белән бәйләүче һәм аларны бер-берсенә якынайтучы
гомум рухи җәлеп итү, шуның белән йөрәкләр сусавын
басачак һәм жаннар кеше каналлары аша агып торган
.күктәге мәхәббәтне татып шатланачак

Бәхет һәм муллык вакытында Аллаһыга мәхәббәтен
үстергән һәм Аның белән мөнәсәбәтләрен ныгыткан
кеше, Аңа мохтаж булганда, Аллаһыны үз янында табар,
ләкин кичектергән һәм бу мөнәсәбәтләргә ныгыту
турында кайгыртмаган кеше, зирәкле һәм тулысынча
буйсыну белән, Югары Юлдашны таба алганчы,
.сынаулар белән үзе генә очрашырга тиеш булачак

Туймас һәм сүнмәс комсызлык аркасында бөтен
дөнья чуалыш һәм югалтулар диңгезендә батып бара.
Комсызлык һәм комсызлык сугышлар тудыра. Чын герой
- тормыш көрәшендә үзен җиңгән кеше. Акча, дан,
нәфес һәм бу принципка каршы килгән бар нәрсә безнең
.тынычлыгыбыз һәм бәхетебез өчен зыянлы

Аллаһ жан тынычлыгында күренә, һәм без Аның
барлыгын шатлык хисе аша сизәбез, шуңа күрә рухи
теләкләребез тормышка аша, ә теләкләребез һәм
.мәхәббәтебез максатына ирешә

Рухи белемнәр табигать фәннәренең алгарышы һәм
технологик инновацияләр белән параллель рәвештә

үстөрелмәсә, шәхесләр һәм милләтләр бәхетсезлек һәм
.жимерү лабиринтларында югалачак

Аллаһ безнең Аңа килеп, Аны тануыбызны тели,
ләкин күпчелек кеше теләми. Ләкин, дөнья аларның
күзләренә караңгы төшкәч һәм проблемалар капкынына
эләккәч яки авырулар корбаны булгач, алар Аңа
.ялварырга һәм ярдәм сорарга ашыгалар

Күпләр Аллаһыны эзләүдән икеләнәләр, әгәр алар
эзләсәләр, тормыш караңгы, шатлыксыз һәм матурсыз
булачак дип уйлыйлар. Ләкин киресенчә. Аллаһы белән
камил гармониядә кичергән саф бәхетне әйтеп
бетергесез; мин көне-төне рухи шатлык халәтендә
яшим. Бу шатлык - Аллаһы рәхмәте, һәм Аллаһыны белү
бәхетсезлектән котылу һәм тынычлык һәм канәгатьлек
.хисе дигән сүз

Бу тормышта күпчелек кешеләр өчен төп сүз - "мин".

Рухи халәткә ия булган кешеләр башкалар турында
үзләре турында уйлаган кебек уйлыйлар. Үзләре
турында гына уйлаганнар үзләренә тирә-юньдәгеләрнең
дошманлыгын һәм үпкәсен китерәләр. Ләкин
башкаларның хисләрен һәм мәнфәгатьләрен исәпкә
алган кешеләр башкаларның алар турында уйлаганын
.һәм аларның хисләрен исәпкә алганын күрәләр
Әгәр бер шәһәрдә йөз кеше яшәсә һәм һәрберсе
бер-берсеннән тартып алырга тырышса, һәрберсенең
туксан тугыз дошманы булачак, ләкин һәрберсе бер-
берсенә ярдәм итәргә тырышса, һәрберсенең туксан
.тугыз дустан булачак

Мин шулай яшәдем һәм башкаларга биреп бернәрсә
дә югалтмадым. Чынлыкта, мин биргән бар нәрсә дә
миңа Ходай рәхмәте белән күп тапкыр кире кайтты.
Хәзер мин бернәрсәгә дә омтылмыйм, чөнки эчемдә

булган нәрсә дөнья тәкъдим итә алган һәрнәрсәдән
зуррак һәм кадерлерәк. Кеше чын мәгънәсендә бәхет
эзли, һәм бәхеткә ирешкәч, аңа китерә торган
.шартларга ихтыяж юкка чыга

Башкаларга изге ниятләр җибәргәндә, сезнең
аңыгыз киңәя. Күршегез турында уйлаганда, бу фикер
белән бергә сезнең бер өлеше активлаша. Ләкин
фикерләү генә җитми; без уйларыбызны гамәлгә
ашырырга әзер булырга тиеш. Альтруизм үз гамәленә
күп фатихалар һәм зур бәхет китерә, чөнки альтруизм -
аша кеше үз бәхетен саклай. Минем максатым -
башкаларны бәхетле итү, чөнки минем бәхетем аларның
.бәхетеннән килә

Фикер – барлык проблемаларның чыганагы һәм
бәхет чыганагы. Кеше барлык тәҗрибәләреннән дә
көчлерәк, чөнки Ходай аңа акылын һәм тәннен
контрольдә тоту көчен биргән, һәм аның акылы тискәре
.уйлар белән агуланырга тиеш түгел

Аллаһы белән гармониядә булганнар тормышның иң
зур һәм иң куркыныч сынауларын җиңә ала. Бу гомум
хыял кайвакыт кошмарлы төш кебек тоелса да, без
Аллаһы белән гармониядә булганда, үзебезне шул
.кошмарлы төштән азат итәбез

Ике сәгать эчендә туа, үрчи һәм үлә торган
бактерия төре бар. Бу бактерия төре кешеләргә озак
вакыт, бәлки сиксән ел эчендә, эшләргә кирәк булган
эшкә бер көн эчендә, яки аннан да азрак вакыт эчендә
.башкара

Без яшәгән җитмеш яки сиксән ел мәңгелекнең тиз
үтеп баручы мизгеле генә. Чагыштырмача күзлектән
караганда, безнең белән булган һәрбер нәрсә югарыда
.телгә алынган бактерияләр белән булган тизлектә бара
Шуңа күрә без вакытны әрәм итмәскә, теләкләр һәм
капризларның безне идарә итүенә юл куймаска тиеш,
һәм шулай ук вәжданыбыз хупламаган эшләрдән
сакланырга тиеш. Кеше үз-үзенә, үз фикерләренә,
хисләренә һәм гамәлләренә хужа була башлагач, аңа
.беркем дә яки бернәрсә дә йогынты ясый алмаячак

Тормыш тузанлы җирдә йокыга китә, чәчәкләрдә
матурлык турында хыяллана, хайваннарда һәм кеше
аңында көчле уяна, үзенең чиксез мөмкинлекләрен
.аңлый

:Акыллылар болай диләр
Аллаһка мәхәббәт һәм изгелек белән этәргечләнгән
изге гамәлләрнең җимеше - гармония һәм сафлык. Үз-
үзеңә ышанучан теләкләр һәм амбицияләр белән
этәргечләнгән гамәлләрнең җимеше - авырту һәм
газаплар. Явыз гамәлләрнең җимеше - наданлык һәм
.акылсызлык

Яхшы эшләр бәхет китерә, ә үз-үзеңә ярату белән
алып барылган дөньяви гамәлләр газәпләргә һәм
авыртуларга китерә. Явыз гамәлләрнең дәвамы исә
.кешенең аеру һәм аңлау сәләтен юкка чыгара

Кайберәүләр акыл иясенең исемен болай язалар:
Парамаханса яки Парамаханса Йогананда

Астан өскә: Уңыш тарихы

Остәз Парамханса Йогананданың күбрәк лекцияләре

:Түбәндәге сылтамада

www.swaidayogacom

Бу - даими уңышсызлыкка очраган, ләкин ижади)
фикерләү һәм позитив раслау ярдәмендә ул ахыр чиктә
уңышсызлыгының сәбәпләрен җиңә алган һәм уңышны
(үз теләгенә тотта алган кеше турындагы чын хикәя

Табигате белән уңышлы кешеләр булган кебек,
гадәتلәре аркасында уңышсызлыкка очраган кешеләр
дә бар

Дустым һәм укучым (С) тумыштан ук уңышсыз иде.

Дөрес, ул акыллы, тырыш һәм акча эшләргә омтылган
малай иде, ләкин эш яки карьера турында уйлау белән,
.уңышсызлык факторлары аны баштан ук чолгап алды

Беркөнне ул минем яныма буш кул белән килде,
кредиторлар артыннан куып йөрде, дуслары ташлап
китте, киңәш сорап

Мин аннан авырлыкларының сәбәбе турында
:сорадым, һәм ул болай диде

Әфәндем, мин уңышсыз кеше. Ни өчендер белмим,"
мин эшкә урнашу белән аны югалтам, һәм мин эшләгән
урын да зыян күрә. Эш бирүче мине эшкә алганның соң
күп тә үтми үз бизнесын югалта. Шуңа күрә мин эш
эзләүдән курка башладым, чөнки мине эшкә алачак эш
бирүчеләрнең мәнфәгатьләрен бозудан куркып. Минем
тотрыксызлыгым аркасында мин эшемне югалтырмын
дип ышанам, чөнки мине эшкә алачак компания
банкротлык игълан итәчәк һәм ишекләрен ябар, һәм
нәтижәдә мине эштән куачак. Шуңа күрә, минем башка
кешеләрнең бизнесын җимерергә хакым юк, алар белән
".бәйләнешем аркасында гына

Мин аңа кечкенә бер компаниядә эш таптым һәм һәр
кичне, йокларга ятар алдыннан һәм уянгач, үзенә
:түбәндәге раслауны кабатларга куштым

Көннән-көн, һәр көнне мин эш өлкәмдә тагын да"

"уңышлырак була барам

Бер ай үттә, һәм (С) мине кисәттә: "Әфәндем, сез
эшкә алган компания тотрыксызлана бара, һәм аның
хәле өметле түгел. Ул тулысынча жимерелгәнчә, мине
эштән чыгаруыгызны үтенәм, чөнки компания банкрот
булганда мин барыбер эшемне югалтачакмын. Ләкин
минем хәзер эштән китүем компанияне минем бәхетсез
тайпылышларым аркасында котылгысыз һәм шомлы
."язмыштан коткарырга мөмкин

Мин көлдәм, (S) әйткәннәргә игътибар итмичә,
киресенчә, аннан үз фикерен ассызыклавын дәвам итүен
һәм эшен саклап калуын сорадым. Берничә атнадан соң,
:ул бер кичне минем яныма килде дә көрсенеп әйтте

"Мин курыккан нәрсә нәкъ шулай булды"

.Ул аңардан: "Нәрсә булды?" - дип сорады

Ул: "Мин сиңа әйткәнчә һәм фаразлаганча, компания
.жимерелде", - диде

Мин аңа каршы чыгып болай дидем: "Син үз-үзеңә:

"Көннән-көн, һәр көнне мин эш өлкәсендә күбрәк һәм
уңышлырак булам", - дип ышандырганда, чынлыкта бу
сүзләргә попугай кебек кабатлый идең түгелме? һәм
шик-шөбһә сигезаяк сиңең миңдә гел пәйда була, шуңа
күрә син үз-үзеңә: "Ахмак, син үзеңне уңышка ничек
көнә ышандырырга тырышсаң да, хәлең начарлана
"?бара!" - дип әйтә идең түгелме

. "Ул җавап бирде: "Әйе, чыннан да шулай була

тибрәнүләрдән һәм авыр тискәре уйлардан, (S)
бигрәк тә уңай раслауны кабатлаганда, алар барлыкка
килү белән котылырга киңәш итте, чөнки ныклы ышаныч
белән аңлы акыл аң астына яки аңсыз акылга тәэсир итә
ала, ә ул үз чиратында, магнит резонансы законы аша
.аңлы акылга гадәт көче белән тәэсир итә

Мин өстәдем: "Уңай фикерләр һәм гадәтләрне еш
раслау, алар аң астына үтеп кергәнче һәм тамыр
жибәргәнче, мирас итеп алынган яки алынган аң асты
киртәләрен бетерү өчен җитә. Күңел төшенкелеге һәм
өметсезлек хисләре аңда яки аң астына сеңгән булса,
уңышка ирешү юлы юк. Уңыш шартлары арасында
ижади сәләт, уңайлы шартлар һәм тумыштан килгән
омтылышлар бар. Әгәр дә сез югары аңның чиксез
мөмкинлекләре белән аңа кагыла алсагыз, сез әле дә
сездән читтә калган һәм сез аңлый алмаган уңыш өчен
."яңа мөмкинлекләр тудыра аласыз

Һәм мин (S)га беренчесеннән дә зуррак яңа эш
табарга ярдәм итә алдым. Ләкин алты айдан соң (бу
безнең дуслыбыз эшләгән иң озын вакыт иде), ул миңа
бер көнне төштән соң: "Компаниянең хәле тиз
начарлана, шуңа күрә миннән тизрәк котылыгыз", -
.диде

Мин аның борчылуларына игътибар итмәдем, ләкин
эшен дәвам итүен сорадым. Берничә атнадан соң, (C)
миңа елмаеп әйтте: "Сез миңа оештырган икенче эш,
"!әфәндем, җил белән юкка чыкты

Мин тыныч кына: "Борчылмагыз, мин сезгә башка эш
.табармын", - дидем

Ул җавап бирде: "Ярар, әфәндем, әгәр сез минем
хужалары белән бәйләнешем аркасында башка

компанияне жимерергә үзегез карар кабул итсәгез,
."минем каршылыгым юк

Тырышлык белән мин (S) өчен зур компаниядә бик
яхшы эш таптым. Бер ел үтте, ләкин бернәрсә дә
булмады, гәрчә (S) алдагылары кебек үк компаниянең
жимерелүеннән куркып, һәр атна компаниядән китәргә
.тырышса да

Ниһаять, мин аннан акчасын үз бизнесына салырга
сорадым, һәм ул куркып калды һәм миңа гажәпләненеп
карап торды: "Син миңа шулай эшләргә киңәш
итәсеңме? Әгәр мин аны салсам, тырышып жыйган
"?акчамны югалтырмын дип уйламыйсыңмы

Ул аңа ышаныч белән болай диде: "Син акчаңны һәм
көчеңне яхшы проектка, мәсәлән, зур инвестицияләр
таләп итмәгән жирле туклану үзәгенә салырга тиешсең,
."һәм мин синең уңышыңа ышанам

Берничә ел эчендә (C) күп кенә милек һәм зур склад
хужасы булды

Ул үз уңышына ышангач, башкарган һәр эшендә
уңышлы булуын аңлады. Беркөнне ул миңа көлеп болай
диде: "Аллаһы Тәгаләгә һәм сезнең ярдәмегезгә шөкер,
мин уңышсызлыктан уңышлы кешегә әйләндем. Мин
уңышсызлыкны жиңдем һәм өзлексез
уңышсызлыгымның чыннан да үз бурычымны аңламау
аркасында булуын аңладым. Ләкин мин
уңышсызлыкларым аркасында башкаларның эшен
."жимергәннән соң ничек уңышка ирешкәнемне белмим

Шуңа күрә мин аңа болай дип аңлаттым: "Син үзең
эшләгән кызыксынуларның жимерелүенә сәбәпче
булмадың. Кешеләрне идарә итүче тартылу законы,

охшаш тибрәнүләргә нигезләнәп, тискәре яки уңай эшли
"(охшаш, охшашны жәлеп итә)

Сезнең табигатьтән чыккан кимчелекле табигате
сезне инде жимерелү чигендә булган компанияләргә
тартты, һәм киресенчә. Шулай итеп, сез уңышсыз
идегез, һәм компанияләр дә жимерелү чигендә иде.
Үзара жәлеп итү законы буенча, сез һәм бу компанияләр
бер үк вакытта уңышсызлык калкулыгыннан егылып
.төштегез һәм кыяларга бәрелдегез

Бу хикәянең мәгънәсе шунда: чын уңыш югары
аңның чиксез көчен уяту юлы белән ихтыяр көче
ярдәмендә кирәкле әйберне булдыруда. Бу көчне
сәламәтлек, уңыш, зирәклең һәм бәхеткә ирешү өчен
дәрәс медитация һәм позитив һәм ижади фикерләү
.ысулын өйрәнү аша уятырга мөмкин

Исәнлек сезгә

Жанның ындыр табакларыннан

Ни өчен кайбер кешеләр ала алмый икән
?беләсезме
Алар, ничек кенә тырышсалар да, тормышта
?законлы юллар белән нәрсә эзлиләр
Беренчедән, күпчелек кеше жылы энтузиазм белән
.эшлi
Алар игътибарларының уннан бер өлешен генә
кулланалар
Шуңа күрә аларның уңышка ирешү өчен көче юк
Моннан тыш, сәбәп дәрәс булмаган гамәлләр
аркасында булырга мөмкин
Алар моны элек эшләгәннәр, һәм бу аларга зыян
китергән
Хроник фрустрация һәм уңышсызлык очраklары
белән

Ләкин беркайчан да кабул итәргә кирәк түгел
Карманың чикләүләре һәм чикләүләре
Син моңа тирәнтен ышанырга тиеш түгелсең
Максатларыңа ирешә алмыйсың
Максатыңа ирешә алмаганда
Сәбәп еш кына үзеңне ышандыруда ята
Хыялланган нәрсәгә ирешергә сәләтле

түгеллегеңне

Ләкин үзеңне ышандыргач
Сезнең чиксез көчләрегез барлыгын
Сез күп зур уңышларга ирешә аласыз
Аллаһ белән бәйләнеш аң тибрәнүләрен үзгәртә
Ул борчылулар белән ябылган акыл юлларын ача
Матди әйберләр белән артык мәшгуль булу
Ул фикер һәм хискә рухи үлчәм өсти
Нәтижәдә, васыятьнамәдәге богаулар өзелә
һәм жан эчендә ирек һәм дәрәс күрү офыгы

барлыкка килә

Бу рухи канун, ул аны кулланучы һәркем өчен төгәл

.эшли

Фикер нурлары чәчелмичә тупланганда
Аллаһының бөек көче килә
һәм шул көч аркасында
Сез рухи, психологик һәм матди уңышларга ирешә

аласыз

Мин шул бәхетле көчтән файдаландым
Тормышымда кабат-кабат
һәм мин Аллаһының көче беркайчан да бетмәвен

төгәл беләм

Теләсәгез, сез дә шуны ук эшли аласыз
Башка көчләр уңышка китерергә мөмкин
Бу озакка сузылмый торган уңыш
Ләкин акыл илаһи магнетизм белән тулганда
Аннан зур яктылык таралачак
Илаһи барлык күрсәтелә

Тиңдәше булмаган
Белүчеләр әйтәләр
Илаһи белемне изге язмаларны өйрәнү белән алып
булмый

Акыл һәм зирәклек белән дә түгел
Хәтта фәлсәфәләргә чумып та түгел
Киресенчә, бу белемнең татлылыгын Илаһи рәхмәт
.ярдәмендә татып була
Аллаһыны бары тик саф йөрәклеләр генә сайлай,
һәм Ул аларны сайлай
Һәм Аның рәхмәте белән алар Аның яктылыгын күрә
алалар
Философлар һәм теологлар белергә һәм танырга
тиеш

Аллаһының табигате чиксез икәннен
Аны аңлап та, тикшереп тә булмый
Тар карашлы фикерләүнең чикләнгән күзаллавы
белән
Аллаһыны тану өчен, без Аның барлыгын үзебез
кичерергә тиеш

Аллаһы Үзен яратучыларга ача
Югары рухи бәхет хисе буларак
Кеше аңы капланган
Һәм ул үзе белән югарырак хакыйкатынең барлыгын
берсүзсез раслай
Кешелекнең таныш тәҗрибәсеннән артып китү
Нинди генә логика яки теология дә моны эшли
алмый

Бу гажәеп сынау
Чөнки рухи тәҗрибә эчке хискә нигезләнгән
Һәм йомшак үлчәмнең һәм нурлы, күз явын алырлык
яктылыкның интуитив кабул итүе
Шул мистик тәҗрибәгә ирешү өчен
Илаһи мәхәббәт бик мөһим
Аллаһ турында җитди уйлану

Мөбарәк җанның ялгызлыгында
Жан океаны минем үз психикамның кечкенә
дулкынына әйләнде
Җимерелмәслек
Һәм ул бу җирдәге сәхнәдә күренгәнме-юкмы
Яки ул үлемнән соң космик аң өлкәсендә яшеренгән
Чөнки мин мәңгелек, үлемсез аң
Мәңгелек кочагында һәм Югары Рух ныгытмасында
сакланган
Бүген мин башкалар өчен файдалы эш эшләрмен
Ачлар өчен кулымнан килгәннең барысын да
эшләрмен
Мин тыныч вәжданым диварлары артында
куркынычсыз һәм ышанычлы
Иске караңгылык яндырылган
Мине бары тик бүгенге көн генә кызыксындыра
Мин - иң зур яхшылыкның яктылыгы очкыны
Һәм мин маяк булырга теләм
Кораблары батып, җимерелгән җаннар өчен
Кайгылар диңгезендә
Бүген мин тынычлык тетрәүендә Аллаһыны сизәм
Ул минем йөрәгем кылларына кагыла, гомум
мәхәббәт белән гармониядә
Һәм тыныч, тыныч уйлар тәхетендә
Тынычлык Ходайы эшемне фатихаласын һәм
эшләремне җиңеләйтсен
Бүген мин абыйларыма һәм апаларыма юл
күрсәтәчәкмен
Тынычлык капкасына
Аллаһы гыйбадәтханәсенә алып бара
Мин кайгыручыларны юату өчен эшләячәкмен
Һәм аларның җаннары канәгать
Һәм мин азатлык офыкларына таба ашыгам
Барлык чикләүче теләкләрдән баш тартып
Һәм Аллаһыга якынаю теләгенә нык тотынып

Бу аның шедеврларына уйлану китерә
Һәм мәхәббәтем патшалыгына
Мин барлык раса һәм милләт кешеләрен чакырам
Шулай итеп, алар килеп минем белән яшәсеннәр
Илаһи мәхәббәт нурында
Көнчыгыш хәзинәләре
Көнчыгыш-Көнбатыш журналы
Алтын мөмкинлекләр
Тормыш яшәргә лаек
Бу үзеңне танып белү өчен алтын мөмкинлекләр
бирә
Аның аңын яңарту һәм тормыш картасында үз
урынын билгеләү
Һәм аның яшәү максатына ирешү өчен эшләү
Бу белем акылга һәм тәнгә энергия бирә
Һәм йөрәкне көч-күәт белән тутыра
Ул шатлыктан тулып ташый һәм ләззәттән сикерә
Кешелекне Барлыкка Китерүченең кешелеккә
теләгәнә шул
Кайберәүләр тормышның күңелсезлек һәм
арыганлык белән тулы дип санып
Күп кеше күңелсез һәм туйган
Ләкин күңелсезлек үзеңне югалту дигән сүз
Тормыш операцияләре бүлмәсе белән элемент һәм
аралашу өчен
Тормышны күңелле итү өчен
Кеше киртәләренә бетерергә һәм бетерергә тиеш
Аның һәм аның тормыш белән органик бердәмлегә
арасында торган нәрсә
Әгәр дә сез уйларыгызны балачак чорына
кайтарсагыз иде
Бәлки, син ул вакытта булганыңны
хәтерләгәнсеңдер
Яңартылган энергия һәм шатлык белән тулы
Сезнең күченергә көчле теләгегез бар иде

Сикерү, уйнау һәм башка күп нәрсәләр белән
шөгыльләнү
Син ул вакытта яңа гына эфир дөньясыннан килгән
идең
Һәм тормыш йөрәге белән турыдан-туры бәйлә
Һәм синең белән тормыш арасындагы элемент
чыбыклары
Югары дәрәжәдәге шом һәм нәтижәле эшләү
Чөнки син үзең белән гадилек турында аңлау алып
килдең
Шатлык, бәхет һәм рухи яңалык
Ул балигъ булгач
Сез шактый күп акча югалттыгыз
Шул энергияләрдән һәм хисләрдән
Ләкин вакыт-вакыт
Таныш уйлар килә сиңа
Һәм сагыну җилләре сиңа исә
Бу хәтернең кайбер өзеkläрен кире кайтара
Ерак үткәннән
Иртән тыныч һәм тирән йокыдан уянгач
Сез үзегезне уңайлы һәм бәхетле хис итәсез
Көндәлек тормышның игътибарны читкә юнәлтүче
әйберләре сезгә һөҗүм иткәнче
Ул сезнең аңыгызның зур өлешен били
Һәм ул башкаларга караганда реальрәк һәм
кичектергесезрәк була
Барлык кыенлыкларга, каршылыкларга һәм
күңелсезлекләргә карамастан
Кеше үзе белән аралашу өстендә эшләргә тиеш
Сансыз хәзинәләргә бай
Бу тормышны бәхетле һәм данлы итә
Арзан идеялардан һәм гамәлләрдән качарга кирәк
Һәм дөнья тормышының вак-төяк әйберләренә
бирелмәү
Чөнки ул аңда урнашкан

Ул ми күзәнәкләренә ябышып тора
Жаннан тынычлык һәм татулык сөрелгәнче
Һәм алар белән бергә, камилләштерелгән идеялар
Һәм саф күзаллаулар
Шуңа күрә, бу туры килмәгән энергияләрдән катылу
кирәк
Уйдан һәм йөрәктән тискәре хисләргә куып
Чыгарудан
Яктылык нурлары аларга барып җитсен өчен
Сәламәтлек, энергия зарядлары һәм фатихалар
агымнары
Гажәеп паста
Оста Парамханса тәгълиматларыннан илһамланып
Фикерләргә балчык кисәкләргә кебек, аларны я
шакмак, я диңгез еланнары итеп ясап була, ләкин алар
.чакмак ташы кебек каты
Һәрбер кешенең үз тормышының гравюрасы һәм
.язмышының скульпторы булырга мөмкинлеген бар
Ул бу гажәеп пастадан бер үч алып, аннан гажәеп
.сәнгать әсәре ясасын, һәм ул мул бәхет алачак
Яшен чаткыларын киңлектә фокуслау һәм өйләргә
һәм урамнарны яктырту өчен чыбыкларга юнәлтү авыр,
.ләкин моңа ирешелде
Галәмнең күренмәгән көчләрен бер системага җыю
һәм туплау җиңел түгел. Ул кешеләргә тозаклардан
саклы һәм, мөмкин булса, явызлыктан саклы.
Явызлыкның булуына һәм көчкә карамастан, яктылык
та бар, һәм яхшылык яманлыктан көчлерәк һәм озакка
сузыла, чөнки ул мәңгелек һәм дәвамлы хакыйкәт
белән ныгытыла, ул Галәмдәге иң көчле көч һәм ахыр
.чиктә җиңәчәк
Уңай, игеләкләргә уйларга игътибар итү акыл һәм
гомум позитивлык чыганагы, ягъни яхшылык үзе
арасында нәтиҗәле бәйләнеш булдыру яки ачык канал
булдыру дигән сүз. Кеше яхшылык турында күбрәк

уйлаган саен, аның тибрәнүләре акылга һәм тәнгә күбрәк тартыла. Бу тибрәнүләр күп психологик һәм физик халәтләрне үзгәртү көченә ия һәм шулкадәр көчле ки, алар кешенең психологик һәм физик төзелеше белән туры килмәгән каршылыклы тибрәнүләрне .автоматик рәвештә юкка чыгара

Кеше "Мин арыдым" дигәндә, арыганлык хисе көчле була, чөнки ул таныла, шуның белән активлыкны чикли һәм энергия агымын туктата. Әмма, әгәр алар "Миңа ял кирәк" дисәләр, алар үзләрен акылны да, тәнне дә яңартучы мөһим агымнарга ачалар, хәтта кыска вакытлы ял вакытында энергия күтәрелешен кичерергә .мөмкиннәр

Психологик яктан борчулы халәткә китерә торган күңелсезлектән котылырга мөмкин, аңа игътибар итмәскә, күңелле тәҗрибәне искә төшермәскә яки яраткан, ышанган һәм үзләрен уңайлы хис иткән кешеләр турында уйламаска, шул ук вакытта күңелсезлекнең үтеп баручы җәйге болыт икәнненә ышанырга кирәк, ул ничек кенә тыгыз һәм куркыныч .тоелмасын

Кеше кичергән авыр хәлләрне игътибарсыз калдырырга яки киметергә ярамый. Киресенчә, бу хәлләрне реалистик һәм зирәклеке белән хәл итәргә, аларның йогынтысын йомшарту һәм аларның нәтиҗәләрен киметү өчен нәтиҗәле ысуллар эзләргә .кирәк

Бу үзләренең тәҗрибәләре һәм алдынгы фәнни ысуллары аша күпсанлы һәм кыйммәтле хезмәтләр күрсәтүче терапевтларның хезмәтләренән баш тарту дигәнне аңлатмый; киресенчә, позитив фикерләү тәндә дөвалау орлыгын чәчәргә ярдәм итә һәм шулай итеп .дөвалау чараларының берсенә әйләнә
Шулай ук, "Мин авырыйм" дип әйтү урынына, игътибарны дөвалау ихтыяҗына юнәлтергә кирәк. Бу

караш акылны һәм тәнне дөвалау ысулларына һәм энергиягә күбрәк кабул итә, бу энергиянең күзәнәкләргә һәм тукумаларга агып керүе өчен кирәкле тишекләрне яки каналларны ача, сәламәт булмаган һәм дөрөс булмаган хәлләрне төзәтә һәм тәннең нечкә механизмын яңадан көйли. Шулай итеп, еш кына көчсезлек һәм арыганлык тоткарлыкларына күнеккән кеше вакыт узу белән позитив фикерләү бу эпизодлар санын киметергә ярдәм итә, барлык авыруларны һәм авыруларны дөвалаучы Аллаһ ярдәме белән яңа көч һәм .муллык хисе бирә икәннен аңлаячак

Нәфрәт уңышы

Наси белән Закир бер-берсен нәфрәт иттеләр, һәм аларның сугышлары мәктәптә укыган яшь чакларында башланды, ә үскәч , аларның дошманлыгы көчәйде, һәм алар аяк киеме сату бизнесында көндәшләргә . әйләнделәр

Бервакыт алар бер кызның кулы өчен көрәшкәннәр, һәм Наси Закирдан берәз көчлерәк булганлыктан, аны каты кыйнаган һәм аңын югалткан. Закир аңына килгәч, үзе белән булган хәлгә оят, үкенү һәм жирәнү хисе .белән тулган

Еллар узгач, Закир эшләргә һәм яшәргә шөһәргә .күченергә карар кылды

Наси нәрсә булганын оныткан иде, ләкин Закир Насиның аңа китергән хурлыгын һәм оятын хәтереннән сызып ташлый алмады. Шуңа да карамастан, ул үзенә кабатлый һәм раслый бирде: Мин Насины кичерәчәкмен .һәм аның миңа карата рәнжәтүен искә төшермәячәкмен

Ләкин берничә айдан соң Закир көндәлек гафу үтенүләре вакытында, йөрәгенең тирәнлегендә үч алырга теләгәннен һәм үч алу өчен сусавын басар өчен .мөмкинлек көткәннен аңлады

Берникадәр вакыттан соң, Наси үзен сәер бер тартылу хис итте, ул аны иске көндәше Закир күченгән

шәһәргә тартты. Ул нәрсәдер булачагына шикләнмәде.

Ләкин Закир Насиның шәһәрдә булуын белә иде һәм
.аның хәрәкәтләрен жентекләп күзәтә башлады
Бер кичне, һава торышы караңгы һәм яңгырлы булса
да, Наси йөрергә һәм "саф һава исен иснәп карарга"
.чыкты

Ул ялгыз гына аулак юлдан барганда, ачык һавадагы
склад яныннан үтеп китте, ә Закир аның артыннан
яшерен һәм сак кына иярде. Мөмкинлек тугач, ул
.хисапны катлаулы процент белән түләргә булды
Шатлыгы артып, ул склад диварларының берсеннән
төшеп калган ныклы черепица тапты. Ул аны эләктереп
алды һәм элеккеге көндәшенең башына каты итеп
сукты, аны җиргә егып егды, аннары аның барлыгын
.сизмичә, килгән юлы белән кире йөгәрдә
Берничә сәгатьтән соң яңгыр туктады, болытлар
таралды, һәм дивар башындагы тишек аша ай нуры
күренде. Наси уянгач, үзен җирдә бик хәлсез яткан
.хәлдә күрде

Ул нәрсә булганын белергә тырышты һәм янында
плитә һәм аның өстендәге стенада тишек күреп, склад
буйлап барганда, бәхетсезлек аркасында плитә стена
өстеннән төшеп, башына егылып төшкән дигән
.нәтижәгә килде

Бу хикәянең мәгънәсе шунда: кешеләр башкаларга
эшләгән начарлыкларын онытырга омтылалар, хәтта
гамәлләренең нәтижәләре онытылмаслык булса да, һәм
аларның нәтижәләре наданлык караңгылыгында аларны
тыныч кына эзәрлекли. Сыер меңләгән башкалар
арасыннан үз бозауларын таба алган кебек, безнең
гамәлләребезнең нәтижәләре дә, хәтта озак вакыт узгач
.та, безне эзли һәм урнашу урынын билгели ала
Әгәр Наси акыллы булса һәм бу вакыйгадан соң
көндәше Закир белән бәхәсне хәл итәргә һәм аннан

гафу үтөнергә тырышса, ул көндәшенең ачуын киметер
.иде һәм хәлләр тагын да кискенләшмәс иде

Ләкин хәлләр үзгәрешсез калды, һәм куркыныч
нәтижәләр орлыклары караңгы киләчәк карынында
үсеп, чәчәк атты, бу һәлакәтле туу белән тәмамланды.

Күңелсез көтелмәгән хәлләрдән саклану өчен, акыл
туфрагында яшеренгән явыз низаг орлыкларын
яндырырга кирәк, һәм гамәлләр алдыннан алдан
күрүчәнлек булырга тиеш, чөнки галәм законы буенча,
кеше үз гамәлләренең җимешләрен җыя, яхшымы яки
.яманмы, татлымы яки ачымы

Истә тотыйк, һәр гамәл аңда омтылышлар һәм
ымлыklar буларак саклана торган эз калдыра. Әгәр
алар белән акыллы һәм зирәклек белән эш ителмәсә,
алар куркыныч нәтижәләргә китерәчәк. Ләкин яман
гамәлләрнең орлыклары зирәклек уты белән яндырылса,
.алар яңадан үсә алмаячак

Хәбәрдарлыкны арттыруның мәгънәсе

яшь тормыш

Жан физик машина белән эш итә

Ул моңа тулысынча бәйләнгәнче

Шуңа күрә безгә яшәргә кирәк

Тән таләпләре безне артык күпертмәсен өчен

Без матди стандартлар белән чикләнгән кебек хис

итмибез

Акыл үсеше - ул продукт

Физик үсеш яки үсеш өчен

Табиғый эволюция буенча

Шул ук жан чыга

Акыл дәрәжәсенә күтәрелеп

Яки иҗат һәм муллык дәрәжәсе

Шулай итеп, уникаль талантларны күрсәтә

Кешеләрне аерып торган нәрсә

Башка барлык жан ияләре турында

Аннары ул күтәрелә

Рухи белем дәрәжәсенә
Бу мәгънә һәм кыйммәт бирә
Матди байлык өчен
акыл казанышлары
Акыл казанышларының файдалы булуында шик юк
Чөнки барлык яхшы әйберләр дә кыйммәтле
Һәм әкрәнләп без киләсе этапны аңлыйбыз
Бу тәннең аңын арттыра
Рухи аңга
Тәнне һәм акылны рухландыру аша
Организмның яшәү көчен әрәм итмәү юлы белән
Һәм акыл яктылыгына игътибар итеп, скаут
Мөһим мәсьәләләр буенча
Алар булганчы
Нәтижәле һәм гармонияле ысул
Жан аны аша үтә ала
үзен белдерү
Һәм үзенең талантларын күрсәтә
Һәм аның рухи көчләрен активлаштыра
Рухи азатлык жанны азат итү дигән сүз
Наданлык читлегеннән
Һәм аны лаеклы дәрәжәгә күтәрегез
Һәм аны чикләнгән аң чикләүләреннән азат итү
Кеше тормышы еш кына бик матур
Ләкин аңа бәйләнү
Бу үзенең читлегенә ябышкан жәннәт кошы кебек
Шулай итеп, әгәр сез читлек ишеген ачсагыз
Кош китәргә икеләнә
Гадәт һәм читлек эчендә үткәргән вакыт озынлыгы
аркасында
?Бу гажәп түгелме
Кош үзенең тар жиреннән китәргә теләми
Чиксез киңлек ирегәнә
?Ул кемнән килгән
Бу безгә дә кагыла

Чөнки без озак вакыт яшәдек
Физик читлектә
Без аның киңрәк офыкларга китүеннән куркабыз
Ләкин зирәклек безгә шуны әйтергә куша
Жан кошын азат итү
Чикләүләр читлегеннән
Һәм аны чиксез аң дөньясына җибәрү
Алар тагын бер тапкыр эчке шатлыкны татыячаклар
Хәрәкәт законы сәбәп һәм нәтижә, яки гамәл һәм
.реакция законына нигезләнгән
Бу тормышта яхшы булып туган кеше алдагы
тормышында да шулай булган (куллары эшләгән эш
аркасында), һәм әгәр ул яхшылык эшләргә тырышса,
яхшылык үлчәме аның файдасына тагын да күбрәк
үзгәрәчәк (булган кешегә күбрәк биреләчәк һәм тагын
.да күбрәк булачак)
Яхшы сыйфатлары аз булган кешеләр, үзләрен
һөжүм итүче һәм җиңеп чыга торган начар омтылышлар
.аркасында, хәтта аз гына нәрсәне дә югалтырга мөмкин
Явызлыкка омтылган кешедә бу начар омтылыш
элекке тормышта булган булырга тиеш, һәм бу начар
омтылышлар аларны көчәйтергә һәм контрольдә
тотарга мөмкин. Кайбер начар омтылышлары булган
кешеләр элек тә шулай булганнар, һәм әгәр яхшылык
яманлыктан өстенрәк булса, изге сыйфатлар аларның
.жаннарыннан начар омтылышларны куып чыгарачак
Бу сәбәп һәм нәтижә (карма) законының табигый
эше. Ләкин, әгәр дә кешедә котылырга теләгән
теләмәгән гадәтләр булса, үзен ярдәмсез һәм тозактагы
кебек хис итәргә ярамый. Хәзер - элеккеге ныклыкны
һәм дәрәҗәсиз фикерләүне үстәрәк, бу гадәтләрне җиңәр
.өчен уңайлы вакыт
Кеше үзен начар гадәтләр кочагынан азат итә һәм
фикердә һәм эштә яхшы гадәтләр булдыра ала, бу аңа
.теләгән нәтиҗәләргә китерәчәк

Кешедә ничек кенә тирән тамыр жәйгән начар
гадәтләр булмасын, ул бу гадәтләрне үзләре билгеле
бер уйлар һәм гамәлләрне кабатлау аша
булдырганлыгын һәм бу начар гадәтләрне уңай һәм
конструктив фикерләү аша яхшы гадәтләр белән
.алыштыра алуларын истә тотарга тиеш
Яхшы һәм яман уйлар - кеше аңының капма-каршы
халәтләре. Әлбәттә, куркыныч төшләр күрүгә
караганда, күңелле төшләр күрү яхшырак. Аң
сыгылмалы һәм сизгер; ул теләгән теләсә нинди халәткә
керә ала яки үзенә ошаган төшләрне күрә ала. Ләкин
кешеләрнең проблемасы шунда ки, алар үзләренең аң
өлкәсен - үз ихтиярлары һәм сайлаулары белән - үткән
гадәтләрдән туган тайпылыш тенденцияләр һәм ялгыш
юнәлешләр белән идарә итәргә рөхсәт итәләр. Шулай
итеп, аларның аеру көчләре, аеру һәм кабул итү
кальгаләре артында урнашкан метафизик саклык кебек
.үк, качкын һәм адашкан булып кала
Зыянлы гадәтләр белән исертелгән кешеләр
табигый булмаган тормыш китергән авыртуның ачысын
татыгач, алар, начар гадәтләре ничек кенә тамыр
жәйгән һәм жимергеч булмасын, коткарылу эзләп, аңлау
.һәм гадел яшәү яктылыгына мөрәжәгать итәчәкләр
Аннары, әгәр алар гармонияле яшәү рәвешләрен
куллану аша яхшы гадәтләрне үстерү һәм тәрбияләү
өстендә эшләсәләр, үз-үзеңне контрольдә тоту һәм
яхшы гадәтләрне үстерүнең табигый нәтижәсе буларак,
алар эчке шатлыкны яңадан ачачаклар һәм
.тынычлыктан ләззәт алачаклар
Без Аллаһы Тәгаләдән барлык чикләүләрдән
котылырга һәм фикерләребезне дәрәс һәм файдалы
.юлларга юнәлтергә ярдәм итүен сорыйбыз
Аңны рухландыру
Кайбер кешеләр гомерләрен үткәрәләр
Акылсыз һәм аңлау аз булган

Алар ашыйлар һәм йоклыйлар
Һәм алар кайбер ләззәтләрдән ләззәт алалар
Алар сирәк кенә тирәнтен уйлыйлар
Чынлыкта, күпчелек кешеләр
Алар җитәрлек тирәнлектә ирешмиләр
Рухи идеяләр диңгезендә
Чөнки алар матди дөньяның
Бу - барлык булган һәрнәрсә
Ләкин бу тормыш
Бу бары тик тиз генә үтеп китә торган хыял гына
?Ни өчен ашыгу һәм сулыш алу
?Һәм дөньяның хуплавын яуларга тырышасызмы
?Яхшырак түгелме
?Иң элек Аллаһыга ярарга тырышасыңмы
Хайваннарның ихтыяр иреге юк
Чөнки Аллаһы аны инстинктлары белән бәйләгән
Ләкин ул кешегә зирәклеке сәңдерде
Кешеләрнең иреге бар
Я күтәрелергә, я төшәргә
Яхшылыкны яки яманлыкны сайлау
Аң чумганда
Тупас хисси ләззәтләрдә
Анда тыгыз, караңгы төшенчәләр өстенлек итә
Ул бәхет җәннәттенән төшеп китә
Ул рухи бәхет хисен югалта
Һәм җанның аңлавы суырылган
Ул Аллаһыга юл таба алмый
Ләкин аңны рухландыру мөмкин
Аллаһы Тәгалә турында уйланып
Һәм Аңа чын күңелдән һәм тирән ялвару
Шулай итеп, бәхетле ишек ачылсын
Яктылык һәм Бәхет Патшалыгына алып бара
аңның иң тирән тирәнлектәрендә яшеренгән
Парамаханса укытучысы хәзинәсеннән
Хисләр һәм җитәкчелек



Остаз Парамханса Йоганда укытуы
Йөрәк кем беләндер булганда
Бу аны үзенә тарта
Ул кешенең барлык сыйфатлары да
?Яхшы кешеләр турында кем уйлый
Аларның мәрхәмәте аңа күчә
Һәм илһамландыргыч фигураларга игътибар
итүчеләр
Аңа илһам килә
Һәм кем дә булса, хәтта уй белән дә озатып йөрсә
Вөҗданлы кешеләр
асыл әхлак
Һәм изге ният
Ул аларның затлылыгын һәм әхлакын уртаклаша
Чөнки фикер магнит кебек поляризацияләнә
Ошый кебек җәлеп итә
Көнегез хәерле үтсен, тынычлык һәм тынычлык
телим

Һәркем мәңгелек бәхет эзли
Кулыңда көлгә әйләнмә
Бу тикшеренү күп нәрсәгә китерә
Иллюзияләрдән, проблемалардан һәм
күңелсезлекләрдән
Кешеләр яңа бәхет эзлиләр
Ул кимерми, кимеми яки югалмый

Һәм кеше үз тәҗрибәсеннән сабак ала
Жир бәхете - бәхет
Кыска вакытлы һәм даими түгел
Ул еш кына эзләгән әйберен тапканнан соң шуны
ачыклай

Ул һаман да ирешкәннәреннән канәгать түгел
Аннары ул тагын бер теләген канәгатьләндерергә
тырыша

Теләгән бәхетне тапмыйча
Ләкин ул тагын бер тапкыр тырыша
!Беренче хәлгә кайту һәм башкалар
Чын шатлык - рухи аңлау шатлыгы
Аллаһы Тәгалә турында уйлану һәм Аның белән
аралашу шатлыгы

Тынычлык һәм йөрәк тынычлыгы шатлыгы
Илаһи мәхәббәт шатлыгы
Һәм башкаларны шул мәхәббәт белән ярату
Һәм ныклы, какшамас ышаныч хисе шатлыгы
Жанның үлемсез булуы
Һәм аның бәхете аңа юлдаш була
Хәтта киткәннән соң да
Бу вакытлыча җирдәге тормыш

Ходаем, миңа ярдәм ит
Шулай итеп мин шатлыгымны синдә таба алырмын
Дөньядан ләззәт алырга өметләнем
Һәм җирдәге бурычларымны үтәп
Һәм миңа хисләремне ничек камилләштерергә өйрәт
Яхшы белән яманны аера алу өчен
Шуңа күрә файдалы һәм яхшы нәрсәләрдән генә
ләззәтләнәгез
Җирдәге ләззәтләрдән ләззәтләнәргә рөхсәт ит
Саф шатлыгыгыз белән тукланган рухи ләззәт
Һәм миңа сине ясарга ярдәм ит
Тормышымның аерылгысыз өлеше

Һәм көндәлек эшчәнлегемне башкару өчен мөһим

элемент

Син минем белән икәнеңне сизәм

Һәрвакыт

Һәм һәр дәрәжәдә

кеше ихтыяры

Бу илаһи ихтыярның чагылышы

Һәм ул зирәклек белән җитәкләнгәндә

Аның көче чиксез була

Илаһи ихтыяр космик энергия белән идарә итә

Космик энергиядән файда алу өчен

Кемнең запасы беркайчан да кимеми

Аның запасы беркайчан да бетми

Аны тәнгә күчерергә кирәк

Позитив фикерләү чыбыклары аша

Һәм чын гармония

Илаһи ихтыяр белән

Бөек укытучылар ялкаулыкны һәм ваемсызлыкны

киңәш итмиләр; киресенчә, алар тигезлек юлын

өйрәтәләр. Кешенең үз тәнен тәэмин итү, киём-салым

һәм ризык белән тәэмин итү өчен эшләве табигый хәл.

Ләкин, әгәр кешенең бурычлары башкалар белән
.каршылыклы яки конфликтлы булса, бу чын бурыч түгел

Меңләгән эшкуар байлык туплау белән мәшгуль,

ләкин алар үзләренә китергән авыртуларны һәм йөрәк
проблемаларын белмиләр. Әгәр дә ләззәт артыннан куу

кешенең үз сәламәтлеген саклау бурычын санга

.сукмавына китерсә, бу бөтенләй бурыч түгел

Кеше гармонияле һәм тигез рәвештә үсәргә тиеш.

Әгәр тән эчендәге ми зәгыйфь булса, көчле тән үстерүгә

артык игътибар итүнең мәгънәсе юк. Акыл да үсәргә

.тиеш

Сәламәтлекләре яхшы, тормышлары уңайлы һәм
рухи көче зур булган, ләкин бәхетсез булган кеше әле
.тормышта уңышка ирешмәгән

Кем дә булса: "Мин бәхетле, һәм беркем дә минем
бәхетемне тартып ала алмый", - дип әйтә алса, ул
уңышның иң югары ноктасына җиткән һәм үзендә
.бәхетле образ тапкан

Кеше Аллаһы аны үз сурәтендә яратканга
горурланырга тиеш. Әмма ул мактанса, ачуланса яки тиз
ярсыйса, башкаларга түбәнсетеп караса, һәм шул хәлдә
.тәнән ташласа, ул үзен Аллаһыга якын хис итмәячәк
Бервакыт Аллаһының бер хезмәтчесе елгада коенып
утырганда, икенче бер кеше килеп, шул тәкъва кеше
янында атын юа башлай, аңа махсус һәм саксыз
рәвештә су сиптерә. Изгенең шәкертләре ачулана
башлайлар һәм һөжүм итүчене кыйнап, куып җибәрергә
телиләр, ләкин укытучылары аларга: "Моңы эшләмәгез,
.ләкин аны тыныч калдырыгыз", - ди

Кинәт ат хужасын типте, аның берничә тешен
сындырып, егып төшерде. Яхшы кеше аңа мәхәббәт
белән якынлашты һәм аны кайгырта һәм дәвалый
башлады. Гөнаһлыны җәзалаган изге түгел, ә
.табигатьнең катгый законы иде

Аллаһы Тәгалә һәм Аның галәм кануннары Аңа
ышанган, ярдәм сораган, тормыш юлында бер-берсенә
ярдәм иткән һәм рухландырган һәркемнең газапларын
җиңеләйтү өчен армый-талмый һәм өзлексез эшли. {Һәм
Аллаһы Тәгалә һәрвакыт үз колына ярдәм итәргә әзер,
әгәр ул колы туганына ярдәм итсә.}

Башка әйберләр көтәргә мөмкин
Барысы да Аллаһы Тәгалә булганга күрә бар. Ул
булганга күрә, без дә бар, һәм Аның изгелеге һәм
барлыгы аркасында без тормышның муллыгына һәм
шатлыкларына ия. Шуңа күрә Аллаһыга рәхмәтебез
тирән, ә рәхмәтебез гаять зур булырга тиеш, чөнки Ул:

"Әгәр сез шөкер итсәгез, мин сезгә [нигъмәтегезне] арттырырмын", - ди, һәм без Аллаһыга туктаусыз рәхмәт .әйтергә тиеш

Аллаһының кешелек өчен әһәмияте тиңдәшсез,
ләкин күпчелек кешеләр матди тормышка иң зур әһәмият бирәләр һәм шуңа күрә Аллаһыны чынлап та .белмиләр

Аллаһы турында уйлаганда, матди бурычларны һәм социаль бурычларны үтәргә кирәк, чөнки Үлем фәрештәсе - гомерегез озын булсын - көн саен җир йөзәндә яшәүчеләрне бер-бер артлы урлап китә, һәм безгә теләсә кайсы вакытта бу фани йорттан китәргә .туры килергә мөмкин

Без бу дөньяда үз эшебезне саф вәждән белән алып барырга тиеш, шул ук вакытта уйларыбызны Аллаһ белән бәйләп. Мин һәркемгә хезмәт итәргә тырышам, ләкин ялгыз уйланганда, беркемгә дә минем фикерләүемне бозарга рөхсәт итмим. Башка нәрсәләр көтәргә мөмкин, ләкин без Аллаһ белән көндәлек очрашуны сакларга тиешбез, ул безгә бу җирдә кирәк .булган бар нәрсәне дә бирде

Хөрмәтле судья башка кеше өчен яшәү яки үлем дигән нечкә мәсьәлә буенча соңгы карарын чыгарганда, шул ук вакытта ул шул көнне үзе белән булган гаилә проблемалары турында уйлый һәм өйдәге кагыйдәсе !үтәлмәгәнгә борчыла иде

Әгәр мондый судья игътибар җитмәү сәбәпле гаепсез кешенең үлеменә китерәчәк гаделсез карар чыгарса, ул, үз чиратында, Югары Хаким, барлык гөнаһларның Хакиме алдында гаепләнәчәк һәм хөкем ителәчәк: бу бернинди дә яклылыкны белмәгән һәм .туганлыкка урын булмаган гомуми закон

Күп кеше акча эшләүдә нәтижәсез һәм бизнес белән .идарә итүдә уңышсыз

Аларның эшләрне аерырлык зирәклеге юк, чөнки
алар эштә булганда гаилә проблемалары турында
.уйлыйлар, ә өйдә аларның башлары эш белән мәшгуль
Шуңа күрә берьюлы берничә нәрсәгә игътибар
итәргә ярамы

Борын-борын заманда, көндөз
Мин аң бүлмәсенә килдем
Һәм көйләр тәрәзәләре ачылды
Күренешләр, хуш ис, тәм, кагылу
Һәм мин иң нечкә көйләрне һәм иң матур төсләрне
сорадым
Ул килеп, минем алдымда чайкалып, биесен өчен
Кайвакыт көлдөм, кайвакыт еладым
Күзләрем яшьләнгәндә
Тәҗрибә яралары мине авырта
Хисләр ишеген яп
Һәм чиксез киңлеккә кереgez
Йокы һәм төшләр дөньясында
Анда мин тынычлыкта һәм ял итеп ятам
Караңгылык юрганы астында
Мин җитәрлек ял иткәннән соң
Йокымнан мин тагын бер ишек ачам
Һәм хыял бүлмәсенә кереgez
Шуңа күрә мин эксперименталь һәм тикшеренү
фильмнарын карыйм
Аңсызлар киносында
Мин теләгәнчә кайда эшлим
Һәм мин татлы истәлекләрдән бәрхет хыяллар үрәм
Ефәк пәрдәләрдә
Аның өстенә яраткан космикның исемен языгыз
Ләкин мин бу ике бүлмәдән тыш булганда
Кайвакыт мин аңлы рәвештә галәмнең билгесез
тирәнлекләренә кереп китәм
Иң караңгы, иң җәберләүче караңгылыкны җиңү

Тирән үзәннәрне кичеп
Мәңгелек киңлек ярларына барып житү
Анда бердәмлек дөньясында
Дуэтлар юк, хыяллар юк
Бернинди кыенлыклар да, авырту да юк
Киресенчә, комплекслы күзаллау
Һәм гел яңарып торучы шатлык
Һәм күкләрнең һәм җирнең яктылыгы

Аллаһы белән тынычлыкта яшәгән саен күбрәк
Мөмкин булган саен
тынычлыкта яшәү
Үзебез белән һәм дөнья белән
Әйдәгез, һәрвакыт уйларыбызга юнәлсә
тырышып

Абсолют һәм чиксез якка
Чагыштырып булмый торган бәхет
,Шатлык белән мин Аллаһыны эзли
Һәм аның белән элемтәгә керегез
Үзеңне яхшы уйлар белән әйләндереп ал
Бу идеялар сезгә ярдәм итсәчәк
Якыная бара һәм якыная бара
Аллаһыдан барлык яхшылык һәм шатлык килә
Барыгызга да тынычлык һәм мәхәббәт

Халык санын алудагы берәмлек
Аның бердәнбер аңыннан: индивидуаль асылы
Халык санын алуны Аллаһ үзе булдырган
Ул санарга тырыша
Космик бердәмлеккә тагын бер тапкыр кайту
Давыл океан өслегеннән искәндә
Ул сансыз дулкыннар тудыра
Давыл тынгач
Дулкыннар океан үзәгенә кире чумалар
Иҗатның төрлелегендә һәм төрлелегендә

Яшерен яшерен берәмлек бар
Океан дулкыннарның асылы булган кебек үк
Гаилә турында белем кешеләрне бер-берсенә
якынайта

Илләрне берләштерә торган һәм аларның юлын
күрсәтә торган лидерлар бар
Уртак проблемаларны уртаклашкан социаль
төркемнәр бар
Кеше Аллаһыны тапкач
Ул барлык көчләрнең үз эчендә
берләштерелгәнлеген күрә
Ул үзенең акылын яктырта
Аның аңында тормыш турында яңа күзаллау
барлыкка килә
Тормыш татлы була
һәм тынычлык җанны тутыра
һәм тормыш авырлыklары үзгәрә
Төш кебек нәрсәгә

Эзләнүче тормыш мәктәбен тәмамлагач һәм
югарырак дәрәжәләргә күтәрелергә вакыт җиткәч, ул
шатлыктан тулып китә, тормыш көрәшендә уңышлы
булуын һәм Аллаһының рәхмәтенә лаек булуын аңлай,
.һәм Аның белән очрашу якынлашуына ышана
Гомуми сөекле белән аның сагышлары арта, һәм бу
сагышлар рухи ягулыкка әйләнә, ул аны тынычлык,
яктылык һәм чиксез яңарып торучы бәхет дөньяларына
.җиңел генә илтә
* * *

Илаһи рәхмәт яңгырлары тәкәбберлекнең биек
чокырларында җыелмый, ә түбәнлек үзәннәренә җиңел
!генә агып төшә
Парамаханса укытучысы Аллаһының рәхмәте белән
безнең космик алдау иллюзияләреннән ничек тиз арада
:азат ителүбез турында сөйләде. Ул болай диде

Бу галәмдә без бәләләр һәм газәпләр диңгезендә"
батып барабыз кебек, шуңа күрә Ходай безне бу
"куркыныч төштән уятыр өчен селкетә
:Ул, бер шәкертән дәрәсләндереп, болай диде
Белегез, сез эзләгән һәрнәрсә һәм аннан да күбрәк"
"нәрсә сезне Аллаһы Тәгалә көтә
Ул начар гадәтләргә нык чумган кебек тоелган
:студентка болай диде
Әгәр дә сезнең ихтыяр көче җитмәсә, ихтыярсыз"
гамәл көчен үстерергә тырышыгыз (ягъни, хата ясамау
"ихтыярсыз гамәле)
Үз-үзеңне раслау
Бүген мин наданлык образын җимерәчәкмен
Бу минем эчәмдәге җан изге урынын пычрата
Һәм мин Аллаһының Изге Нурын хәтерләячәкмен
Ул минем җанымга даими нур чәчеп тора
Һәм ул минем акылымнан һәм җанымнан иллюзия
караңгылыгын куып чыгара
Һәм мине Барлыкка Китерүче мине ташлап китмәс
дип

* * *

Тормышның һәр дулкыны астында
Илаһи булуның мул океаны ята
Һәр йөрәк артында
Эчәндә чиксез галәми мәхәббәт диңгезе ята
* * *

Һәр кичне мин үземне тән түгел икәнәмә
ышандырырмын
Киресенчә, тәндә яшәүче рух
Һәм минем рухи затым мәңге үлемсез
Уянгач, мин моны тагын бер тапкыр расларга
онытмам
* * *

Йокы структурасында мин тернәкләнермен һәм
көчемне яңартырмын

Ләкин бу җитәрлек түгел
Миңа тынлык һәм уйлану урыны кирәк
Мин һәр көнне чигенергә мөмкин булган урын
Аңлавымның офыкларын өйрәнү өчен
Һәм җанымның серләрен өйрәнү
Тынычлыкның мәгънәсе
Тынычлык - уйларны тынычландыру дигән сүз
Организмны тынычландыру һәм аның ихтыяжларын
контрольдә тоту
Моны эшли алган кеше яңа тынычлык кичерәчәк
Ул нәфис дөньялардан килгән бөек дулкыннарны
.һәм тәэсирләренә тояр
Ә кем тынлыкка тирәнрәк чумса, ул чакта
Ул үзендә Аллаһы Патшалыгын ачачак
Кеше юлда йөргән вакытта
Аның вакытының һәр мизгеле бик кадерле
Без бу җирдә (үткәргеч йортта) кыска вакытка гына
Барысы да вакытлыча, ләкин Ходай хисе мәңгелек
Аны йөрәктән һәм җаннан бернәрсә дә бетерә
алмый
Бу дөньяның вәсвәсәләренә безне алдап китәргә юл
куймаска тиешбез
Безне иң зур максатыбыздан һәм иң югары
максатыбыздан: Аллаһтан читләштереп
Аллаһыны тану мөмкин
Без галәмнәр хужасын табарга тиеш
Кемнең яктысыннан йолдызлар җемелдәп тора
Һәм Аның көче белән йөрәкләр тибә
Без аны Тынлык гыйбадәтханәсендә эзләргә тиеш
Без Аллаһка өмет һәм теләк белән мөрәҗғәгать
иткәндә
Һәм без аны янып торган сагыну белән уйлаганда
Без аны табарбыз
Мин билгесез алла турында сөйләмим
Киресенчә, бу мин белгән Ходай турында

Һәм бу минем өчен дөрөс
Ул барлык физик әйберләрдән дә реальрәк
Бу илаһи диңгез безнең кеше тормышыбыз
дулкыннарын тотып тора һәм ныгыта
Без Аллаһтан башка бернәрсә дә эшләми алабыз
Аллаһы безнең бер-беребезгә бирүебезне тели
Без үзебезнең ихтыяжларыбызны канәгатьләндерү
өчен, башкаларга да ярдәм итәргә һәм тапкан
акчабызны бәхетсезләр белән бүлешергә тиешлегебезне
.истә тотарга тиешбез
Әйдәгез, без глобаль гаиләнең аерылгысыз өлеше
икәнебезне һәм ансыз яши алмавыбызны истә тотыйк.
Балта остасы, уйлап табучы яки фермер булмаганда
тормыш нинди булыр иде? Хезмәтләр һәм тәҗрибә
алмашу аша Аллаһы безнең башкалар турында
уйлавбызны тели, чөнки үзең өчен генә яшәү - зур
.хата
Үз бәхетебез турында уйлаганда, башкаларны да
бәхетле итү турында уйларга кирәк. Барысыннан да баш
.тартырга кирәк түгел
Глобаль гаилә хакына, чөнки бу мөмкин түгел.
Ләкин без башкаларның хәлен белергә һәм аларның
.ихтыяжларын үзебезнеке кебек кабул итәргә тиеш
Ходай безнең бер-беребездән алган кадәр күбрәк
бирүебезне тели, чөнки башкалар безнең бөек "мин"ебез
Алдауның көчле һөжүмнәренә җавап бирегез һәм
аларны кире кагыгыз
Кеше ачу, көнчелек һәм көнчелек корбаны булган
вакытта, ул ирекле түгел. Алар үз хисләре һәм
гамәлләре өстеннән хужа булырга, җимергеч
инстинктлардан, тыелгысыз хисләрдән һәм дөрөс
.булмаган теләкләрдән азат булырга тиеш
Әгәр дә син үз-үзеңә карата тулысынча намуслы
булсаң, зирәклең синең фикерләүеңә ярдәм итәчәк,

дөрөслөк карар кабул итүеңә юл күрсәтәчәк, ә аңлау
.акылыңны яктыртачак

Наданлык белән этәрелгән үткән гамәлләрнең
орлыклары уйлану һәм зирәклең утында
"кыздырылырга" тиеш, шулай итеп алар яңадан үсә һәм
үсә алмаслык хәлгә киләчәк. Бу - алдауның көчле
.һөжүмнәрен кире кагу һәм аларга комачаулау ысулы
Космик иллюзия - яки Шайтан - кешене ялган
вәгъдәләр һәм җенси ләззәтләр миражына омтылу өчен
аздыручы азгырулар белән алдап, аның сәләтләрен
контрольдә тоты, чөнки ул аңа чынбарлыгы булмаган
дөнья бәхете вәгъдә итә һәм шулай итеп аңа җан
бакчаларында мул булган чын бәхет җимешләрен татып
.караудан тыелырга тырыша

Акыллылар хакыйкәт белән иллюзия арасындагы
аерманы беләләр һәм аеруда осталар. Уйлануга
тирәнрәк чумган сәен, алар ирекле ихтыярның
мөһимлеген һәм дәрәҗә эш итү һәм зарарлы һәм күңелсез
нәтиҗәләргә китерә торган гамәлләрдән качу өчен
.сайлау ирегән куллану зарурлыгын якыннан аңлылар
Шәкертләрнең берсе укытучы Парамахансәдән
язмыш, язма, гапалар һәм авырту турындагы фикер
:турында сораган, һәм ул болай дигән

Кешеләр үз язмышларын үз теләкләре белән
формалаштыралар һәм үз ниятләре һәм гамәлләре
белән язмышларын билгелиләр, әгәр сез моны телсез
икән, үзегезне гапалардан коткара аласыз. Аллаһы
Тәгалә, аның асылы мәхәббәт, Үзенең сөйгәнненең ялгыш
гамәлләр һәм кимчелекле фикерләү нәтиҗәсендә
гапалануын теләми. Ул кешеләккә аеру көче һәм
сайлау иреге биргән. Ләкин, ялгыш карарлар һәм
акылсыз сайлаулар аркасында кешеләр үзләренә һәм
.башкаларга гапалар һәм гапалар китерәләр
Сез ирекле булырга һәм беркемгә дә сезнең
карарыгызны тартып алырга яки сезне хакимлек итәргә

рөхсәт итмәскә тиеш, шулай ук мохит, горөф-гадәтләр
һәм ялгыш традицияләр сезне чикләргә һәм яшәү
.рәвешегезне контрольдә тотарга юл куймаска тиеш
Акыл белән эш итегез, вөждән тавышын тыңлагыз,

эшләргә ниятләгән эшегезне дәвам итәр алдыннан
гамәлләрегезнең нәтижәләрен уйлагыз, дөрөс булмаган
тәртибегез аркасында башкаларга зыян китермәгез һәм
.Аллаһыдан ярдәм һәм житәкчелек сорагыз

Эчке күрсәтмәләр нигезендә эшләү

Башта без максатыбызны билгеләргә, аннары
үзебезнең потенциалыбызны күрсәтә алырлык тиешле
гамәл кылу өчен илаһи житәкчелек эшләргә тиешбез.

Акылыбыз тынычланганчы һәм киләсе адымны ачык
күргәнче уйланырга тиешбез. Аннары без алган эчке
житәкчелек буенча эш итәргә тиешбез, һәм теләгән
.нәтижәбезгә ирешеләчәк

Акыл тынычлангач, сез нәрсәләргә тиз һәм жиңел
аңларсыз, һәм бу нинди шәп! Сез омтылган нәрсәгә
ирешерсез, һәм сезгә кыска вакыт эчендә һәр эштә
уңыш язылачак, чөнки космик көч дөрөс законны

.гамәлгә ашырырга һәм үзенең эшен исбатларга сәләтле

Кайбер кешеләр безнең ми күзәнәкләре яхшыртып
яки үзгәртеп булмый торган билгеле бер гадәтләр белән
формалаша диләр. Бу дөрөс түгел. Аллаһы безне Үз
сурәтендә яратканлыктан, бернәрсә дә безне чикли яки
алга китешебезгә комачаулый алмый. Үзебезне
тикшерсәк, Аллаһы ярдәме белән моның дөрөсләген
.аңларбыз

Һәр кеше чиксез көчне чагылдыра

Без бу көчне һәр эштә күрсәтергә тиеш

Без нәрсәдер булдырырга теләгәндә

Без тышкы чыганаclarга гына таянырга тиеш түгел

Киресенчә, без эчке тирәнлекләргә чумарга тиеш

Без чиксез чыганаk эзлибез

Барлык уңышлы эш ысуллары

Барлык уйлап табулар
Һәм барлык нәфис музыкаль тибрәнүләр
Илһамландыручы идеялар
Һәм иң яхшы һәм иң гажәеп әсәрләр
Аллаһының язмаларында теркәлгән
Мин сине гасырлар һәм чорлар бue эзләдем
Теләкләр һәм амбицияләр юлында
Һәм хәзер мин синең минем эчемдә яшәвеңне
аңлыйм
Һәм ул минем иң изге хисләремне рухландыра
Миннән башка яшермә
Хисләр чәчәкләре артында
Фикерләр һәм җан тибеше
Зирәклегеңнең җәүһәрләре белән җанымны бизә
Һәм миңа бәхетеңнең җилләрен бир
Сине каплаган караңгылыкны миннән алып ташла
Күз карашым һәм аңлавым турында
Әй, йолдызлардан һәм зәңгәр күк йөзеннән читтә
булган Син
Һәм атмосфера катламнарыннан һәм барлык җан
ияләреннән һәм җан ияләреннән тыш
Мәхәббәт пышылдыйларымны кабул ит
Минем барлыгымны Синең мәхәббәтеңә, Синең
яктылыгыңа һәм тынычлыгыңа чумдыр
Иң изге йөзеңне күрсәт
Мин сине уйларымның тирәнлегендә тоям
Мин синең барлыгыңны иң тирән хисләремдә тоям
Һәм мин синең мәхәббәтем бакчасында чәчәк
атуыңны күрәм
Мине Үзеңнең барлыгыңның хуш исе белән тутыр
Синең бәрәкәтле хуш исеңнән ләззәтләнәргә
мөмкинмен
Күктән һәм йолдызлардан миңа кил
Һәм уйлар һәм хисләр
Иң изге йөзеңне күрсәт

Жанымдагы синең барлыгыңны аңларга рөхсәт ит
Һәм минем тирәдәгеләр
Һәркайда

Internal Culture* журналыннан алынган һәм Остаз

.Парамханса тәгълиматларыннан алынган

Уңыш сере позитив фикерләү рәвешен үстерүдә:

муллык, муллык, оптимизм, бәхет һәм казанышлар
турында аңлауда. Бу безнең эчебездә, нигездә, кеше
кулы белән ясалган тискәре шартлар һөжүменә каршы
.тора торган нык ныгытма төзи

Без тынычлык һәм татулыкка ирешү өчен
тырышырга тиеш, һәм үзебездә булмаган бернәрсәне дә
алып килә алмавыбызны аңларга, һәм Аллаһның барлык
яхшылыктар һәм ләззәтләр чыганагы булуына, һәм
безнең иманыбыз һәм позитивлыгыбыз буенча, Ул безне
Үзенең рәхмәте белән сугарачак һәм безне Үзенең
.фатихалары белән каплаячак дип ышанырга тиеш
Пәйгамбәрләр һәм бөек кешеләр уңыш серен
белгәннәр, һәм тарих аларның исемнәрен патшалар һәм
империяләр исемнәренә караганда күбрәк
мәңгеләштергән, һәм вакыт аларның исемнәрен тормыш
.язмаларыннан сызып ташлый алмаячак

Көнчыгыш осталары матди байлыкка һәм рухи
байлыкка ирешү өчен билгеле һәм сыналган барлык
законнарны да сынап караганнар. Әгәр башкалар бу
фәлсәфәдән өйрәнәп, аннан файда күрәп, тормышларын
яхшы якка үзгәрткәннәр һәм үз шартларын контрольдә
.тотканнар икән, сез дә шулай эшли аласыз

Үз акылын уңышсызлык яки мохтажлык уйлар белән
пычраткан һәркем, уйлары мохтажлык һәм уңышсызлык
белән тулы юлдашларын жәлеп итәчәк һәм шул ук
.тибрәнүләр һәм сыйфатлы мохит тудырачак

Мондый уйлар хужасын күңелсезлек, кайгы,
депрессия һәм өметсезлек белән тутыра, шуңа күрә

аның хәле начарлана, хәле әкрәнләп начарлана, һәм ул
.үз язмышы һәм язмышы дип санаган нәрсәгә бирелә
Беркем дә жиңелүне ышанычлы дип кабул итмәсә,
жиңелми, һәм әгәр ул уңышсызлыкка очраса, гаеп
ысулда яки законда түгел, ә законны дәрәс кулланмаган
.кешедә

Нәрсәдер эшләргә тәвәккәлләгәндә һәм
ниятләребезнең сафлыгына һәм карарыбызның
дәрәсләгенә ышанганда, без борчулуны читкә куябыз
һәм шартлардан курыкмыйбыз яки бу шартларны
уратып алган чикләүләргә һәм чикләүләргә игътибар
.итмибез

Сиңа нәрсә кирәк? Данмы? Әллә шәхси
магнетизммы? Әллә хакимиятме? Әллә
куркынычсызлыкмы? Әллә сәламәтлекме? Әллә
?бәхетме? Әллә тынычлыкмы

Әгәр дә сез нәрсә теләгәнәгезне белсәгез,
теләгәнәгезгә ничек ирешергә белсәгез, үзегездә һәм
тирә-юньдә барлык дәрәс һәм законлы чараларны
кулланырга әзер булсагыз, үзегезгә иреккә вәгъдә
бирсәгез һәм жиңелүне кабул итмәячәксез дип ныклы
кадар кабул итсәгез, сез алырга теләгән нәрсә сезнеке
.булачак, һәм теләгәнәгезгә ирешүдән шатланыгыз
Парамханса укытучысыннан үз-үзеңне танып
:белүнең билгеләмәсен сорагач, ул болай диде
"Үз-үзеңне танып белү - тән, акыл һәм рух белән без"

Аллаһының барлыгының тулылыгы белән бербөтен
икәнлегәбезне аңлау. Без бу барлыкка гына түгел, ә
Аллаһының тулылыгы да безнең тулылыгыбыз, һәм без
хәзер дә Аңа башка вакыттагы кебек якин. Безгә бары
тик Аның турындагы белемнәребезне яхшыртуга гына
".кирәк

Ул болай диде: "Кечкенә эшләренә башкарган
намуслы булу безне тормышның бер көнне безне мәҗбүр
."итәчәк авыр карарларына нык тотынырга көчәйтә

Ул болай диде: «Өч төрле рухи шәкертләр бар:
гыйбадәт йортларына йөрүче һәм шуның белән генә
канәгать булган мәэминнәр... намуслы һәм гадел
тормышны яратучы, ләкин Аллаһыны тану өчен кирәкле
тырышлык куймаган мәэминнәр... һәм Аллаһыда
үзләренең чын йөzlәрен ачарга тәвәккәл булган
.«мәэминнәр

Ул болай дигән: «Аллаһы Тәгалә үз гыйбадәт
кылучыларының теләсә нинди ихтыяжларын тиз
канәгатьләндерә, чөнки алар үзләрен тырышлыкларны
юкка чыгара торган һәм өметләргә акламый торган
.«эгоистик ниятләрдән азат иткәннәр
Таулар тирәнлегендә һәм тын күкләрдә, җанымның
тирәнлегендә һәм тынлык мәгарәсендә мин Аллаһының
.барлыгын тоям һәм Аның мәңгелек бәхетен тоям
һәм мин аның мәңгегә бетми торган һәм кипми
торган саф чишмәләреннән эчәрмен, Аллаһ турында
.уйлану һәм уйлану диңгезенә чумармын
Мин зирәклең һәм илаһи шатлык энҗеләрен
тапканчы

Раббым, миңа юмарт рух бир
Миндә булганны башкалар белән уртаклашырга
һәм миңа акылымның тыныч күлендә күрергә ярдәм
ит

Синең барлыгың нуры белән балкып торган рухи ай
чагылышы
Бүген мин Аллаһ турында уйлану һәм уйлану
диңгезенә тирән чумачакмын
Мин зирәклең һәм илаһи шатлык энҗеләрен
тапканчы

Мин сине, Ходаем, барысыннан да ныграк
яратырман
Чөнки синсез мин бернинди кешенә дә, бернәрсәне
дә ярата алмыйм

Мин Сиңа табынымын, Ходай, Аның мәхәббәте
тиңдәшсез

Һәр мәрхәмәтле һәм яратучан йөрәк тәхетендә
Тормышта да, үлемдә дә

Кайгы һәм авырлыктар вакытында
,Сиңа булган ышанычым кала, Ходаем

Көчле һәм какшамас
Ныклы һәм какшамас

Сагынуымның һәм ялваруымның һәр сулышы
Жаным эчендә ишекләр һәм тәрәзәләр ачыла

Шуннан мин Аллаһының бәхетенә күчәм
Кояш балкыган кебек

Иң тыгыз юлларда

Шулай итеп мин илаһи мәхәббәт нурларын күрермен
Барлык кеше күп булган урыннарда

Көндәлек эшчәнлегем өчен
Ходай, мине фатихала

Таң белән жанымны уятыр өчен
Һәм мин аны синең изге бусагаңа алып киләм

* * *

Аллаһ – галәми тынычлык

Анда барлык әйберләр дә чагылыш таба

Аннан барлык якты идеяләр чыга

Шуңа күрә мин тынычлык сакларга тырышчакмын

Аның бәхетле булуын тояр өчен

Мин беләм, Ходай ишетә

Сагынуымның һәр пышылдыйны өчен

Бу гомум мәхәббәт

Илаһи мәхәббәт аша

Мин аны таба алам

Мәхәббәт аша эзләүче Аллаһыга якынлаша

Ул изге бәхет чишмәләренән эчә

Ходаем, миңа ярдәм ит

Гәүдәмне зарядлау өчен

Сезнең космик картагыз

Һәм акылны дөвалау өчен
Игътибар һәм оптимизм белән
Һәм җанны дөвала
Уйланудан туган рухи кабул итүләр аша
Аңлыйк, Ходаем
Хисләр белән бәйлә ләззәтләрнең өскә һәм кыска
вакытлы булуы
Жан шатлыгы булганда
Ул чын һәм даими яңартылып тора
Аллаһ – без әйтә торган сүз генә түгел
Киресенчә, ул тормышның асылы һәм яшәү сере
Аның чиксез киңлегенең ни дәрәжәдә зур булуын
без белмәскә мөмкин
Ләкин без аның барлыгын сизә алабыз
Һәм без аның барлыгын сизәбез
Бүген мин тынычлык изге урынын бизәрмен
Илаһи сагыну чәчәкләре белән
Һәм мин Аны, мәхәббәт һәм шатлык Ходайын
чакырам
Мин Аллаһыдан Үзен миңа ачуын сорыйм
Рухи күзләрем аша
Аның яктылыгы таралуын күрсәм иде
Галәмнең һәр почмагында
Миңа кирәк булган мөһим әйберләргә күз алдыма
китерәчәкмен
Мин ихтыяр көчемне һәм иҗади сәләтләремне
активлаштырачакмын
Мин сабыр һәм түзем
Аллаһы Тәгаләнең рәхмәте һәм ярдәме белән
максатыма ирешү өчен
Мин бәхетсезлекнең уңышсызлыктан килеп
чыгачагын аңлыйм
Шуңа күрә мин кулымнан килгәннең барысын да
эшләргә
Мәңгелек бәхеткә ирешү өчен

Бернәрсәгә дә юл куймыйча
Мине эзәрлекләп һәм уңышка илтүче юлымны
тоткарлап

Мин вак әйберләрнең акыл карталарын ясармын
Һәм мин аны гамәлгә ашыру өстендә эшлим
Зур хыялларыма ирешә алганчы
Аның ярдәме белән, Ул югары күтәрелсен
Без – Яратучының нурлары
Без физик тәннәрдә чикләнгән вакыт яшибез
Нурлар үз чыганаclarына кайтырга тиеш
Бу тәннең бернинди кыйммәте юк дигәнне
.аңлатмый

Киресенчә, без уйларга тиеш түгел
Без аңа һәм аның чикләүләренә буйсынабыз
Аллаһы беркемгә дә йөз белән карамый
Киресенчә, ул даими һәм үзгәрешсез закон аша
жавап бирә

,Кем дә булса илаһи канунны бозса
Ул үзенә җәза һәм газап китерә
Һәм кем дә булса шул закон буенча яши
Аллаһ аны бүләкләячәк һәм догаларына жавап
бирәчәк

Эчке тынычлык һәм шатлык аша
Мин чын күңелдән догалар кылырмын
Мин һәрвакыт үз ихтыярымны кулланам
Догаларыма канәгатьләнерлек һәм җитәрлек жавап
алганчы

Фронттагы рухи аң үзәге
Әгәр мин чын күңелдән хакыйкәтне ачарга
тырышсам, Аллаһы миңа аны аңларга ярдәм итәчәк, һәм
мин канәгатьлек табармын
Һәм башыма килгән барлык сорауларга һәм
сорауларга канәгатьләнерлек җаваплар

Рухи аң үзәге маңгайда, кашлар арасында
урнашкан, рухи күз урнашкан урын, ул рух патшалыгына
.керү юлы. Шуңа күрә мин бу ноктага игътибар итәрмен

Мин аңымның мохит үзгәрүе белән үзгәрүен
аңлайм, һәм шуңа күрә мохит мине иллюзия һәм алдау
белән агулаганда, мин аны яхшырак мохиткә
.үзгәртәчәкмен

Дуслыкны саклап калу сере
Укучыларның берсе укытучы Парамхансага: "Хужам,
миңа дуслык мөнәсәбәтләремне саклап калу авыр", -
.диде

:Укытучы җавап бирде
Иптәшләрегезне игътибар белән сайлагыз. Аларга
дустанә һәм тугры булыгыз, ләкин һәрвакыт дистанция
.саклагыз

Үзара хөрмәт сезнең белән алар арасындагы
бәйләнеш булсын, һәм алар белән әдәп чикләреннән
.чыкмагыз

Башкалар белән аралашу җиңел, ләкин аларның
мәхәббәтен һәм хөрмәтен саклап калырга телисез икән,
.бу киңәшне үтәргә кирәк

Кем дә булса үз җаны магнитын космик магнитка
тирән игътибар белән ышкый, шул магнитның бер өлеше
була, аның үзенчәлекләрен үзләштерә һәм үзенә барлык
.яхшылыкны һәм гаделлекне китерә

Үз-үзеңне раслау

Мин игътибарны туплау һәм медитация
күнекмәләрен үстерәчәкмен, файдалы китаплар һәм
яхшы материаллар укыячакмын, һәм башка кешеләрнең
.хисләренә игътибарлырак булачакмын

Мин Аллаһының миңа биргән барлык яхшылыкларын
кадерләячәкмен һәм Юмарт Аллаһының миңа биргән күп
нигъмәтләрен искә төшерер өчен начар хәлләрне
.көтмәячәкмен

Бүген мин рухи магнит булырга тырышачакмын,
анда миндә булган жәлеп итү көче ярдәмендә үземә
.яхшылык китерәчәкмен

Тәнгә караган бар нәрсә череп бетә, ә җанга
караган бар нәрсә үлемсез һәм череми. Шуңа күрә мин
тормышымда матди әйберләргә беренче урында
.карамаячакмын

Әгәр мин беренче чиратта Аллаһыны эзләсәм,
барлык теләкләрем дә үтәләчәк, һәм мин мәһабәт
сарайда яки гади йортта яшәсәм дә, мөһим түгел. Әгәр
мин намуслы, ихлас һәм намуслы булып яшәсәм,
башкаларны юатсам һәм аларга тормыш юлында
шәфкатьлелек, мәрхәмәтлелек, мәхәббәт һәм
дәртләндерү тәкъдим итсәм, аңым киңәячәк һәм рухи
.аңлавым чәчәк атачак

* * *

Укучыларның берсе сорады: "Укытучы, җан мәңгегә
"?югалып кала аламы
:Парамханса әфәнде җавап бирде
Мөмкин түгел! Чөнки һәр җан - Аллаһының"
аерылгысыз өлеше, шуңа күрә ул мәңгелек, үлемсез,
"черү белән кагылмаган

Шәкертләрнең берсе рухи үсеш билгеләрен эзләүдә
тырышлыгын кызганмады, шуңа күрә укытучы аңа болай
:диде

Әгәр сез орлык утыртып, аның үсешен тикшерү"
өчен көн саен казып алсагыз, аның тамырлары туфракка
"ябышмаячак һәм ул үсмәячәк
Аңа тиешенчә игътибарлы булыгыз, ләкин артык
кызыксынучан булмагыз

Рухи белемнәргә күз салыгыз

Акыллы укытучы өчен

Парамханса Йогананда

**Кешелек фән һәм сәнгатьнең һәр тармагында,
шул исәптән атом серләрендә дә, алырга омтылган
барлык белемнәрне**

**Галәм һәм кешелек тарихы, барысы да эфирда
тибрәнүләр рәвешендә яши.**

**Бу тибрәнүләр безне әйләндереп ала, һәм
аларга турыдан-туры керү юлы бар. Бу җанның
аңлавы аша.**

**Бу логика чоры. Һәрбер тәҗрибәне аңлау өчен
игътибар белән һәм зирәклеке белән тикшерергә
кирәк.**

**Һәм аның эчтәлеген аңлау аша иллюзия
киртәсен җиңеп була. Һәрнәрсәнең сәбәбе бар,
һәм бу анализ чорында,**

**Без бу аңлауга ирешү өчен эшләргә тиеш
Мин рухи экстаз халәтенә түбәндәге сүзләрен
әйтеп керә алам:**

"Аллаһы, Аллаһы, Аллаһы"

**Мин бу халәتكә медитация аша керә алам
Яки матур табигать ландшафтын күреп
Яки Аллаһының нуры һәм мәхәббәте белән
балкып торган йөзгә карап**

*** * ***

**Без билгеленә аңлап һәм ләззәтләнеп
кулланабыз. Аннары без билгесезне өйрәнә
башлыйбыз, чөнки билгеле түгел**

**Бу безгә мәңгелек канәгатьлек бирә Әгәр ул
безгә шул канәгатьлек бирсә, без бу Җир
планетасында шулкадәр озак калмас идек**

**Киләчәкне күзалламыйча, камилләштерергә
тырышмыйча һәм инициатива рухы булмыйча,
һәрвакыт билгеле булган нәрсәләр белән канәгать
булу.**

**Акылга утыру һәм аңлату өчен стимул булмаса,
кешелек өчен торгынлык һәм инерция, һәм
нәтижәдә, юкка чыгу булыр иде.**

Һәм юкка чыга

*** * ***

**Имин ярга барып житкәнче, мондагы тормыш
буш һәм тәртипсез тоела**

**Без өметләребезне вакытлыча гына булган
дөнья максатларына һәм ватык матди
бәйләнешләргә багларга тиеш түгел.**

**Мондый нечкә бәйләнешләр безне аңсыз
рәвештә төп максатыбыздан ераклаштыра
Шулай ук ул безне чын үзебездән ераклаштыра
Бал корты тырышып эшли һәм авыр
вакытларга әзерләнә, ә кыш житкәч, ул язгы
уңыштан туплаган әйберләреннән ләззәт ала
Һәм жәй**

**Шулай итеп, без илаһи тынычлык балын ничек
жыярга һәм авыр шартлар белән көрәшә белергә
тиеш.**

Без алар белән тормышта очрашабыз

*** * ***

**Бу үзгәрүчән дөньяда
Ул куркынычлар һәм билгесезлек белән тулы
Син үзеңне шулкадәр ялгыз хис итәсең, тик
Ходай гына сине ташламас
Өметләрегез акланмаячак
Ходай, мине фатихала
Руһи көч һәм уңыш орлыкларын үстерү өчен
Эчемдә яшеренгән
Һәм мин аны сезгә ошаган ысул белән
кулланырмын дип**

*** * ***

**Кеше вакыт-вакыт, максат турында уйланыр
өчен, үзе белән ялгыз калыр өчен, барысын да
ташлап китәргә тиеш.**

тормыш

**Күпчелек кешеләр гореф-гадәтләр һәм
үрнәкләр агымында адашып йөриләр; чынлыкта
алар беркайчан да үз тормышлары белән
яшәмәгәннәр.**

**Алар дөнья тормышы белән яшиләр. Димәк,
алар нәрсәгә ирештеләр һәм кая барып җиттеләр?**

**Шуңа күрә, тынычлык табу өчен, кешегә вакыт-
вакыт көндәлек эшләрдән һәм "бурычлардан"
читләшергә кирәк.**

**Аның акылы чуалган, һәм ул үзен аңларга һәм
ирешергә теләгән максатын билгеләргә тырыша.**

*** * ***

**Кем Аллаһыны ярата, һәм шуңа күрә һәркемне
ярата, бу аның башкаларның хаталарын һәм
кимчелекләрен яратуын аңлатмый.**

**Аллаһыны яраткан кеше Аның кануннарында
нык тора. Гамәлләрем Аллаһыга багышланганын
аңлагач, ышануларым ялгыш булырга мөмкин
дигән хис юкка чыкты.**

**Мин ялгышканда төзәтергә әзермен, ләкин мин
хаклы булганда, мин моны ташламаячакмын**

Эчке хис

**Бу хис хисләрдән түгел, ә хакыйкәттан килә,
шуңа күрә ул минем ышанычымны ныгыта һәм
карамымда ныклы була.**

**Кеше үзенең муллыгында башкаларның
иминлеген исәпкә алмаса, ул уңайлы тормышның
мәгънәсен белмәячәк.**

**Мин әйтергә теләгәнәм - башкаларга үзләренә
ярдәм итә алсыннар өчен чын күңелдән ярдәм итү**

теләге. Шул чакта сез бетмәс-төкәнмәс чыганак табарсыз.

**Яхшы эшләр сезнең тормышыгызда эшли
Сез нинди генә шартларда булсагыз да, бу
закон һәрвакыт сезнең өчен эшләячәк һәм сезгә
кирәкле бар нәрсәне дә тәмин итәчәк.**

*** * ***

**Руһи юлда тирән ихласлык мөһим, чөнки
сафлыкта һәм хакыйкәтә жан таңы ата.**

*** * ***

**Яраткан кешең янында булганда, син аның
уйларын сизә аласың, ләкин ерактагы кешенең
уйларын сизә алмаска мөмкинсең.**

**Әгәр дә сезнең катлаулы сизү кырыгыз
булмаса, ул сездән читтә.**

**Игътибарны туплау һәм медитация
техникаларын даими кулланып яшәүчеләр үзләрен
күпкә тынычрак хис итәләр, һәм нәтижәдә
аларның фикерләре камилләшә.**

**Фәнни тәҗрибәләре аркасында алар
башкаларның уй-фикерләрен һәм ниятләрен
ерактан да сизә алалар.**

!

**Ул буш кул белән кайтты
Оста Парамханса тәгълиматларына нигезләнгән
хикәя**

**Патшаларның берсенең кызы өйләнерлек
яшенә җиткәч, аның әтисе, патша, аңа кияүгә
чыгарга теләгән һәркемнең үтәргә тиешлеге
турындагы шартны куя.**

**Аның казанышы шарт буенча һәр потенциалъ
сөюче беркем дә белмичә берәр нәрсә урларга
тиеш иде.**

**Билгелэнгән көнне, ораторлар төрле яктан
агылып килделәр, һәрберсе үзләренең төрле
табышларын алып килделәр, һәрберсе җырлады.**

**Алар арасында шартны үтәү аша максатка
ирешү өмете дә бар**

**Шулчак исемсез бер егет пәйда булды һәм
патшага болай диде:**

**"Хәзрәте, сез сораганны тормышка ашыру
мөмкин түгел, чөнки мин берәр нәрсә урласам һәм
дөньяда беркем дә минем гамәлем турында
белмәсә, ләкин**

**Шулай да, мин бу хакта белермен, һәм бу мин
эшли алмыйм"**

**Патша егетнең сүзләреннән бик канәгать
калды һәм болай дип җавап бирде:**

**"Син минем кызыма лаеклы кеше, чөнки син
шартны үтәдең һәм минем киявем һәм варисым
булырга лаеклысың."**

*** * ***

**Иялек итү кире нәтижә бирә. Бер тормыш
иптәше икенчесен контрольдә тотарга тырышса, бу
үз-үзеңне контрольдә тота алмау билгесе.**

мәхәббәт

**Ләкин алар үз мәхәббәтләрен чын күңелдән,
дустанә кайгырту, хисләрне игътибар белән исәпкә
алу һәм бер-берсен бәхетле итәргә чын күңелдән
теләк белән белдергәндә**

**Мәхәббәт бөек сыйфатка ия була, һәм мондый
мөнәсәбәтләрдә без илаһи мәхәббәтнең бер
күренешен күрәбез.**

*** * ***

**Аллаһыга илтүче юл - иң гади һәм иң җиңел
юл, ләкин йолаларга карамастан, аны аз кеше үтә.
Һәм күп санлы формальлекләр**

**Йөрәкләребезне Аллаһыга юнәлтөп, Аннан
безнең өчен иң яхшы һәм иң мәңгелек нәрсә
соравыбыз яхшырак.**

**Чынлыкта, Аллаһы безне көтә, чөнки Ул безне
яман нокталардан һәм куркыныч тузаннардан ерак
тотарга тели.**

**Ул безнең йөрәгебездә һәм акылыбызда Аның
белән булуыбызны тели, чөнки бу дөньяның арзан
әйберләре кеше теләкләрен канәгатьләндерә яки
рухи бушлыкны тутыра алмый.**

**Аның эчендә тирән хис иткән нәрсәсә
Аллаһ безнең белән даими сөйләшә, ләкин
Аның тавышын аз кеше ишетә**

**Бу тыныч тавыш еш кына шау-шулы уйлар һәм
ачык теләкләр шау-шуы белән басылып кала.**

**Ләкин уйлар тынычлангач һәм теләкләр
тынычлангач, без Аллаһының тавышын ачык
ишетәбез, хәтта ул тын һәм көчсез булса да.**

**Чыннан да, Аллаһы Тәгалә кешелеккә ярдәм
итү өчен барысын да эшли; Ул ишекләргә ача һәм
юлларны яктырта, шуңа күрә без кая барырга
тиешлегебезне күрә алабыз.**

**Ул абына, ләкин аягы таймый; ләкин күпчелек
кеше моны аңламый**

*** * ***

**Югалган көн - Аллаһ турында уйламыйча һәм
Аңа ошаганны эзләмичә үтеп киткән көн.**

*** * ***

**Мәхәббәт - сансыз чишмәләрдән өзлексез агып
торган чишмә, һәм йөрәкнең тишекләргә начар
тәртип аркасында ябылганда.**

**Без аның башка йөрәктән мул итеп агып
чыгуын күрәбез Ләкин мәхәббәт һәр йөрәктә үлә
дигән уй**

Бу мәхәббәтнең гомуми табигатен белмәү

**Мәхәббәт каналларын ялгыш гамәлләр ябарга
тиеш түгел**

**Ә аннары илаһи мәхәббәтнең саф суын йотып
эчәргә мөмкин**

Барлык яхшы йөрәкләрдән агым

*** * ***

**Бармагы киселгән кешеләр еш кына аның әле
дә барлыгын сизәләр. Ә аяк-кулын югалткан
һәркем.**

Бу хис билгеле

**Тәндәге һәр органның яшерен, эфир кебек
тиңдәше яки тиңдәше бар. Физик йөрәк артында
яшерен йөрәк яшеренгән.**

Ансыз күренгән йөрәк тибә алмас иде

**Кешеләрнең күрү, ишетү, ми, сөякләр һәм эфир
нервлары кебек күренми торган органнары бар. Бу
органнар, алар**

**Яктылык һәм активлык тукумалары буларак,
алар күренми торган кешенең планета гәүдәсен
тәшкил итәләр.**

**Планетар яки эфир җисеме күренә торган
физик җисемгә бик охшаш. Аерма шунда ки, аның
якты, тере формасы**

Бик яхшы

*** * ***

**Кеше үз-үзенә буйсынуына ышанса, аның
җиңүе абсолют хакимнең җиңүеннән зуррак, чөнки
бу җиңү**

Ул вәҗдан суды алдында нык басып тора

Фикерләр - жюри, ә кеше - гаепләнүче

**Кеше көн саен үз-үзе өчен җаваплы булырга
тиеш, һәм ул үз вәҗданы аны ничек күбрәк
тәрбияләсә һәм җәзаласа, шулхәтле үз-үзен
камилләштерүгә омтылачак икәннен аңлаячак.**

**Кешенең карашы ни дәрәжәдә уңай, намуслы
һәм туры булса, тормышта шул кадәр уңышлы һәм
жиңүче булачак.**

*** * ***

**Космик аңны тирәнтен өйрәнүчеләр автоматик
рәвештә югары рухи сәләтләрне һәм көчләр
өстеннән контрольне үстерәләр.**

**Әлбәттә, ләкин Аллаһыны чын мәгънәсендә
аңлаган беркем дә үзенең көчен мактану һәм
мактану өчен, акыллылык яки**

Акыллы булыгыз

**Акыллылар Аллаһының бердәнбер жан иясе
икәннән аңлайлар һәм тыйнаклык белән үзләре
биргән гажәеп бүләкләрне Аңа бәйлиләр.**

Алар моны эшләргә тиеш

**Барлык булган һәрнәрсә могжиза түгелме?
Кеше, үзенең яшәве аркасында гына, шулай ук
могжиза түгелме?**

**Әгәр кешеләр Аллаһ яраткан барлык
могжизалардан канәгать түгел икән, ни өчен
изгеләр күбрәк эшләргә тиеш?**

Могжизалар?

**Аллаһының тәкъва изгеләре, Аллаһы алардан
сорамаса, бернәрсә дә эшләмиләр, һәм серле һәм
катлаулы сәбәпләр аркасында**

Кайвакыт аңлау мөһим

*** * ***

**Фикерләү, сөйләү, хис итү яки эш итү өчен
безгә кирәкле сәләтләрнең барысы да Аллаһыдан
килгәннән аңлагач, һәм бу**

**Ул һәрвакыт безнең белән, безне
илһамландыра һәм җитәкли, һәм без психологик
стресстан шунда ук азат булабыз.**

Бу аңлау белән шатлык чаткылары барлыкка килә, һәм кайвакыт кешенең җанын тирән, шунда ук тарата торган яктылык каплый.

Курку турында уйлар

Аллаһының көче океан кебек, ул дулкынлана һәм дулкынлана, йөрәкне чистарту процессында үтеп керә, барлык иллюзор киртәләргә бетерә.

Шик, дулкынлану һәм курку эчендә

Кеше үзен бары тик физик тән дип уйлый, башка бернәрсә дә түгел, ләкин бу иллюзия, аны кеше үзенең чын "мин"енә кагылу белән җиңеп була.

Медитация аша рухилык. Шуннан соң сез тәннең диңгез өслегендә йөзеп йөрүче активлык күбегеннән башка бернәрсә дә түгел икән аңларсыз.

Космик

*** * ***

Дулкыннар барлыкка килгән океан булмаса, дулкыннар да булмас иде.

Шулай итеп, без тормышыбыз дулкыннарын тотып торган илаһи океанны танырга һәм аңа кагылырга тиешбез.

*** * ***

Фикер электр кебек көч, һәм психологик халәтләр фикерләү һәм фикерләү рәвеш белән бәйле.

Электр энергиясе файдалы да, зыянлы да. Аны дөрес кулланып белгән кеше аны үз хезмәтенә куя, югыйсә ул аны электр тогы сугып үтерергә мөмкин.

Шулай ук, әгәр кешенең уйлары дөрес юнәлештә булса, алар хуҗасына бәхет китерә; югыйсә, алар аңа зыян китерә.

проблема

**Фикер кыргый ат кебек, ләкин аны кулга
ияләштерү мөмкин түгел түгел, һәм позитив
фикерләү - аны контрольдә тотуның бер ысулы.**

Уй белән

**Дүз фикерләү - якин дус, ә дәрәс фикерләү -
даими дошман**

**Акыллы фикерләү тынычлык һәм иминлек
китерә, ә акылсыз фикерләү үлемечле уклар
жибәрә, алар үз хужасына икеләтә кайта.**

Савап гамәл белән туры килә диләр.

**Кеше изге ниятләр белән мөрәҗәгать иткән
вакытта, аның уйлары жан бүлмәләрен яктыртучы
һәм караңгылыкны таратучы факелларга
әйләнәчәк.**

**Шуннан соң ул тирән җиңеллек хис итә
Аның күзләре канәгатьлек елмаюы белән
балкыды!**

*** * ***

**Безгә фатиха бир, Ходай
Шулай итеп, без бер-беребезгә йөрәкләребезне
ача алабыз**

**Әйдәгез, ниятләребезне ачыклайк
Бәлки, без Сезнең яклавыгызга һәм
кайгыртуыгызга лаекбыз Үзеңне эчтән дә, тыштан
да күрсәт Әйдәгез, Сезнең изге исемегезне
жырлайк, Изге нурың белән наданлык
караңгылыгын куып чыгар, Акылыбыздан
караңгылыкны куып чыгар.**

**Синең барлыгыңның нурлы, киң нуры белән
Берләшкән ихлас йөрәкләр белән
Һәм гармонияле жаннарыбызның сагышы
Без Синең алдыңда баш иябез, Синнән ярдәм
һәм җитәкчелек сорыйбыз**

**Һәм җаннарыбызда синең барлыгыңны даими
аңлап, Сиңа без барлык мәхәббәтебезне,
хөрмәтебезне һәм сагынуыбызны тәкъдим итәбез.**

**Чөнки син безнең сөеклебез һәм бу галәмдә
бездә булган бар нәрсә**

**Ходай безгә "боерыклар" дип аталган рухи
законнар бирде, ләкин бу боерыклар көн саен һәм
һәр вакытта бозыла һәм бозыла.**

урын

**Кешеләр аның рухи мәгънәсен аңламасалар,
алар һәрвакыт аннан зарланачаклар һәм аннан
баш тартачаклар**

**Бу әмерләр - барлык Ибраһим диннәре
тарафыннан хупланган мәңгелек тәртип
кагыйдәләре. Ләкин текстлар еш кына
аңлашылмый.**

**Бу әмерләрнең психологик ягы һәм аларны
куллану белән бәйле файдалар**

**Кешеләр моны гыйбадәт кылу урыннарында
кабул итәләр, ләкин бу урыннардан читтә
тиешенчә эш итмиләр, моны алар белән аклыйлар**

**Карарлар гамәли түгел, логикасыз һәм заман
рухына туры килми**

**Ләкин бу әмерләрне бозу дөньядагы барлык
бәхетсезлекләрнең төп сәбәбе булып тора.**

**Кеше башкаларның хокукларын бозмаса,
аларның җирен, тынычлыгын, мәхәббәтен яки
абруен тартып алмаса тиеш**

**Яки аларның теләсә нинди матди һәм матди
булмаган активлары**

**Әгәр дә сез үзегезнеке булмаганны алырга
теләмәсәгез, сезгә кирәкле яки теләк сезгә
киләчәк.**

**Урлау башта кешенең акылында, ул вакытта
башкалардан көнләшә башлый**

**Начар теләкләр орлыкларын акылдан
чыгарырга кирәк**

**Рухи альтруизм - кеше автоматик рәвештә
муллыкны жәлеп итәчәк һәм аңа һәрьяктан
фатихалар киләчәк ысул.**

Ул белә һәм белми

**Бу хатасыз илаһи канун. Ләкин караклар һәм
үз-үзләрен яратучылар гомерләрен матди байлык
артыннан куып үткәрәләр, күзләре һәрвакыт**

**Башкаларның мөлкәте, хәтта аларның
казналары алтын белән тулы булса да**

**Матди эгоизмнан баш тартмасаң, дөнья бәхетне
белә алмый**

**Әгәр дә сез Ходайны яратучы булсагыз һәм
Аның барлыгын тоярга телсез икән, сез
акылыгызны һәм тәнегезне Аның тынычлыгына
чумдырырга тиеш, һәм Ул сезгә елмаер.**

**Тормыш сезнең өчен күп яктан яхшыра бара
Тыныч кеше сирәк кенә хата ясый, һәм
меңләгән кеше уңышсызлыкка очраган урында
уңышка ирешә.**

**Аллаһы турында уйламаган яки Аның турында
кайгыртмаган кешеләр депрессиягә һәм
бәхетсезлеккә биреләләр; алар ярсыйлар һәм
машиналарга охшаган нәрсәгә әйләнәләр.**

Анимацияләнгән

**Тырышлык күрсәткән очракта, зирәклең һәм
тынычлык кояшы тынычлык күгендә күтәрелер
һәм сезнең жаныгызны үзенең шифалы нурлары
белән коендырыр.**

**Рухи яктан, һәм йөрәгеңдә беренче урында
Аллаһыга бир**

*** * ***

**Кеше башкаларның хокукларын бозмаска,
аларның жирен, тынычлыгын, мәхәббәтен яки
абруен тартып алмаска тиеш**

**Яки аларның теләсә нинди матди һәм матди
булмаган активлары**

**Әгәр дә сез үзегезнеке булмаганны алырга
теләмәсәгез, сезгә кирәкле яки теләк сезгә
киләчәк.**

**Урлау башта кешенең акылында, ул вакытта
башкалардан көнләшә башлый**

**Начар теләкләр орлыкларын акылдан
чыгарырга кирәк**

**Руһи альтруизм - кеше автоматик рәвештә
муллыкны җәлеп итәчәк һәм аңа һәрьяктан
фатихалар киләчәк ысул.**

Ул белә һәм белми

**Бу хатасыз илаһи канун. Ләкин караклар һәм
үз-үзләрен яратучылар гомерләрен матди байлык
артыннан куып үткәрәләр, күзләре һәрвакыт**

**Башкаларның мөлкәте, хәтта аларның
казналары алтын белән тулы булса да**

**Матди эгоизмнан баш тартмасаң, дөнья бәхетне
белә алмый**

*** * ***

Әй, Ходаем

Сөйгәнемнең нечкә шәм яктысында

Алтын китабыңны ук

Җанымның гөмбәзендәге сакчы

Гасырлар һәм чорлар дәвамында

**Синең изге мәхәббәтең, әй Ходай, иде һәм
һәрвакыт шулай булачак**

Тынычлыкның күренмәгән шәме

Бу минем караңгылыгымны тарата

Һәм син миңа серле юлларны күрсәтәсең

Йөрәгем битләренә язылган

*** * ***

**Акыл савытымны илаһи зирәклегең белән
тутыр**

**Хисләремнең шешәсен мәрхәмәтең белән
тутыр**

**Жанымның кәржінен Синең бәрәкәтле
белемең жимешләре белән тутыр**

**Тормышым савытын кулланып, аны мәхәббәтең
белән тутыр**

**Һәм аны башкаларның жаннарына сал, Минем
аңым һәркайда агып торсын**

**Синең зуррак барлыгың эчендә эреп бетү өчен
Менә минем мәхәббәтемнең таң нурлары
Сине сагыну йөрәгемнең ватык ярыкларыннан
чыга**

**Барлыкка балкып торган мәхәббәтең кояшын
каршы алу өчен**

**Һәм синең якты мәхәббәтең аркасында
Караңгылыгым яктылыкка һәм тынычлыкка
әйләнде**

*** * ***

**Ялтырап торган йолдыз
Һәм гармоник идеяләр пышылдавычы
Ә сөюче мәрхәмәтле йөрәктән чыга
Мин синең мәхәббәтеңнән башка бернәрсә дә
сорамыйм**

**Чөнки сине ярату минем хокукым һәм бурычым
Син минем тормышымда беренче урында
торасың**

**Һәм минем сагышымдагы беренче теләк - сиңа
Мин бәхетемне синең аша таптым
Һәм сине канәгатьләндерү - минем
тормышымдагы иң зур казаныш
Илаһи мәхәббәт гимныннан**

*** * ***

**Кеше үзенен акылындагы сымсыз
жайланмасын көйлэгөндө, ул фикер хәбәрләрен
жибәрә һәм кабул итә ала**

**Акыл тынычсызлыгы, көчле хисләр һәм хисләр
контроленә бирелү һәм аларның таләпләренә
буйсыну - болар барысы да зыянлы.**

**Ул акылны сымсыз рәвештә боза, ә тирән
тынычлык, тынлык, акылга игътибар һәм физик
күнегүләр камил гармониягә ирешү өчен мөһим
элементлар булып тора.**

**Тавышлар эфир аша үткән кебек, безнең
уйларыбыз да безне һәм андагы бар нәрсәне
уратып алган космик аң эфиры аша үтә.**

**Яшәү Иң беренче чиратта, кеше Аллаһ белән
гармониядә булырга тиеш, һәм беренче булып
житкереләчәк хәбәр түбәндәгечә булырга тиеш:**

**"Мин Сине яратам, Ходаем, тиңдәше булмаган
мәхәббәт белән"**

*** * ***

Әй, илаһи чүлмәкче

**Тормыш тәгәрмәчендә миллиардлаган уникаль
һәм төрле кеше тәннәре формалаша: нәзек физик
конструкцияләр**

Үлемсез кеше жаны өчен

**Сезнең яшерен ижат фабрикагыз барысын да
житештерә: балаларыгызның өйләре өчен кирәкле
барлык җиһазлар һәм җиһазлар.**

Физик, психик һәм рухи

**Син - табигать продуктларын үз фасылларында
булдыручы, житештерүче һәм күрсәтүче!**

**Син кыйммәтле рухи байлыкларны алу өчен
куелган тырышлыкларны югары бәяли торган
Күктәге Остазсың.**

Һәм лаеклы тормыш өчен бик мөһим

**Сезнең хезмәттәшлек планыгыз кешегә Сезнең
фатихаларыгызга лаек булу һәм аннан ләззәт алу
өчен эшләргә кирәклеге күрсәтә; ул бирергә тиеш**

**Туклыклы ризык алу өчен акча яки туфракта
эшләү, һәм сәламәтлекне саклау өчен саклык һәм
чама белән эшләү**

**Өенә житәрлек яктылык һәм көч агымы алу
өчен ул уку һәм үз-үзеңне тоту өчен акча түләргә
тиеш булган кебек үк**

Рухи юаныч

**Ул шулай ук үзенең эчке дөньясына тырышып
һәм актив рәвештә чумып, аның сусавын баса
торган һәм аны чистарта торган илаһи мәхәббәт
чыганаclarын табарга тиеш.**

Дөньяның тузан һәм пычрагы

**Матди әйберләргә сатып алып һәм сатып алып
була, ләкин сезнең фатихаларыгыз бәяләп
бетергесез.**

Ул сату яки сатып алу өчен түгел!

**Һәрберебез бер көнне аңына киләчәк һәм
үзенең илаһи затына әйләнеп кайтачак, үзенең
изге урынын аңлаячак, анда ул Синең бәхетң
белән уратып алыначак.**

Мәңгелек юмартлык белән бирелгән кеше!

**Парамханса Йогананда акыллысының
"Мәңгелектән пышылдау" китабыннан**

*** * ***

**Башкаларны үзебезнең мәхәббәтебезгә
ышандыра алганда**

**Һәм вакыт сынаулары һәм башка сынаулар аша
без ышанычлы булгач**

**Кемдер безне чын күңелдән бөтен йөрәгә
белән ярата**

Һәм без бу кешегә карата да шулай хис итәбез

**Шәхси файда өчен түгел, ә дуслыкның
тибешен тою өчен генә**

**Без Аллаһының чагылышын күрәбез һәм Аның
барлыгын тоябыз**

**Һәм без шул бәхетле дуслыкта Аллаһының
тавышын ишетәбез**

*** * ***

**Кайвакыт барысы да шома бара кебек тоела,
шуңа күрә без дөнья яхшы һәм эшләребез
тәртиптә дип уйлыйбыз.**

**Ләкин, без бар нәрсә дә безгә каршы икәннен
сизгән вакыт килә, һәм бу безнең
тәвәккәллегебезне ныгыту һәм йокыдагы көчле
якларыбызны ачу өчен дәрес.**

Аның яшерен урыннарыннан

**Ләкин, киресенчә, без теләкләребезгә
нәрсәдер комачаулаганга үпкәлибез. Без аларга
ирешә алмаганга үпкәлибез.**

**Безнең теләкләребез безне ачулануга китерә,
һәм акылыбыз чуала. Без үзебезнең урыныбызны
онытабыз һәм аңлавыбызны югалтабыз, һәм без эш
иткәндә**

**Аермачылык булмаганда, нәтижә хаталар һәм
бәхетсезлектә китерә**

**Әгәр без тормыштагы кыенлыктар яки аларны
сәбәпчеләр аркасында ачуга бирелмәсәк, без
әйберләргә ачыграк күрә һәм алар белән
нәтижелерәк көрәшә алабыз.**

Яхшырак

*** * ***

**Аллаһ, чиксез мәрхәмәте белән, безгә үзенең
шатлык һәм илһам бирә**

Һәм ул безгә чын тормыш бирә

Чын акыллылык

Чын бәхет

Чын аңлау

**Ләкин Аллаһының даны жан хис иткән рухи
тынычлыкта һәм акылның Аның белән
гармонияләшергә тырышуында гына ачыла.**

**Анда без хакыйкәт белән йөзгә-йөз басып
торабыз, тышта иллюзияләр бик көчле, һәм бик аз
кеше генә аларны җимерә ала.**

**Тышкы мохит йогынтысын бетерү
Дөнья үзенең чиксез катлаулылыгы һәм сансыз
тәҗрибәләре белән дәвам итә**

**Аллаһы тавышы тормыш күренешләре артында
ята, ул һәрвакыт безне чәчәкләрдән, изге
китаплардан һәм**

**Безнең вөҗданыбыз һәм тормышны яшәүгә
лаеклы иткән барлык матур әйберләр аша**

*** * ***

**Безнең металлны сафландыр, әй күктәге
алхимик! Көчсезлегебезне көчкә әйләндер
Һәм безнең ялгыш фикерләребезне
хакыйкәтнең чынбарлыктагы кабул итүләренә
әйләндерегез, эгоистик амбицияләребезнең явыз
җеннәрен үзгәртегез**

**Биек, канатлы омтылышларыбызга һәм
авыртулы наданлыгыбызга, изге акылга һәм
ялкаулыгыбызның төп чималына**

**Югары рухи казанышлардан саф алтынга
Моннан һәм аннан
Экстатик җыр**

Укытучы Парамханса Йогананда сөйләгәнчә

**Борынгы заманнарда Аллаһы ишеге янында бер
заһит яшәгән. Ул беркемгә дә вәгазьләмәгән, юл
күрсәтмәгән, һәм ул илаһи мәхәббәттән башка бернәрсә
турында да сөйләмәгән, бу аның бердәнбер мавыгуы
булган.**

Ул кая гына барса да, эчендә тирәндә янган илаһи мәхәббәт турында игълан итте. Ул кирәк булганда гына сөйләште, һәм сүзләре ике яки өчтән артып китмәде, шулай да меңләгән кеше аның артыннан барып, аның җырлавын сагынып, тагын да күбрәкне көтеп торды.

И Раббым, Син минем максатым, һәм Сиңа булган мәхәббәтем - минем байрагым

Жаным да, йөрәгем дә сине сагышлый, Әй минем бәхетемнең иң зурысы

Бервакыт ул авыллар буйлап гади җырын җырлап барганда, ир-атлар һәм хатын-кызлар эшләрен калдырып, аның артыннан киттеләр, ләкин бер-бер артлы ул аларны күрә алмаганчы артта калдылар.

Аннары ул киң басуга килеп җитте, анда ул иген уручы кешене күрдә һәм аны сәламләп: «Әй, уракчы, әй, уракчы», – диде. Уракчы җавап бирде: «Мине тыныч калдыр, дустым, миңа сөйләмә, чөнки мин син күргән кебек мәшгульмен. Кит янымнан, акылдан язган кеше», – диде.

Ләкин ул аңа: "Мин синнән минем белән сөйләшергә кушмыйм, мин бары тик мине сөендерүеңне һәм миңа кушылып җырлауыңны сорыйм. Зинһар, мине бәхетле итәрсеңме, минем илаһи сөйгәнемнең исемен кабатлап, аннары мин китәм?!" - диде.

Уракчы аның белән бергә җырлый башлады: «Ходай, Син минем максатым... һәм Сиңа булган мәхәббәтем – минем байрагым...» Ул шатланды, һәм урак аның кулыннан төште, һәм ул акылдан язган кеше артыннан йөрдә, шатлык һәм дәрт белән җырлады... хәтта кошлар да шатлык хис иттеләр һәм кычкырып, Аллаһыга мәхәббәт гимнын җырлый башладылар.

Алар юлларын дәвам иткәндә, комбайнчының хатыны килеп, ирен гаепләп: «Сиңа ни булды? Ни өчен син бу акылсызның артыннан йөрисең?» – дип сораган. Эмма ир: «Минем турында теләсәң, сөйлә, ләкин минем белән бергә җырла, бер тапкыр гына булса да», – дип җавап биргән. Шулай итеп, ул җырлый башлаган, һәм алар өчесе дә дәрт һәм шатлык белән җырлаганнар.

Алар җырлаган вакытта, берничә авыл кешесе үтеп бара һәм бу хәл турында шаяртып: "Хәзерге вакытта бик күп акылдан язган кешеләр!" - диләр. Дәһшәтле кеше аларга: "Сабыр булыгыз, кешеләр, без сизгәнне татып караганчы, безне хөкем иткәндә, сездән үтенәм, безгә кушылып җырлагыз, аннары хөкем итегез", - дигән.

Бу кешеләр аларга кушылып җырладылар, һәм алар илаһи мәхәббәт белән йоктырылдылар, һәм алар йөрәкләренең тирәнлегеннән һәм иң зур сагыну белән изге гимнны җырлай башладылар.

Алар турындагы хәбәр бөтен төбәккә таралды, һәм йөз, ике йөз, өч йөз һәм биш йөз кеше алар артыннан иярде, туктатып куып җибәрергә тырышты, ләкин һәркемнең йөрәгендә чиксез шатлык һәм арта барган сагыну яңгырады:

И Раббым, Син минем максатым, һәм Сиңа булган мәхәббәтем - минем байрагым

Җаным да, йөрәгем дә сине сагышлый, Әй минем бәхетемнең иң зурысы

Ходай сезгә рәхмәтен белдерсен һәм күңелләрегезне шат итсен

Исәнлек сезгә

Кеше турында жиде фэлсәфәченең фикере

Беренче философ болай дигән:

Кеше - тарихның иң югары ноктасы, шигъриятнең төп максаты һәм табигатьне Аллаһ белән тоташтыручы тере, ирекле бәйләнеш.

Икенче философ болай дигән:

Кешене кимсетмик һәм аның абруен кимсетмик, чөнки ул иң югары дәрәжәдән иң түбән тирәнлектә төшсә дә, жанында шул башлангыч дан һәм югары гүзәллек эзләре әле дә бар - чөнки ул борынгы гыйбадәтханәнең ватык баганаларына охшаса да, гыйбадәтханәнең гүзәллеген аның калган хәрабәләрендә дә күренә.

Өченче философ болай дигән:

Кеше нинди ярлы, нинди бай!

Ул нинди бәхетсез һәм нинди данлы!

Бу гажәеп катлаулы һәм гажәеп гади!

Дүртенче философ болай дигән:

Кешеләр – хаос, каршылыклар һәм каршы көчләр массасы. Алар хакыйкәт хәзинәләре һәм мәңгелек зирәклекнең сакчылары булсалар да, алар шик белән капланган, һәм аларның күзаллаулары буталчылык белән томаланган. Моннан тыш, алар билгесезлектән даими борчылалар. Алар бер үк вакытта Галәмнең горурлыгы да, ояты да.

Бишенче философ болай дигән:

Кеше теләкләренең чикләре юк, һәм бернинди байлык та, нинди генә зур булмасын, аларны тормышка

ашыра алмый. Кеше үзенең максатына ирешмичә, ягъни Яратучы белән гармониядә булу һәм тормышының һәр мизгелендә Аңа якин булудан ләззәтләнмичә, тотрыклылык яки күңел тынычлыгы таба алмаячак.

Алтынчы философ болай дигән:

Кеше үз теләкләре белән түгел, ә иң изге теләкләренә ирешү өчен тырыш хезмәте белән билгеләнә. Күп теләкләре белән түгел, ә яхшыны начардан аерып, үзе һәм җәмгыять өчен файдалы һәм яхшы нәрсәгә ирешүе белән.

Жиденче философ болай дигән:

Кеше - Аллаһ җирендәге гел агып торган космик елга өслегендә йөзеп йөрүче күбек. Кайбер күбекләр башкаларга караганда яктырак, ләкин алар барысы да ахыр чиктә шартлап, яры булмаган космик диңгезгә таба мәңгелеккә бара торган елгага әйләнәчәк.

Исәнлек сезгә

Яңа елга сезгә бүләгем

Сезнең эчендә ирешергә өметләнгән амбициягез бармы?

Әгәр сезгә бүген тормышны яңадан башларга мөмкинлек бирелсә, сез нәрсә эшләр идегез?

Тормыш сезгә бу сайлауны бирә, һәм вакытның сыгылучан керамик камыры сезнең кулыгызда, теләгәнчә формага китерергә мөмкин.

Авыр булып күренгән казанышлар еш кына логик һәм реалистикка якынарак була. Эшли алмыйм дип уйлаган әйберләрегезне хәзер үк эшли башлагыз!

Үзегезгә тагылган гадәтләрнең чикләүләрен читкә
куегыз һәм эчке тавышыгызының пышылдавын тыңлагыз.

Үз-үзенә тирәнтен чумучылар өчен тормыш күңелле
сюрпризлар әзерли

Бер көндә дә максатка ирешеп булмый. Иң мөһиме -
иртәгә түгел, ә хәзер башлау.

Аллаһының рәхмәте белән башлагыз! Бу тылсымлы
мизгел - хәзинәләр тулы мөмкинлекләр мәгарәсенә
ачкыч

Ижатыгызының чыганагын ачыгыз, ул һәрвакыт һәм
мәңгегә чиксез чыганаclar белән туенып тора, аларның
чыганагы беркайчан да кимеми һәм запасы беркайчан
да кимеми.

Сәләт - җаваплылык дигән сүз, ә яшерен талант -
тормыш сезнең карамагыгызга ышанып тапшырган
җимешле орлык. Аның сузылган туфрагында кибеп
үлүенә юл куймагыз.

Тормыш сездән басуыгызда нәрсә чәчсә, шуны
намус белән урырга сорый Сезгә кирәкле барлык
кораллар сезнең кулыгызда Шуңа күрә, Ходай сезгә юл
күрсәтсен, бу коралларны зирәк күз белән аерыгыз

Берәр нәрсәгә ирешү теләге белән сугарылган
киеренке тырышлык белән эшләмәгез, ә тыныч, уңайлы
һәм шатлык белән эшләгез.

Сез максатны аңа ирешү өчен тырышырга
теләгәннән дә күбрәк телесез

Дәртле акыл һәм мәхәббәт белән хәрәкәтләнгән
куллар белән, бүгенге көннең алтын җепләре белән
уңыш үрнәкләрен үрегез

Ләкин тырышлыгыгыз уңышсызлыкка очраса,
өметегезне өзмәгез һәм күңелсезлекнең сезгә үтеп
керүенә юл куймагыз.

Ләкин тирән аңлауга бай йөрәк белән

һәм сыгылучан һәм җитез кул

һәм ачык күрү белән ачык күз

Яңадан башла һәм ышан

Чәчәк орлыкның үзәгендә ята, ләкин орлык үзенең
башы яки ахырын беләме?

Ләкин ул мөмкин кадәр күбрәк жылылык һәм дым
жыя торганлыктан

Аның йөрәге киңәеп, якты чәчәкне ача

Кояшка елмаегыз һәм аны тормыш шатлыгы һәм
казанышлар ләззәте белән каршы алыгыз

Ә менә тормыш сине дуслаштыра, эшләргә өнди.

Аның шалтыратуын тыңларсызмы һәм
дәртләндерүенә җавап бирерсезме?

Һәм хәзер син йөзеңне яктылыкка борасың

Аллаһ сезнең йөзегезне Үз нуры белән яктыртсын

Яңа елда хыялларыгыз чынга ашсын

Яңа ел белән!

Көнчыгыш-Көнбатыш журналы

Тәрҗемә: Мәхмүт Аббас Масуд

Кем әйтте моны?

Йөрәгемдә сагыну уяна, ләкин мин аны яшерәм

Эгәр мин еракта булсам, мин аның белән хәтер аша
аралашам

Йөрәк тибә, һәм сагынулар аны дикталый

Мин бу шигырьләрне дәфтәрләремнең берсеннән
таптым

Кем әйткәнән хәтерләмим, интернетта кем икәнән
эзләдем.

Мин моны аңа бәйләргә теләдем, ләкин интернетта
да таба алмадым

Ул минем игътибарымны җәлеп итте, чөнки анда
чын мәхәббәт бар иде

Һәм билгеле бер сагыну һәм ачык тугрылык

Шагыйребезнең йөрәген тирән хис
ялкынландыргандыр, мөгаен

Аның яктылыгы аның җанының тирәнлеген
яктыртты

Аның агымы әкрән һәм чайкалып ага иде

Аның җанының сизгер юлларында

Ул аны селкетеп куйды, сөендерде һәм кайгыртты

Аннары ул үзен көчәйтте һәм саф, ачык хисләр
агымын чыгарды.

Һәм ул болын җилләре кебек нечкә сүзләргә
әверелде

Һәм хисләр тирәнлеген кузгата торган моңлы, эфир
жыры

Монда без интенсив рәвештә тупланган
фикерләрнең сихри төсләрен күрәбез

Һәм без аның шатлыклы, омтылышлы жанында янып
торган факелларны күрәбез

Аның белән бергә ачы кайгы да татырга тиеш
түгелбез

Шулай да, ул бу кайгыдан ләззәт ала кебек

Ул моны бәйрәм итте һәм үз хисләренең асылынан
уйлап тапты

Ә монда без билгесез шагыйребезнең тәҗрибәсе
турында сөйләшәбез

Аның шигырьләре безнең игътибарыбызны җәлеп
итте, чөнки ул аларны

Аның йөрәгеннән, асылы

Һәм ул аның сүзләрендә үзеннән эз калдырды

Йөрәкләр һәрвакыт мәхәббәт белән тулып,
тугрылык белән тибрәнсен

Исәнлек сезгә

Улы белән әтисе арасындагы диалог

Улы әтисеннән сорады: "Күзләрегездә елмаю күрәм,
әти, моның сере нидә?"

Ул җавап бирде: Чөнки мин үземне бик тыныч хис
итәм

Ул әйтте: Сөйлә! Нәрсә була инде?

Ул жавап бирде: Йөрөгемә тынычлык хисе сеңде, һәм йөземдә пәйда булганчы күзләремдә елмаю чагыла.

Ул әйтте: Барысы да шулмы?

Ул жавап бирде: Хәтерләр уяна

Ул сорады: Бу нинди истәлекләр?

Ул жавап бирде: Ул татлы һәм күзәнәкләрне стимуллаштыра

Ул әйтте: Бу ничек була соң?

Ул жавап бирде: Фикер, улым, электр кебек көч, ә психологик халәтләр фикерләү һәм фикерләү рәвеше аркасында барлыкка килә.

Ул әйтте: "Электр кебек көч" дигәндә нәрсә күздә тотасыз?

Ул жавап бирде: Электр энергиясе файдалы да, зыянлы да. Аны дәрәс кулланган кеше аны файдалы дип табар, югыйсә ул аны электр тогы белән сугып үтерергә мөмкин.

Ул болай диде: Чагыштыруның нигезе нәрсәдә?

Ул жавап бирде: Уйлау да, әгәр аны дәрәс юл белән юнәлтсәң, сине бәхетле итәр, югыйсә сиңа бәхетсезлек китерер.

Ул әйтте: Ул кыргый ат кебек булганда, мин аны ничек җитәклим?

Ул жавап бирде: Бу мөмкин түгел түгел, чөнки әгәр сез атларның табигате белән тәҗрибә тупласагыз, алар кыргый һәм тәртипсез булсалар да, аларны идарә итүне яхшыртачаксыз.

Ул болай диде: Дус - кешегә иң якын кешеләрнең берсе, диләр, бу дәресе?

Ул җавап бирде: Әлбәттә

Ул болай дигән: Димәк, фикер – дус, чөнки ул кешегә бик якын.

Ул җавап бирде: Әйе дә, юк та

Ул әйтте: Ничек соң бу?

Ул җавап бирде: Акыллы фикерләү - якын дус, ә акылсыз фикерләү - даими дошман.

Ул әйтте: Ничек соң бу?

Ул җавап бирде: Акыллы фикер тынычлык һәм иминлек китерә, ә сәламәт булмаган фикер йөртү үлемечле уklar ата, алар хужасына икеләтә кайта - Аллаһ сизнең изге гамәлләрегезне арттырсын - һәм шуңа күрә савап гамәл белән бер үк диләр.

Ул әйтте: Ә моны ничек булдырмаска мөмкин?

Ул болай дип җавап бирде: Башкаларга яхшылык теләгән һәм Аллаһыдан ярдәм һәм җитәкчелек сораган вакытыгызда, сизнең уйларыгыз җан бүлмәләрен яктыртучы һәм караңгылык өемнәрен куып чыгаручы факелларга әйләнер.

Ул әйтте: Ә аннары нәрсә булачак?

Ул җавап бирде: Шулчак сез тирән тынычлык хис итәрсез һәм күзләрегез елмаер!

Күзләрегездә һәм йөзләрегездә елмая мәңге булсын, дусларым

Исәнлек сезгә

Кунакны сәламләгез

Бу яхшы кунак

Күз аны күрә алмый, ләкин йөрәк аны сизә

Шатлык яки аңлашылмаучанлыкны бетерә торган
жиңеллек кебек

Һәм ул ватык йөрәкләрне юата

Бу критик хәлләрдә дәрәс эш итәргә аңлау бирә

Бу кунакның хисе аңа ишекне ачу һәм аны эчкә
чакыру белән бәйле.

Чакыру чын күңелдән булырга һәм аны алу
теләгеннән килеп чыгарга тиеш

Анда көчле теләккә туры килә торган омтылыш бар

"Кәссәд" яки тау җырчысы моны дәрт белән
әйткәндә нинди хисләр кичергән:

(Ул мине кунакка чакырды һәм горейф-гадәтләрне
бозды, йөрәгем сезгә эчтән ишек ачты)

Чын шатлык акыл яки хыял нәтижәсе түгел

Бу чыганагы булган үтә күренмәле, эфир элементы.

Үзен яңарта торган чыганак бетүгә дучар түгел

Аның аз гына булса да татып карамаган кеше
юктыр.

Аның ни дәрәжәдә сизелүе кабул итү көченә һәм
аңлау сәләтенә бәйле.

Бу диңгез, аны барлык жан ияләре дә ашый алмый

Чөнки аның чыганагы чиклелеккә буйсынмый, ә абсолют һәм чиксез белән бәйләнгән

Алар юмартлыкны һәм юмарт кешеләрне шуңа охшатканнар

Бу миңа берничә шагыйрьгә ияргән ярлы кешенең хикәясен искә төшерә

Алар Мисырдагы хәлифкә баралар иде, ул аларны бүләкләр бирергә чакырган иде. Ярлы кешенең үзендә чүлмәк бар иде. Алар хәлиф сараена кереп, аның каршында басып торуга, ул аларга юмарт бүләкләр тарата башлады. Аннары ул тузган киёмнәрендәге ярлы кешегә карап сорады:

Ә сине безгә нәрсә китерде, һәм синең бездән нинди ихтыяжың бар?

Ул җавап бирде:

Кешеләрнең әйберләрен җыйганнарын күргәч

Мин синең тулып торган диңгезеңә банкам белән килдем

Хәлифә әйтте: Савытны алтын һәм көмеш белән тутырыгыз

Ул хәлиф, гомум юмартлык океаны белән чагыштырганда, океан түгел, ә аның бер тамчысы иде.

Әгәр бер генә шигыр юлы аны юмартлыкка этәрсә һәм шулкадәр тәэсирләнәрсә, һәм ул кеше генә булса, юмартлык чыганагына һәм илаһи юмартлык диңгезенә ихлас мөрәҗғәгать кабул ителәчәк һәм үтәләчәк, ә бирү канәгатьлеккә ирешкәнче кабатланачак.

{Раббың сиңа, әлбәттә, бирер, һәм син канәгать булырсың}

{Әгәр Аллаһның нигъмәтләрен санасагыз, аларны санап бетерә алмассыз}

Ходай сезнең күңелләрегезне шат итсен

Исәнлек сезгә

Тын, сабыр үрмәкүч

Кадерле дустым, "Үз-үзеңне җитәкләү" тапшыруын алып баручы, данлыклы профессор Фәхми Әл-Мәшәйхи миңа бөек Америка шагыйре Уолт Уитманның берничә шигырен тәржемә итәргә кушты. Аның изге үтенечен хөрмәт итеп, мин бу шигырьне сайладым һәм бу тәржемәне аңа һәм нәфис әдәбиятны һәм бөек илһамны яратучыларга багышлыйм.

Пляждагы кечкенә чыгып торган төерле кыяда

Үрмәкүч ялгыз калган урында

Мин аның урнашуын билгеләү өчен маркер куйдым

Бу билгенең максаты

Аны ачу ысулын белү

Аның киң тирә-ягы киңлекнең киң бушлыгы арасында

Аннары ул үзеннән нечкә чыбык чыгарды, аннары тагын бер чыбык, аннары тагын бер

Ул гажәеп тизлек белән җеп катушкасын җәюен дәвам итте

Арыганлык кичермичә

Һәм син, җаным, чиксез упкын белән әйләндереп
алынган син

Киң, чиксез һәм иксез киңлектән

Һәм сез өзлексез уй һәм аңлауга чумасыз

Мин синең мажараларга чыгуыңны күрәм

Сез идеялар һәм энергияләр чыгарасыз

Сез дөньяларны һәм күк җисемнәрен эзлисез

Син аның белән ныклы бәйләнеш белән бәйләнгән
булсын

Сезгә кирәкле күперне төзи алу өчен

Сезнең кораб якорь белән ныгытылган

Синнән азат иткән нечкә жебеңә кадәр

Нәрсәдер тотып

каядыр

И җаным!

Уолт Уитман

Тәржемә: Мәхмүт Аббас Масуд

йолдызлык

Бу гажәеп формалашулары булган йолдызлар
төркеме

Ул астрономик яктан төрле исемнәр белән билгеле,
мәсәлән, Җен башы

Очучы бөркет, егылып төшүче бөркет һәм
Бетельгейзе

Хына белән буялган пальма агачы һәм Йәмән
йолдызы

Китның авызы, көчле кеше һәм башкалар

Йолдызлык игътибарны җәлеп итә

Бәлки, аның Җирдән ераклыгы аркасындадыр

Бәлки, аны әйләндереп алган серләр һәм серләр
аркасындадыр

Бәлки, аның мәңгелек тынлыгы аркасындадыр

Аның сәер ялтыравыгы

Һәм бәлки

Чөнки бу кешенең күзләрен җирдән күтәрергә
мәҗбүр итә

Ул югарырак һәм татлырак нәрсәгә омтылсын!

"Йолдызлык" сүзе - аның татлылыгын уята торган
матур сүз

Шул астрономик күренештән

Нурлы булу һәм ялтырап торган матурлык белән

Ә сез, дусларым, шулай

Балкып торган йолдызлар йолдызлыгы

Тормышым күгендә

Кайда гына булсагыз да сезгә сәлам

Һәм тирәнлектән офыкларга кадәр мәхәббәт

Хәрәкәт бәхет тә, бәла да булырга мөмкин

Мин танылган мәкальгә "җимерү" сүзен өстәдем, чөнки миңа барлык гамәлләр дә фатихалы түгел кебек тоелды, һәм аларның кайберләре фатихасыз гына түгел, ә берничә дәрәжәгә җимергеч йогынты ясый торган нәтижәләр бирә.

Кеше хәрәкәте, йокы яки йокыда йөрү вакытында була ала торган кайбер хәрәкәтләрдән кала, аңсызлык тарафыннан җитәкләнсә, үзеннән-үзе барлыкка килми. Югыйсә, ул билгеле бер максатка ирешү өчен ният һәм ихтыяр белән этәрелә.

Бу хәрәкәт үзе нейтраль, чөнки ул кеше хәрәкәт системасының командаларына җавап итеп эшли торган аңсыз корал гына, ул үз чиратында акылдан командалар ала һәм аларны башкара.

Хәрәкәт башкаларга ярдәм итү өчен кулланылганда
Һәм аларның йөкләрен җиңеләйт
Хәлләрне яхшырту өчен сенсор коралларын куллану
Матди һәм әхлакый яктан да
Һәм җаннарга юаныч китерәчәк бар нәрсәне дә
алып килә

Һәм йөрәкләрдә тынычлык
Ул тормыш өчен кирәкле әйберләргә генә түгел, ә
кирәкле әйберләргә дә бирә.

Бу Аллаһтан, фәрештәләрдән һәм пәйгамбәрләрдән
килгән рәхмәт

Ләкин әгәр хәрәкәт авырту китерү өчен кулланылса
Һәм зыян һәм йөрәк әрнүе

Башкаларның интеллектуаль яки матди
мөмкинлекләрен файдалану

Аның рөхсәте яки ризалыгы булмаганда

Нәтижә бәхет китермәячәк

Һәм без аннары әйтә алабыз

"Хәрәкәт җимерүгә китерә"

Үз гамәлләрен яхшылык һәм Яратучысының
ризалыгы өчен кулланган кеше бәхетле:

Шуңа күрә Раббылары аларга җавап бирде: "Мин
сезнең арагыздагы бер генә эшченең дә эшен юкка
чыгармыйм, ул ир-ат булсынмы, хатын-кыз булсынмы"
(Әли Имран)

Һәм изге хәдистә:

"Үлгән кеше артыннан өч нәрсә бара; икесе кайта,
берсе аның белән кала. Гаиләсе, малы һәм эшләре аның
артыннан бара; гаиләсе һәм малы кайта, ә эшләре кала."

Имам Али, Аллаһ аның йөзен хөрмәтләсен, үзенең
белем хазинәсеннән акыл белән уртаклаша һәм болай
ди:

(*Ике төр эш арасында зур аерма бар : ләззәте
вакытлыча гына булган, ләкин нәтиҗәләре калган эш
һәм чыгымнары беткән, ләкин әжәре калган эш.*)

Аллаһы Тәгалә изге гамәлләребезне кабул итсен,
дусларым

Аллаһының тынычлык, рәхмәте һәм бәрәкәте сезгә
булсын

Бар һәм җимереклек йорты

Ул болай диде: Мине борчыган бер мәсьәлә бар һәм мин аңа аңлатма телим

Ул җавап бирде: Нәрсә ул?

Ул болай диде: Мин ялгыш юллардан йөрүче, "матур" һәм күңел ачучы кешеләрне, һәм уңыштан бернинди өлеш тә алмаган яхшы кешеләрне күрәм.

Ул болай дип җавап бирде: Кешеләр тәкъваларны да, явызларны да хөкем иткәндә еш кына ялгышалар, чөнки алар тышкы кыяфәтенә карап хөкем итәләр, башкаларның йөрәгенә кереп, һәр кешенең чын табигатен белә һәм аларның яшерен ниятләрен һәм гамәлләрен аңлый алмыйлар. Ләкин Аллаһы Тәгалә ниятләрен тикшерә һәм серләрен ача; Ул гына яхшылыкны яманнан аера һәм хөкем итә. Шуңа күрә, кешеләр явыз дип санаган кешенең тәкъва булуы, ә тәкъва дип санаган кешенең явыз булуы ихтимал.

Ул болай диде: Бу мәсьәләләрдә дәрәс аерма ясауның ысулы бармы?

Ул болай дип җавап бирде: Бәхет һәм бәхетсезлекне бәяләгәндә, дәрәс эш итмәсәк, без бәхетле кеше байлык һәм муллыктан ләззәт алучы, абруй казанучы, кешеләрнең хөрмәтенә ия булучы һәм тормышның ләззәтләреннән һәм ләззәтләреннән ләззәт алучы дип уйлыйбыз. Без аларның гөнаһлары, хаталары һәм башкаларга карата гаделсезлекләре аркасында нинди эчке борчылулар кичерүләрен исәпкә алмыйбыз. Бу эчке бәхетсезлек һәм дөвалап булмый торган авырулар аларның азгын теләкләре һәм җимергеч эгоизмы аркасында тормышларын ачы, ә күзләрен тынычсыз итә ала. Алар шулай ук чыннан да көнләштереп булмый

торган җимергеч афәтләргә һәм җимергеч
бәхетсезлекләргә дучар булырга мөмкиннәр.

Ул әйтте: Ә тәкьва кешеләрнең бәхете кайда?

Ул болай дип җавап бирде: Беренчедән, тәкьва
кеше җир байлыгы артыннан ашыкмый. Ул үзенең
канәгатьлек хисе, кешеләргә гадел мөгамәләсе,
вөҗданы тынычлыгы һәм эченнән чыга торган һәм
һәрвакыт яңарып торучы рухи шатлыгы белән канәгать,
бигрәк тә ул Аллаһы Тәгалә аны ахирәттә бүләкләгән
һәм һәлакәт йортында югалткан нәрсәсе урынына
мәңгелек яктылык биргән уйлаганда.

Ул әйтте: Ни өчен тәкьва кешеләр, яки аларның
кайберләре бу дөньяда газаплана һәм авырлыктар
кичерә?

Ул болай дип җавап бирде: Ходай кайвакыт үзенең
сөйгәннәрен төрле авырту һәм газалар белән сынай,
җәза итеп түгел, ә аларны алтын кебек сынау утында
чистарту өчен. Алар белән булган бәла-казалар аларны
ныгыта, әхлакый сыйфатларын ача, Раббыларына һәм
кешеләргә булган мәхәббәтләрен саф, ачык һәм нык
итә.

Ходай бу дөньяда тәкьва һәм изге кешеләрнең
санын арттырсун

Исәнлек-саулык, дусларым

Оешкан энҗе

Башкаларны канәгатьләндерү өчен принциплардан
баш тартмаска

Ул болай диде: Мин башкалар белән тату яшәүнең файдалы икәннен ишеттем, искәرمәләр бармы?

Ул болай дип җавап бирде: Башкалар белән килешү алар белән һәр нәрсәдә дә килешергә яки алар өчен үз принципларыңны корбан итәргә тиеш түгел, чөнки мондый килешү стиле теләмәгән һәм дәрәслеккә туры килми.

Ул болай диде: Сез килешүгә караганда каршылыкны өстен күрәсезме?

Ул җавап бирде: Моңың кирәге юк. Сез алар белән бернинди проблема яки комачаулык тудырмайча аралаша аласыз. Реформаторлар һәм бөек шәхесләр тирә-юньдәге күп кешеләр белән аралашмыйлар, шулай да алар үз идеалларын саклап калалар, чөнки алар эшләгән эшләренең тулысынча дәрәс икәннен беләләр.

Ул болай диде: Кайвакыт идеалларны хәлгә туры китереп үзгәртү турында нәрсә уйлыйсыз?

Ул болай дип җавап бирде: Максатка ирешү өчен принциптан баш тартырга да, яшерен ниятләргә дә барырга ярамай, чөнки мондый тәртип принципларны тотучыларга ярамай. Әгәр сез Аллаһ ризалыгы өчен яши аласыз һәм башкаларга зыян китермисез икән, куркырга бернәрсәгез дә юк.

Ул болай диде: Башкалар белән тату булу нәрсә аңлата соң?

Ул җавап бирде: Бу - иң беренче чиратта Аллаһ белән, аннары вәжданың белән, аннары кешеләр белән гармониядә булу.

Ул болай диде: Әгәр минем ысулым башкаларны канәгатьләндермәсә, нишләргә?

Ул болай дип жавап бирде: Үзеңдә тынычлык табуың һәм башкаларның хуплавыннан бәйсез итә торган эчке тынычлык хисе тоюың житә, әгәр бу хуплау карарларыңда ышанганыңа туры килмәсә.

Ул болай диде: Сез миңа башкалардан ялгыш яшәү рәвешләрен үзгәртәргә сорарга киңәш итәсезме?

Ул болай дип жавап бирде: Кешеләрне сезнең дәрәс карашыгызны кабул итәргә мәҗбүр итәргә кирәкми. Әгәр алар сезнең карашыгызны кабул итәргә теләмәсәләр, аларны тыныч калдырыгыз һәм аларга яхшылык теләгез. Әгәр алар сезне рәнҗетүче сүzlәр һәм үпкәләүче сүzlәр белән борчысалар, алардан вакытлыча булса да ераграк торы бик яхшы. Ләкин һәрвакыт алар белән аңлавыгызны һәм тәҗрибәгезне уртаклашырга әзер булыгыз. Әгәр дә сездә белем байлыгы булса, аны аңа сусаган кешеләргә тәкъдим итегез, алар аны Аллаһы Тәгаләнең рәхмәте белән ләззәт һәм канәгатьлек белән эчсеннәр, һәм сезнең бүләк Аның кулында.

Исәнлек сезгә

Мин синең көннәргә гаепләвеңгә күрәм

Мин сине диярлек күрәм, дуслым

Күзләрегезне сөендерәчәк оазис эзлисез

Һәм арыган йөрәгеңне аның бакчаларында
тәрбияләчәк ялга

Мин синең ерак, тын офыкка карап торыңны күрәм

Караңгылык һәм борчылу тирәнлегеннән качарга
тырышу

Ачык күккә

Сезнең үтә күренмәле жаныгызга күбрәк туры килә

Һәм мин синең дәртле жаныңның теләкләрен тыя
алам

Һәм хыял күзлеге аша мин синең көннәрне
гаепләвеңне күрәм

Ул күптән көтелгән бәхет планетасы турында
сорады

Гүя мин синең эчеңдә тирәндә уянган сагышны
ишетә алам

Мин аның кыңгырауларының яңгыравын жан эфиры
аша ишетәм

Ерак ярда якорь тоткан сагыну корабыңны күрдем

Аның тирәсендә хатирәләр акчарлаклары очып йөри

Һәм планеталар аңа дустанә караш ташлап,

Дустым, мин синең хыялланган жирең
омтылышыңны аңлайм

Болытлар аша үтсәң иде

Һәм ул исемле дөньяга үтеп керә

Ул назлы мәгънәләр һәм татлы теләкләр белән тулы

Тормыш сезнең теләкләрегезне тормышка ашырды

Һәм ялгызлыкның бушлыгы синең нечкә жаныңнан
таралды

Һәм ул аны иң матур сынаулар белән баетты

Һәм иң татлы күренешләр

Исәнмесез, дустым!

Мәхмүд Аббас Мәсуд

Сатып алу фәлсәфәсе һәм төлке белән карга
хикәясе

-

Ул сорады: Тормышымда куллана алырлык сатып
алу фәлсәфәсе бармы?

Ул болай дип җавап бирде: Кайбер кешеләр
кирәкмәгән әйберләрне сатып алырга күнеккән, шуңа
күрә алар акчаларын кирәксез әйберләргә әрәм итәләр.

Ул әйтте: Сезнең киңәшегез нинди?

Ул болай дип җавап бирде: Кибетләрдә сак һәм
акыллы булыгыз. Әгәр акчагыз булса, аны саклагыз һәм
яңа инновацияләргә яки "гарантияләнгән табышлы"
инвестицияләргә акчагызны биреп, кирәкмәгән
әйберләрне сатып алырга этәрүче рекламаларга
игътибар итмәгез. Кемдер сезне татлы сүzlәр һәм
кызыктыргыч тәкъдимнәр белән яулап алырга
тырышканда, төлке һәм карга турындагы хикәяне искә
төшереgez.

Ул: "Зинһар, миңа кабатлап бирмәссезме?" - диде.

Ул җавап бирде: Борын-борын заманда бер карга
томшыгында сыр кисәге йөри иде, шунда төлкенең
төкере ага башлады, һәм ул аны үзе өчен алырга
теләде. Хәйләкәрлек һәм алдау остасы булган төлке
каргага: "Миңа бер көй җырласаң иде, Карга әфәнде,
чөнки мин синең тавышыңның моңлы һәм татлы булуы

белән данлыклы икәннен ишеттем", - диде. Карга, мактауга шатланып, томшыгын җырларга ачты, ләкин ул җырлауга ук, сыр кисәге авызыннан төшеп җиргә төште. Төлке аны тиз генә алды һәм җиңел бүлгә белән котлады. Шуңа күрә сезгә психологик яктан йогынты ясарга тырышучылардан сакланыгыз, чөнки алар сездән нәрсәдер телиләр. Һәм беркемгә дә сезнең уңышыгыз һәм чын бәхетегез өчен кирәксез нәрсәне теләү өчен сезне мактап яки мыскыллап файдаланырга рөхсәт итмәгез.

Ул болай диде: Үз-үзеңне тәмин итүнең берәр ысулы бармы?

Ул болай дип җавап бирде: Артык байлыкка таянмас өчен, тормышыңны гадиләштер. Үзеннән-үзе һәм даими рәвештә теләкләрне канәгатьләндерү канәгатьлекне юкка чыгара һәм бәхетсезлек һәм бәхетсезлек китерә. Әгәр дә син тормышыңны артык күп әйберләр белән катлауландырсаң, син аларның берсен дә ләззәт ала алмаячаксың. Әмма тормышыңны җентекләп тикшерсәң, үзеңне бернәрсәдән дә мәхрүм калмыйча, ләззәтләрәңне киметүнең күп ысулларын табарсың.

Ул болай диде: өлешләп сатып алу турында сезнең фикерегез нинди?

Ул болай дип җавап бирде: Беренчедән, кирәкле әйберләр өчен акча җыеп, кирәк булган әйберләрне акчага сатып алыгыз, түләү мәшәкәтләре, югары процент ставкалары һәм баш авыртулары булмыйча. Әлбәттә, үз товарларын сатып, акча эшләргә теләүчеләр белән эш итүдә файда бар, ләкин үзегезгә мөмкинлекләрегездән артык яшәргә юл куймагыз, чөнки әгәр шулай эшләсәгез, сез барысын да югалтачаксыз, Холай сакласын, җитди кризис яки юлда кискен

борылыш булганда, һәм "аздыручы тозак" сезне көтеп торачак.

Ул сорады: Сизнеңчә, акча жыю төшенчәсе нинди?

Ул болай дип җавап бирде: Саклау - сәнгать һәм корбан китерүне таләп итә. Әмма сез сатып алуларда акчагызны янга калдырып, гади яшәсәгез, даими рәвештә берәз акча жыя алачаксыз, һәм Ходай Тәгалә ярдәме белән "Тамчылап су китсә, елга күлгә әйләнер" дигән халык мәкальен истә тотыгыз.

Аллаһы Тәгалә сезне үзенең мул рәхмәтеннән баетсын, дусларым

Исәнлек сезгә

Үз-үзеңне бәяләү һәм уңыш

Ул болай диде: Кешенең үз-үзенә сораулар бирүе үз-үзен тикшерү процессы дигән сүз дәресе?

Ул җавап бирде: Дәрес

Ул болай диде: Әгәр мин мондый үз-үземне тикшерергә теләсәм, үземә нәрсә сорарга киңәш итәр идегез?

Ул болай дип җавап бирде: Үзеңнән тормышыңның максаты турында сора Син җан ияләренең иң камилләшкәне, һәм Ходай синең эчеңә асыл затыңны - асылыңны урнаштырган.

Ул болай диде: Әгәр мин бу хакыйкәтне аңласам, нәрсә үзгәрер?

Ул җавап бирде: Син чиксез уңышларга ирешәчәксең, бәхетле шатлык татыячаксың, барлык

изге теләкләрең чынга ашачак, барлык авырлыкларны
жиңәчәксең, һәм дөнья сине үзенең тозаклары белән
тозакка эләктерә алмаячак яки иллюзияләре белән
адаштыра алмаячак.

Ул болай диде: Ләкин тормыш проблемаларга һәм
авыртулы вакыйгаларга тулы

Ул болай дип җавап бирде: Әйе, кеше тормышы -
проблемалар белән ачык һәм даими каршылык, һәм
һәркемнең үз проблемалары бар. Көн саен хәл ителергә
тиешле миллиардлаган кеше һәм миллиардлаган
проблемалар бар. Кайберәүләр йөрәк
проблемаларыннан интегә, кайберәүләр салкын тиюдән
зарлана, кайберәүләр акча белән тулып ята,
кайберәүләр ярлылыктан бөтенләй баш тарта, ә
кайберәүләр уйларга да ирек бирми һәм шуңа күрә
проблемалар турында аз белә, чөнки ашказаннары
туйганчы, дөнья алар өчен идеаль. Әмма тормышта чын
мәгънәсендә бәхетле кешеләр кемнәр, һәм уңышлы
кешеләр кемнәр?

Ул болай диде: Башта, уңыш өчен стандарт нәрсә?

Ул болай дип җавап бирде: Бәхет - уңышның чын
үлчәме, вазыйфасына яки социаль статусына
карамастан. Уңышның өстенлекле төшенчәсе -
байлыкка, дусларга, матур һәм зиннәтле әйберләргә ия
булу - кайберәүләр моны зиннәтле тормыш дип атыйлар.
Ләкин матди казанышлар чын уңышка тиң түгел.

Ул сорады: Сәбәбе нидә?

Ул болай дип җавап бирде: Чөнки әйберләр һәм
шартлар үзгәрергә мөмкин. Бүген кешенең әйберләре
булырга мөмкин, ә иртәгә алар юкка чыгарга мөмкин.
Шуңа күрә миллионер булу уңышка гарантия бирә дип

уйламагыз. Кеше үз өлкәсендә уңышка ирешү өчен тырышырга һәм тырышырга мөмкин, ләкин тормышында баланс җитмәвен һәм теләгән әйберләреннән ләззәт алырга ирекләре булмавын күреп гажәпләнергә мөмкин. Киресенчә, борчылулар җыелырга мөмкин, һәм алар сәламәтлекләре начарланырлык дәрәжәдә стресска бирелергә һәм депрессиягә бирелергә мөмкин. Шулай итеп, иллюзор уңыш юкка чыга, һәм алар гомерләрен әрәм иткәннәрен һәм барлык хыяллары юкка чыкканын сизәләр.

Ул болай диде: Сәламәтлек уңыш дигән сүзмә?

Ул җавап бирде: Кешенең көчле гәүдәсе булырга мөмкин (ат кебек), ләкин үзен тәэмин итәрлек байлыгы булмаса мөмкин, шуңа күрә тормыш өчен кирәкле әйберләре һәм нигезләре булмаганга үпкә һәм ачы хисләр кичерергә мөмкин. Яки аның сәламәтлегә һәм байлыгы булырга мөмкин, ләкин канәгатьлек җитмәскә мөмкин. Тәнне тукландыру һәм тәкәбберлекне канәгатьләндерү йомшак җанны тынычландырмый. Һәм ул бар нәрсәгә дә ия булырга, ләкин үзен тулысынча ярлы хис итәргә мөмкин.

Ул болай диде: Ә нәтиҗә нинди?

Ул җавап бирде: Әгәр кешенең йөрәгендә бәхет булмаса, ул уңышлы дип саналмый.

Ул әйтте: Тагын бармы?

Ул җавап бирде: Бүгенгә җитә. Аллаһ белемеңне арттырсын һәм сине ике дөньяда да бәхетле итсен.

Исәнлек сезгә

Башкаларның кайгылары

Башка кешеләрнең күз яшьләрен күрү миңа
ярыймы?

Моңсулык сизмичә дә?

Һәм мин алар кичергән кайгыны сизә аламмы?

Аны киметергә тырышмыйча?

Күз яшенең агуын күрә аламмы?

Хисләрен хужасы белән уртаклашмыйчамы?

Әтисе улының елаганын ишетә аламы?

Аңа теләктәшлек белдермичә?

Әнисе баласының ыңгырашуын ишетә аламы?

Һәм аны борчыган курку хисе

Тәэсиргә дучар булмыйчамы?

Юк Юк Бу мөмкин түгел!

Беркайчан да, беркайчан да бу мөмкин түгел!

Аллаһ гафил дип уйламагыз

Бер генә сулап куябыз, без сулап куябыз

Бер күз яше дә түктөк дип уйлама

Барлыкка Китерүчебез күрмичә

Ходай безгә шатлык бирә

Бәлки, шулай эшләгәндә, безнең
бәхетсезлекләребез бетәр

Ул безне үзенең мәрхәмәте һәм назлылығы белән
озата бара

Безнең бәхетсезлек югалганчы

Безнең кайгыларыбыз юкка чыгар

Рухи маяклар

www.swaidayogacom

И Ходаем, миңа йөрәгем битләренә яктылык
хәрефләре белән язылган хәбәреңне күрсәт, һәм миңа
вөжданым гыйбадәтханәсендә Синең пышылдавыңны
ишетергә рөхсәт ит, һәм акылым савытын Синең
.белемең, мәрхәмәтең һәм тынычлыгың белән тутыр

Хезмәт кеше осталыгы һәм ижаты өчен бик мөһим
һәм көчле мотиватор. Ләкин, әгәр хезмәтнең максаты
байлык туплау гына булса, ул үзенең кыйммәтен һәм
әһәмиятен югалта. Хезмәт, нигездә, хезмәт күрсәтүгә
багышланырга тиеш, ә сатылган продукт югары
.сыйфатлы һәм башкалар өчен файдалы булырга тиеш

* * *

Ходай миңа яктылык, тормыш, көч, зирәклек, акыл
һәм рухи бәхет бирә. Мин уйлану бәхете аша илаһи
мәхәббәт океанына чумачакмын һәм тормыш
дилеммаларын чишү өчен илаһи барлыкны акылыма
китерәчәкмен (2)

И Ходаем, минем нечкә мәхәббәт шәмең яктысында,
мин мәңгелектән бирле эчемдә булган алтын китабыңны
укырмын. Синең мәхәббәтең, и Ходаем, тынычлык
яктысы, ул караңгылыгымны таратып, юлымны яктырта
(2)

* * *

Рухи тынычлыкның зур ташкыны җаннан җыелган
.куркуларны һәм борчылу өемнәрен алып китә
Мин җанымның ялгызлыгында Аллаһыны эзләргән
һәм йөрәгем Аның мәхәббәте белән тиккәнче һәм Аның
.җавабын алганчы тирәнтен дога кылырмын
Ходаем, мин Синнән җанымның яктылыгын Үзеңнең
галәми яктылыгың белән кушуыңны сорыйм. Синең
зирәклеген акылымны яктырта, көчөң мине ныгыта һәм
.тамырларым аша ага икәннен әйт

* * *

Мин акылымны иман көчә белән тутырырмын һәм
бернәрсә дә миңа зыян китерә алмый дигән ышаныч
белән тутырырмын, чөнки мин һәрвакыт илаһи яклау
.белән әйләндереп алынганмын
И Ходаем, минем сагыну күмерләрем һәрвакыт
Синең изгелеген белән якты янсын. Синең зирәклеген
минә җитәкләсен, һәм Синең барлыгың тормышымдагы
.иң зур шатлык булсын

* * *

Чын галим гажәеп сыйфаты белән аерылып тора:
ачык фикерлелек һәм киң караш. Ул гади, төп
мәгълүматтан башлай, әкрәләп табигать законнарын
һәм аларның ничек эшләвен ачып бирә. Аннары ул үз
тикшеренүләренең нәтиҗәләрен дөньяга тәкъдим итә,
һәрвакыт әйберләрен табигатен һәм асылын өйрәнүне
дәвам итәргә әзер. Бу галимнәрнең тырышлыгы
кешелекнең файдасын арттырган табигать законнарын
ачуга китерде. Әкрәләп без бу законнарны төрле һәм
киң таралган ысуллар белән ничек кулланырга

өйрәнәбез, моны көндәлек тормышта куллана торган
.уңайлыкларыбыздан күрәбез

* * *

Аллаһы Тәгалә биргән бәхет җирдәге бәхетләр
белән чагыштыргысыз. Рухи шатлык чиксез, һәм башка
бар нәрсә сүнәп юкка чыкса да, бу шатлык даими кала.
Бу шатлыкка ирешергә теләгән кеше вакытын Аллаһы
турында уйлануга, уйлануга һәм Аның белән
бердәмлеккә багышларга тиеш, чөнки Аллаһы белән
.рухи бердәмлек чын бәхет бирә

Яңа ел бакчасы

Узган елның кайтавазы, аның кайгылары һәм көлүе
юкка чыкты, һәм хәзер Яңа ел гимнының кайтавазы
:дәртләндергеч, өметле һәм пышылдый

Тормышыңны камил рәвештә үзгәрт, иске"
"куркуларның чүп үләннәреннән арын
Үткәннәрнең ташландык бакчасыннан шатлык,
казанышлар, өметләр, яхшы уйлар һәм гамәлләр, изге
омтылышлар орлыкларын гына җыегыз һәм саклагыз.
Һәр яңа көннең яңа туфрагына шул көчле орлыкларны
чәчегез, аларга су сибегез һәм аларны үстереп,
тормышыгыз чәчәк атуның сирәк сыйфатлары белән
.чәчәк атканчы тәрбияләгез

:Яңа ел пышылдый

Гадәтләргә әсир булган рухны уятыгыз һәм аны"
яңа, файдалы тырышлыklar куярга өндәгез. Мәңгелек
иреккә ирешкәнче һәм карманы (үткән гамәлләрнең

даими эзләү һәм эзләү нәтижәләрен) җиңгәнче,
беркайчан да тырышудан туктамагыз һәм беркайчан да
".ял итмәгез

Яңартылган күңел һәм гел яңарып торган шатлык
белән исереп, әйдәгез, бергә шатланык һәм кулга-кул
тотынышып, башка беркайчан да чыкмаячак күк
.йортына таба атлык

* * *

Әгәр сез Аллаһыны искә алсагыз һәм Аны
тормышыгызның үзәгенә куйсагыз, һәм Аңа чын
күңелдән һәм тирән дога кылсагыз, сез һичшиксез
Аннан җавап алачаксыз, чөнки чын күңелдән һәм ихлас
догалар Аллаһының йөрәгенә тәэсир итә RE-123

Бу – акыллылык һәм илһамның нурлы чишмәсе,
мәхәббәтле һәм мәрхәмәтле йөрәкләр бакчаларыннан
таралучы хуш ис, күктәге розалар һәм чәчәк аткан
уйларның хуш исе, безнең мәхәббәтебезгә илһам бирүче
.һәм йөрәкләребез аша агучы мәхәббәт

* * *

Иң якын дустаның - үзеңне ничек яхшыртырга мөмкин
икәнән тыйнак кына тәкъдим итүче кеше, чөнки үзеңне
даими рәвештә мактаучылар һәм ялагайлар белән
әйләндереп алу рухи үсешңә комачаулый. Без дәрәсән
сөйләүчеләр һәм безгә мөмкин кадәр иң яхшы ысул
.белән ярдәм итүчеләр белән аралашырга тиешбез

* * *

Әти-әниләр еш кына балаларының кимчелекләрен
күрмиләр һәм аларны игътибарсыз калдырырга
сайлыйлар. Әгәр алар балаларының кимчелекләрен
күрмәсәләр, аларның мәхәббәтендә, һичшиксез,
ниндидер проблема бар. Әти-әниләр балаларының
хаталарын күрү һәм аларны төзәтергә һәм дәрәс юлга

басарга ярдәм итү өчен шартсыз мәхәббәт өйрәнергә
.тиеш

* * *

Әгәр дә сез һәрвакыт бәхетле булырга телисез икән,
үзегезгә канәгатьлек яки ялкаулык бирмәгез, һәм бәхет
юлыгызда торган матди киртәләрне игътибарсыз
калдырмагыз. Бу киртәләрне жиңеп чыгу һәм теләгән
йөрәк һәм игътибар белән башкарырга кирәкле барлык
.бурычларны башкару өчен бар көчегезне куегыз

* * *

Ходаем, изгелеккә курку һәм курку белән түгел, ә
мәхәббәт һәм хөрмәт белән карыйк. Синең әхлак
кануннарыңны үтәү безне Синең рәхмәтең белән
тажландырачагын аңлайк. Бәхетебезне саклау өчен
тәкъвалык кагыйдәләрен кушкансың. Гел авырту һәм
газапларга китерә торган гөнаһ юлларыннан баш
тартак, һәм изгелекнең начарлыктан гажәеп сихрирәк
икәннән танийк. Башта рәхәт һәм ләззәтле булып
күренгән яманлыкның әкрәнләп үлемечле агуга
әйләнүен, ә башта ачы тәмле булган яхшылыкның ахыр
!чиктә татлы нектар булуын аңларга ярдәм ит

* * *

Борчылулар файдасыз; алар йөрәккә тагын да
күбрәк борчулар гына китерә. Көндәлек эшләрегезне
тәмамлагач, алар турында уйланмагыз яки аларны
үзегез белән өйгә алып кайтмагыз. Борчылулар сезнең
акылыгыз тирәсендә кара, болытлы болытларның калын
катламын барлыкка китерә, бу сезнең юлны ачык һәм
жиңел күрү сәләтегезгә комачаулый. Без Аллаһыга
.күбрәк һәм күбрәк таянырга өйрәнергә тиеш
Тормыш хезмәткә юнәлтелгән булырга тиеш, чөнки
бу кешелек идеалы булмаса, Аллаһы Тәгалә кешелеккә
биргән аң үзенең тулы потенциалына ирешә алмаячак.
Башкаларга хезмәт иткәндә һәм вак-төяк эголарыбызны
.онытканда, без илаһи барлыкны тоячакбыз

* * *

Бу дөньяда яхшылык яманлыктан өстенрәк, чөнки
Аллаһ – иң югары көч. Ләкин безгә явызлык килгәндә,
без еш кына аны контрольдә тотарга яки жиңәргә
көчсез булабыз. Явызлык давыллары котылгысыз, ләкин
без аларның йогынтысын жиңә һәм алардан өстен чыга
.алабыз

Шәкерт илаһи мәхәббәтнең татлылыгын татыгач,
аны чиксез экстаз дулкыннары биләп ала, һәм ул
Аллаһыга карата көчле һәм ялкынлы сагыну хис итә,
шуңа күрә ул тирән игътибар белән дога кыла һәм
йөрәгенең тирәнлегеннән Аллаһыга җавап биргәнче
.ялвара

* * *

Күңелсез көндәлек тормыш, җенси мавыгу, матди
бәйләнеш, эмоциональ дулкынлану, эксплуатация һәм
якынлыктан җирәнүгә кинәт күчү мәхәббәтне
алыштырганда, мәхәббәт йөрәкләрдән сүнә һәм үткәндә
.кала

* * *

Скрипканың елавында һәм флейтаның
ыңгырашуында, органның көендә һәм удның
сызгыруында мин Аллаһының тавышын ишетәм. Җан
йөрәгендә җаным эзләгән бәхет ята. Мин кинәт кенә
Аның бәхетен тойдым, ул минем тынлыгымның
умартасында саклана. Мин умартаны сыгып, мәңгелек
.бәхет нектарын татыйм

Аллаһка омтылу Аны ярату дигән сүз. Аллаһка
омтылу ихлас, саф, тирән һәм нурлы булырга тиеш. Әгәр
без Аңардан җавап алырга телибез икән, без
йөрәгебезне Аңа тапшырырга һәм шул бәрәкәтле җавап
алганчы, йөрәгебезнең тирәнлегеннән Аңа ялварырга
.тиешбез

Илаһи мәхәббәт үлемнән көчлерәк һәм вакытлыча
тормышның теләсә нинди күренешеннән дә
мәңгелекрәк

* * *

Тормыш юлыннан чигенүне һәм кире кайтуны
белмәгән ныклык белән, һәм Аллаһының ижади һәм
чиксез көче сизне һәрвакыт озатып йөрәчәгенә һәм
.ярдәм итәчәгенә нык ышаныч белән үтегез
Аллаһы үзенең сагынуын һәм омтылышын
белдергән, ышаныч һәм өмет белән ярдәм сораган ихлас
шәкертнең чын күңелдән ялваруларына җавап бирә, һәм
ул, һичшиксез, аны коткарырга һәм авырлыктардан
.коткарырга киләчәк
Парамаханса акыллы кеше сөйләгәнчә, йөзеп йөрүче
:юрган

Бервакыт ике дус елга яры буйлап баралар, шунда
йөзеп йөри торган юрган күрәләр. Берсе үзен елгага
ташлый һәм "юрган"га йөзеп китә. Ләкин ул ярга
кайтырга бик озак вакыт ала. Дуслар аның "юрган" белән
кыенлыктар кичерүен һәм тоткарлану сәбәбе шул
:икәнән күрә, шуңа күрә ул аңа кычкыра
"?Нигә син аны ташлап, кире кайтмыйсың"
:Дуслар җавап бирде

Мин шулай эшләргә тырышам, ләкин юрган миңа"
ябышып тора һәм мине җибәрми, кире кайтырга да ирек
"бирми

Гажәпкә, ул юрган дип уйлаган әйбернең йөзүче
.аюдан башка бернәрсә дә түгел икәнән бик соң аңлады
Адым ясаганчы, аягыгызның торышын исәпкә]
[!алыгыз

Күпчелек кеше карарлар кабул итә, ләкин аларны
гамәлгә ашыра алмый, һәм нәтижәдә, алар, хәтта
югарыга менәргә хыялланганда да, уңышның иң югары

ноктасыннан егылып төшэләр. Ихтыяр көчен әрәм
итүчеләр уңышка омтылган саен, уңышсызлык
сазлыгына шулкадәр тирәнрәк баталар. Ләкин көчле
ихтыяр көче булган кешеләр, тырышлыклары ничә
тапкыр уңышсыз булса да, законлы максатларына
.ирешкәнче, тырышуларын беркайчан да туктатмыйлар

* * *

Әй, Галәм Табибе, Синең тынычлыгыңның татлы,
шифалы суларыннан тынганчы эчәргә рөхсәт ит, шул
чакта мин Синең яңартучы шатлыгыңны һәм көчсезлек
.һәм арыганлык белән кагылмаган көчеңне тоям

* * *

Илаһи тавыш барлык ихлас йөрәкләргә дә сөйли, ул
югарырак тибрәнүләр белән яңгырый. Зирәклек тавышы
тынычлык, шатлык һәм изге белем эзләүче гармонияле
.уйлар эзләп эфир буйлап бара

* * *

Кеше безгә үз киңәшләрен бирә, аннары безнең
гамәлләребезнең җимешләрен җыярга калдыра [бу
аның ялгыш киңәшләре нәтижәсе булырга мөмкин].
Ләкин Аллаһ безгә юл күрсәтә, һәм Аның юлы һәрвакыт
.бәхеткә һәм яхшылыкка алып бара

Әйдәгез, Ходай нурында яшәик һәм бу җирдәге
куркыныч төш артында мәңгелек уяну ятканын аңлыйк.
Әйдәгез, һәр караңгы күлгә артында илаһи барлыкны
.тояк

* * *

Бал корты һәрвакыт татлы чәчәкләр эзләгән кебек,
изге уйлар һәм изге нияtlәр белән тулганда, безнең
.тормышыбызга илаһи мәхәббәт киләчәк

* * *

Башкаларны бәхетле иткәнегез, аларга яхшы
мөгамәлә иткәнегез һәм үзләрен куркынычсыз һәм

тынычлыкта хис иткәнегез өчен шатлык белән тулганда,
сез Аллаһны канәгатьләндерәсез һәм тормышта уңышлы
.дип саналасыз

* * *

Дусларыбыз яки якыннарыбыз белән проблемалар
туганда, без хәлне мөмкин кадәр тизрәк хәл итәргә
тырышырга тиешбез. Гаепләү, бәхәсләшү һәм кычкыру
белән хәлне кискенләштерү мәгънәсез һәм акылсызлык,
хәтта башка кеше гаепле булса да. Без якыннарыбызга
каты хөкем һәм рәнжетүче сүzlәр куллану урынына,
уңай үрнәгебез аша үз тәртибен яхшыртырга һәм
.хаталарын төзәтергә булыша алабыз

* * *

Ходаем, жаным тынычлык табып, битарафлык
болытлары артындагы өмет нурларын күрсен дип
сорыйм. Йөрәгем күгендә ышаныч ае күтәрелсен, шул
.рәвешле мин тынычлык һәм жан тынычлыгы тоям

Хәзер мин синең акылым офыгында балкып
торуңны сизәм, һәм наданлык болытлары Синең изге
нурың һәм юанычлы һәм бәхетле булуың аркасында
.тарала

* * *

:Чын күңелдән эзләүченең йөрәге гел яңгырый
Ходаем һәм минем Сөеклем, мин бу дөньяның"
тозакларына һәм иллюзияләренә эләгергә теләмим, һәм
мин кешеләрнең жаннарында Синең мәхәббәтеңне
уятырга гына телим. Минем йөрәгем, жаным, тәнем,
акылым һәм миндә булган бар нәрсә Синеке" Мондый
мәхәббәт Аллаһыга юл таба, һәм мондый эзләүче
.Аллаһыны белә
Сөекле Ходаем, мин беләм, Син һәркайда барсың.
Кыйммәтле май сыгылмаган зәйтүннәрдә яшеренгән

кебек, Синең бәхетле хозурыңның мае да Сиңа уйлану
.һәм Сиңа карата гел арта барган сагыну белән эретелә

* * *

Аздыру - алдагыч, каршылыклы һәм фаразлап була
торган мәжбүри ләззәт идеясы. Бу идея тудырган
энергияне борчылу һәм газаплар китерә торган ялгыш
гамәлләрдә түгел, ә бәхет китерә торган хакыйкәткә
.омтылышта кулланырга кирәк
Тәҗрибә, үз-үзеңне тәрбияләү һәм зирәклек аша без
бу дөньяның аз гына, ялган сөйкемлелекләрен
Аллаһының бөек һәм чиксез матурлыklары һәм
.шатлыklары белән аерырга өйрәнәбез

* * *

Йөрәгемдәге иман интуитив кабул итүдән туа, ул *
мине эчемдәге илаһи мәхәббәт хәзинәсен эзләргә өнди
.һәм пышылдый

Аллаһ турында уйлау - бу дөнья мәшәкәтләренә
каршы иң зур дару, шуңа күрә мин аны чын күңелдән,
.тирәнтен һәм даими рәвештә гамәлгә ашырачакмын

И Ходаем, минем уйлану күземә кагыл, ул эчкә *
борылсын һәм йөрәгемдә кабынган рухи бәхет кояшын
.күрсен

Һәм миңа Синең изге нурыңның шифалы нурларын
.кабул итү өчен тынычлык ишекләрен ачарга ярдәм ит
Мин өметсезлекне куып чыгарымын һәм Синең
барлыгыңны уйланып тояр өчен бар көчемне куярмын,
Ходаем, һәм Син миңа Үзеңне күрсәткәнче, мин Сине
.бөтен йөрәгем һәм аяк-кулларым белән эзләргән
Фикерләрен тиз үзгәрүче һәм вакытлыча гына
булган шартлар һәм шартлар белән чикләү тышкы

мәсьәләләрне аңлауны чикли. Киресенчә, кеше
мәңгелеккә, үзгәрмәслеккә игътибар итәргә һәм аны
игътибар һәм фикер үзәгенә әйләндерергә тиеш. Моңы
эшләүчеләр рухи магнетизм белән уралачак һәм илаһи
.яктылык белән яктыртылачак

* * *

Ходаем, Синең хуш исең жаным чәчәгеннән
таралсын һәм жаннарны Синең хозурың
.гыйбадәтханәсенә тартсын
Синең мәхәббәтең йөрәгемдә типсен, ул һәркем
белән гармониядә һәм килешеп тибсен

И Ходай, уйларымны фатихала, мин жанымның
сусаганын Синең тынычлыгың чишмәсенә алып киләм.
Минем мәңгелек кунагым бул һәм минем тынычлык һәм
.шатлык гыйбадәтханәсендә яшә

Мин сине беркайчан да онытмам, һәм синсез
тормыш сукмакларыннан беркайчан да үтмәм
Миңа чиксез ихлас теләкләр бир, һәм Сиңа булган
тугрылыкның тере яңгыравында Синең изге тавышыңны
.ишеттер

Көн саен мин бәхетне акылымда барган саен күбрәк
һәм азрак эзләчәкмен, ә матди теләкләр аша барган
.саен азрак эзләчәкмен

Раббым, мин Сиңа рәхмәт һәм рәхмәт белән баш
иям, чөнки Синең рәхмәтең белән минем рухи
омтылышларым һәм уңай омтылышларым тормышның
тискәреләген һәм явызлыкларын җиңәчәк. Миңа начар
нәтижәләргә китерә торган зарарлы гадәتلәрдән баш
тарту һәм яхшы нәтижәләргә китерә торган файдалы
гадәتلәр үстерү карарымны ныгытырга ярдәм ит. Сиңа
таба юл тотканда йөрәгемдә өмет ялкынын яндырып
.торырга ярдәм ит

* * *

Кеше ихтыяры нәфесләр, теләкләр һәм зарарлы
гадәтләр белән коллыкка эләкмәскә тиеш. Бу ихтыярны
кулланудан тыелу дигәнне аңлатмый, ә аны куллануда
зирәклек күрсәтү, шул рәвешле ул илаһи ихтыяр белән
.туры килә

Бәхет һәм уңыш теләгән һәркем Аллаһка ныклы
ышануга, үзенең аңын эчке тынычлык һәм тынычлык
дәрәжәсенә күтәрүгә, батырлыкка һәм кыюлыкка
игътибар итәргә, ихтыяр көче һәм ныклыкка ия булырга,
.үз бурычларын тыныч һәм ышанычлы үтәргә тиеш

* * *

Мин бөтен гомеремне бер ихлас кешегә бирергә
әзермен, ләкин икейөзлеләрдән һәм ихлассыз
кешеләрдән качам. Мин беркемне дә мактамым һәм
.алдамым, һәм без бу дөньяда шулай яшәргә тиеш

* * *

Без кыю булырга, ихлас булырга һәм үзебезне
илһамландыра алырлык кешеләр белән генә түгел, ә
безне илһамландыра алырлык кешеләр белән дә
.әйләндереп алырга тиешбез

* * *

Мин барлык бурычларымны да Аллаһтан көч алып
кына үти алам. Шуңа күрә минем беренче теләгем - Аны
канәгатьләндерү. Аллаһ - минем йөрәгемдәге беренче
мәхәббәт, минем эчемдәге иң зур омтылыш һәм минем
.ихтыярым һәм акылымның төп максаты

Баланс матур һәм ул безнең хисләребезнең һәм
уйларыбызның нигезе һәм почмагы булырга тиеш

* * *

Альтруистик кеше, фидакарьлекне яратучы,
эгоизмга буйсынырга юл куймый, чөнки киң күңелле һәм
мәрхәмәтле булмаса, үзе өчен генә түгел, башкалар
өчен дә бәхет эзләмәсә һәм теләмәсә, саф шатлык
.кичереп булмый. Бу - гомуми һәм үзгәрмәс принцип

* * *

Мин әле дә көтелмәгән вакыйга булганын хәтерлим;
уйлану болытлары артыннан кинәт рухи бәхет таңы
.пәйда булды һәм минем жанымны биләп алды
Бу бәхетле тәҗрибә барлык өметләрдән дә артып
китте. Мин тасвирлап бетергесез шатлык тойдым, һәм
бәхет нуры аңымның һәр караңгы почмагын яктыртты,
буталчылык һәм сораулар күләгәләрен юкка чыгарды.
Ул яктылык - рентген нурлары кебек - тупас өслекләр
аша үтеп, гадәти күрү офыгыннан читтә яткан
.әйберләргә ачты

* * *

Йөрәгеңнең туктаусыз тибеше беләм капкалары
артында чиксез көч барлыгын йомшак кына игълан итә.
Бар нәрсәгә дә үз эченә алган тормышның йомшак
:тибешләргә сиңа пышылдаша
Тормышымның аз гына агымын гына кабул итмә, ә"
хисләреңнең даирәсен киңәйт һәм миңа сиңең каныңны,
тәнеңне, аңыңны, хисләреңне һәм жаныңны минем
".галәми тормышымның пульсына чумарга рөхсәт ит

* * *

Ходаем, һәр гамәлемдә Сиңең барлыгыңны тоярга
рөхсәт ит Сиңең җитәкчелегеңнең яктылыгын каплаган
курку күләгәсен юкка чыгарырга ярдәм ит Сиңең килү
таңыңны көткәндә, минем сагыну чәчәкләрем йөрәгем
.бакчасында чәчәк атсын

* * *

Уңышсызлык турындагы уйларны уңыш турындагы
уңай уйлар белән куегыз һәм оптимистик булыгыз, һәм
.куркулар турында уйламыйча, алардан арыныгыз
Кайгыларны бәхет нуры белән тарат, буш сүзләргә
наз һәм әдәп белән алыштыр
Сәламәтлек тәхетеннән зарарлы уйларны алып
ташлагыз һәм аларны сәламәт уйлар һәм сәламәт
.хисләр белән алыштырыгыз

Йөрәгендәге чуалышларны һәм борчылуларны
бетер, һәм тормышың офыгыннан наданлык болытларын
.куып чыгар

* * *

Тормыш көрәшендә жиңгән кеше үзенең газапларын
күкрәгендә хөрмәт билгесе итеп йөртә

* * *

Раббым, миңа яхшылык кына күрергә, яхшылык
кына уйларга һәм яхшылык һәм изгелекле кешеләр
белән генә аралашырга насыйп ит, һәм Синең турында
уйларга рөхсәт ит, Син, барлык яхшылык һәм тәкъвалык
.чыганагы

Караңгылык рухларын миннән ерак тот, һәм миңа
күк йөрәгеннән, йөрәгем һәм хисләрем капкаларыннан
кара, һәм сиңа булган мәхәббәтем гыйбадәтханәсендә
.миңа күрен

* * *

Башкаларның тынычлыгын бозарга һәм тирә-
юньдәге атмосфераны бозарга яратучы начар холыклы
кешеләр белән очрашканда, хисләребезне контрольдә
тотарга һәм үзөбезне тыярга тырышу өчен, без һәрвакыт
.хисләребезне контрольдә тотарга тиеш

Кешенең тәртибендә беренче чиратта үз-үзен
камилләштерү мөһим. Яхшы кеше үзенең изге тәртибе
белән тирә-юньдәгеләргә яхшы якка үзгәрергә ярдәм
.итә ала

* * *

Теләкләргә бирелү акылны сукуырайта, һәм теләкләр
томаны кешенең акылын каплагач, ул эчке тигезлеген
югалта һәм аермыйча эш итә, чөнки һәр дәрәс гамәл һәм
дәрәс тәртип артында тумыштан аеру көче булуын белә.

Кешенең акыл сәләтенең руле ватылгач, ул һичшиксез
.авырту һәм бәхетсезлек упкынына элэгәчәк

* * *

Иртәме-соңмы, тормыш иллюзияләре юкка чыгачак,
һәм аның максаты ачыкланачак. Балачак һәм яшьлек
иллюзияләре юкка чыккач, нәрсә кала? Чын бәхетне без
Аллаһка якин булуда һәм Аның барлыгын тоюда гына
таба алабыз, бу җанны тынычлык һәм тынычлык белән
.тутыра

* * *

Без үзебезнең өметләребездә реалистик булырга
һәм Аллаһыдан безнең төп ихтыяжларыбызны гына
канәгатьләндерүен сорарга, һәм чын ихтыяжлар белән
кирәксез теләкләр арасындагы аерманы белергә
тиешбез. Кирәкле һәм кирәксез нәрсәләрне аеруның иң
яхшы ысулы - логика һәм акылга мөрәҗғәгать итү, ә
безгә файда китермәгән һәм аларсыз яхшырак булган
.стериль әйберләргә омтылмау

* * *

Мин иң ерак планеталар һәм йолдызлардан читтә
сәяхәт итә алам
Ләкин мин сине һәрвакыт яратырмын
Синең шәкертләрең килергә мөмкин, яисә үз
юллары белән китәргә мөмкин
Ләкин мин һәрвакыт синең белән булачакмын һәм
сине яратачакмын
Мине күп төрле инкарнация дулкыннары
әйләндереп алырга мөмкин
Мин үземне ялгыз һәм ялгыз хис итәм
Шулай да, мин сине һәрвакыт яратырмын
Игътибарсыз дөнья сине онытырга мөмкин
Ләкин мин сине һәрвакыт хәтерләячәкмен
Тавышым сүнәп, мине алдап китәргә мөмкин
Ләкин җанымның сүзләре белән мин
:пышылдаячакмын

"Мин сине һәрвакыт яратырмын"
Сынаулар, авырулар һәм үлем мине өзәргә мөмкин
Гәүдәмне идәнгә салдылар, ләкин ул хәтеремдә
калганчы
Өмет чаткысы калды; үлеп баручы күзләремә кара
:Алар аша мин сезгә болай диярмен
Мин сине мәңге яратырмын
!Һәм мин һәрвакыт сиңа тугры булып калачакмын
* * *

Аллаһы минем белән" дигәндә, башкаларның"
уйларыннан сезгә бары тик яхшылык кына киләчәк.
Үзегезне Аллаһы белән әйләндереп алыгыз, чөнки Аның
иң изге исеме - иң югары көч, үтеп кермәслек калкан,
аңа каршы барлык тискәре тибрәнүләр һәм уйлар
.бөгеләчәк һәм читкә тайпылачак
Рухи шатлык Аллаһы турында даими уйлануда һәм
Аңа карата гел көчәюче омтылышта ята, һәм шул вакыт
киләчәк, акыл инде борчылудан тибрәнмәячәк һәм
чайкалмаячак. Шул вакытта бернинди физик газаплар
да, психологик кризис та аңны тере Аллаһыдан читкә
.юнәлтә алмаячак

Аллаһка якын булу, Аның турында уйлау һәм Аның
!барлыгын даими тою нинди шәп
* * *

Сез үзегезнең хаклы максатыгызга оптимизм һәм
шатлык белән ирешергә тырышырга тиеш, һәм аңа
ирешүне көтү генә жаныгызга шатлык китерергә тиеш.
Сез шулай ук бу максатка ирешкәч шатланырга тиеш,
.чөнки бу сезнең өчен шатлыкка лаек казаныш
* * *

Бал корты лотос хуш исенә шулкадәр гашыйк була
ки, ул чәчәкнең йөрәгендә озак вакыт бал суырып тора,

диләр. Шулай эшлэгәндә, лотос тажлары аңа ябыла, һәм
ул лотос эчендә үлемен кичерә. Аннары төньяк
төбәкләрнең боланнары флейта көйләреннән исереп,
аучы флейтада уйнаганда, болан аның янына килә һәм
аның үлемечле язмышы белән очраша. Шулай ук кайбер
йорт филләре дә бар; ана фил башка филләргә жәлеп
итү һәм тоту өчен кулланыла. Бу контекстта бер бөөк
:фәлсәфәче болай дигән

Бал корты хуш ис белән соклана
һәм болан сызгыру тавышы чыгара
Әсирлектәге фил егылып төшә
Уяндыргыч кагылу аркасында

Әмма шул хисләргә ия булган кеше турында нәрсә
әйтеп була? Фәлсәфәче аңа болай киңәш бирә:
"Хисләреңнең колы булма, һәм бернәрсәгә дә, беркемгә
."дә сине контрольдә тотарга юл куйма
Миңа килгәндә, мин болай диям: "Исегездә тотыгыз,
барлык хисләрегез дә сезнең хезмәтегезгә куелган һәм
алар сезнең боерыкларыгызны тыңларга һәм аңлы
."ихтыярыгызга буйсынырга тиеш

* * *

Су һәм боз - ике күренми торган элементның,
кислород һәм водородның күренешләре, һәм аларның
яшәеше формасыз һәм вакытлыча гына. Шулай ук, кеше
акылы һәм материясе дә - чикләнгән, чагыштырмача
яшәүгә ия булган гомум акылның күренешләре, чөнки
чынлыкта, бары тик гомум акыл гына чынлыкта абсолют
.рәвештә яши

* * *

Беркемгә дә ышанмаган һәм чын дуслар табу
мөмкинлегенә шикләнгән кешеләр бар; кайберләре
хәтта дусларсыз яши алулары белән мактана. Әмма

башкаларга мәхәббәт һәм дуслык күрсәтә алмаганнар
рухи киңәю законын санга сукмыйлар, аның ярдәмендә
жан үзенең офыкларын киңәйтә һәм илаһи рух кочагына
.кайта

* * *

Кеше үзен анализлаганда, үзенең көчсез якларын
бетерергә һәм үзен кем булырга тиешлеге кебек итәргә
көчле теләге булырга тиеш, һәм намуслы үз-үзеңне
анализлау күрсәткән кимчелекләрен таныганда, күңел
төшенкелеге аның карарын киметергә юл куймаска
.тиеш

* * *

Бәхетнең ике шарты: гади яшәү һәм югары фикер
йөртү

Балачакта мин Ходайга хат яздым. Мин яшь идем
һәм яза да белми идем, ләкин аңа күп нәрсәләр
сөйләдем, үзем өчен бернәрсә дә сорамадым, ләкин
аңардан үзе турында нәрсәдер сөйләвен сорадым, һәм
һәр көнне почтальонның хатыма җавап алып килүен
.көттем

Мин йөрәгемдә беркайчан да шикләнмәдем.
Беркөнне мин күренештә җавап алдым, алтын нур белән
балкыган изге хәбәрнең хатларын күргәч, мин аны яхшы
укий алмадым, ләкин хәбәрне болай аңладым : "Мин -
Тормыш, Мин - Мәхәббәт, һәм мин синең турында әти-
әниең аша кайгыртам!" Аннары мин илаһи барлыкны
.аңладым һәм тойдым

* * *

Мин үткән авырлыкларымны оныту өстендә
эшләчәкмен, бүгенге көнгә батырлык белән каршы
алачакмын һәм киләчәккә Ходайга тулысынча ышанып
.көтәчәкмен

Мин беләм, йөрәгемдәге барлык изге теләкләрем дә
.Ходай ярдәме белән чынга ашар

Тормыш мәгънәсен тирәнрәк аңлау өчен үземне
камилләштерү өчен бар көчемне куярмын, һәм
зирәклеккә ия булырга, жанның зирәклеген уятырга һәм
.төп хакыйкәт белән берләшергә тырышырмын

* * *

Әй Раббым, мин Синең мул рәхмәтеңнән килгән
яктылык һәм мәхәббәт белән шатланырмын, һәм Синең
мәрхәмәтеңне тану йөзеннән Сиңа рәхмәт һәм рәхмәт
.аятьләрен әйтермен

Мин фикердә, сүздә һәм эштә ихласлыкны кабул
итәрмен, һәм башкаларны бәхетле итәргә тырышырмын,
чөнки минем бәхетем аларның бәхетеннән килә, һәм
мин үземнең кечкенә "мин"емне бөтен галәм "мин"енә
.эретермен

Мәхәббәт - барлык яратылышның пульсы
Мәхәббәт - ике йөрәк арасындагы тын гына сөйләшү
Мәхәббәт - Аллаһының барлык мәхлукатка чакыруы
Шулай итеп, ул үзенең күктәге йортына, космик
бердәмлек йортына кайтсын
Мәхәббәт чәчәк аткан жаннар бакчаларында туа. Ул
- иң борынгы һәм иң татлы нектар, тугры һәм чын
.йөрәкләр савытларында саклана

Үзләрен белгән кешеләр бурычларны үтәү өчен
кирәкле барлык көчнең Аллаһтан килүен аңлыйлар. Рухи
тынычлыкка (күңел тынычлыгына) ирешкән кешеләр, бу
жирдәге роленә карамастан, яңа эчке шатлык
кичерәләр. Мондый кеше Аллаһ ихтыяры буенча яши
.һәм тормышын алып бара

* * *

Психик бозылулар акылны боза һәм игътибарны
читкә юнәлтә, тотрыксыз кәеф ачык күрүне томалый, ә
эмоциональ киеренкелек аңлашылмаучанлыкларга
китерә. Күпчелек кеше аңлау һәм уйлану белән түгел, ә
кәефләренә карап эш итә. Моннан тыш, берьяклы
карашлар һәм алдан ук әйтелгән фикерләр аеру

линзасын томалый, аңлауны боза һәм ачык һәм
бермәгънәле кабул итүгә комачаулый. Шуңа күрә,
аңлауны дәрәс фикер йөртүгә һәм төгәл кабул итүгә
комачаулый торган барлык буталчыклык, дулкынлану
.һәм алдан ук әйтелгән фикерләрдән чистартырга кирәк

* * *

Бу галәмнең Хужасы бар, ул кешелеккә бәйсезлек,
сәләт һәм акыл биргән. Кешеләр Аллаһыны акыл бүлгә
аша таба алалар, ләкин әгәр алар тормыш мәгънәсен
табу һәм үзләренең Яратучысын белү өчен кирәкле
тырышлык куймыйча вакытларын бушка әрәм итсәләр,
алар Аллаһы Тәгалә биргән кыйммәтле энергияне әрәм
.итәләр һәм беркайчан да чын бәхет таба алмаячаклар

Күп эшләр эшләсәм дә, мин үземне чикләнгән кебек
хис итмим, чөнки бу дөнья минем йортым түгел икәннен
.аңлыйм

* * *

Аллаһыны эзләү безне тормыш көрәшләрендә
матди, интеллектуаль һәм социаль бурычларыбызны
санга сукмаудан аklamый. Икенче яктан, чын рухи
эзләүче үз-үзен тәрбияләүне һәм үз хисләрен,
гадәтләрен һәм теләкләрен контрольдә тотуны өйрәнә,
тормыш гыйбадәтханәсен наданлык караңгылыгынан
азат итү өчен, шулай итеп алар илаһи барлыкны сизә
алалар. Караңгы йорттагы асылташларны күреп
булмаган кебек, рухи аңны да, наданлык һәм психологик
диссонанс көчләре кешегә тәэсир иткән вакытта
.кичереп булмый

* * *

Диңгез үзен чынаякка коярга теләр, ләкин чынаяк
үзен генә сыйдыра ала. Шулай ук, хакыйкәт һәркем
өчен дә, ләкин аз мәгълүматлы кешеләр эзләү һәм

тикшерү өчен җитәрлек тирәнлектә чуммыйлар, шулай
ук су астына чумарга да тырышмыйлар; шуңа күрә алар
хакыйкәтне таба алмыйлар. Без тирән тикшеренүләр
үткәрү һәм хәзинәләрне ачу өчен бар көчебезне куярга
.тиешбез

* * *

Ул җитди мәсьәләгә яки мөһим мәсьәләгә игътибар
иткәндә, аңына тәэсир итәргә тырышкан теләсә нинди
тискәре фикерне кире кагарга ярата. Күпчелек кеше
мөһим эшләр башкарганда башка нәрсәләр турында
уйлый. Мәсәлән, судья башка кеше өчен яшәү яки үлем
турындагы нечкә мәсьәлә буенча соңгы карарын
чыгарганда, ул шул ук көнне хатыныннан күргән начар
мөгамәлә турында да уйлый иде, һәм өйдәге карары
.үтәлмәвенә борчыла иде

Әгәр бу судья ялгыш карар кабул итсә һәм игътибар
җитмәү сәбәпле гаепсез кешене үлем җәзасына хөкем
итсә, ул үз чиратында иң бөек судья алдында
гаепләнәчәк һәм хөкем ителәчәк, бу гомуми закон, ул
.бернинди яклылыкны да, туганлыкны да белми

* * *

Илһам җилең барлык болытларны куып чыгарды,
һәм уйларым күгә хәзер чиста һәм саф, һәм саф
күзләрем белән мин сине һәркайда күрәм. Синең
мөбарәк кояшыңның нурлары минем җанымның
тирәнлегенә үтеп керә, һәм буыннарның ачлыгы белән
.мин синең мөбарәк нурың белән тукланам

* * *

Бу үзгәрүчән, куркыныч һәм билгесез дөньяда син
үзеңне бөтенләй ялгыз хис итәсең. Бары тик Ходай гына
.сине беркайчан да ташламас һәм өметләреңне акламас

Раббым, миңа фатиха бир, мин үземдә рухи көч һәм
уңыш орлыҡларын үстерә алсын өчен, һәм мин бу көчне
.Сиңа ошаған юллар белән куллана алсын өчен

* * *

И Ходаем, уйларымның ялғызлығында, мин Синең
тавышыңны ишетергә телим, Хәтеремдә оя корған дөнья
тавышларын куып чыгар, Мин Синең тыныч тавышыңны
жаным эчендә яңғыраганны ишетергә телим, Минем
барлығымны кулга ал һәм миңа Синең бәхетле булуыңны
.эчемдә һәм тирә-яғымда тоярга рөхсәт ит

* * *

Кешенең тыныч яки талашлы мохиттән
.интеллектуаль яктан туклануын аеру җиңел

* * *

Ялгыш дуслар һәм туганнар белән аралашудан
килеп чыккан эчке куркулар, психологик борчылулар яки
борчылулар барысы да акылның чуалуына һәм кәефнең
начарлануына китерә. Тыныч һәм тыныч холыклы
кешеләр, киресенчә, сәламәт һәм магнитлы фикерләү
.рәвешен булдырырга ярдәм итә

* * *

Аллаһ безне сындырыр өчен түгел, ә ныклы карар
кабул итәр өчен сыный. Әгәр без бөтен ышанычыбызны
тәнгә багласак, наданлык безне юк итә. Хакыйкәтне
эзләүдә нык торучылар мәңгелек тормыш табалар. Бу
дөнья - безнең жаннарыбыз акыл һәм рухи көч корычы
.булып барлыкка килә торган ялкынлы мич
Кешеләрнең файдаланылмаган потенциалы бар -
аларга кирәкле барлык көч. Ходай аларга үзләрен
бәйләгән һәм гадәتلәр һәм теләкләр тоткынлығында
тоткан дөнья чикләүләреннән азат итү өчен акыл көче
биргән. Бүген тормыш авырлыҡларының ихтыярларын
сындыруына һәм алгагышларына комачаулавына юл

куймаска тәвәккәлләгән кешеләргә аларны җиңеп чыгу
.мөмкинлеге биреләчәк

* * *

Намуслылык исеменнән башкаларга барлык
серләрегезне ачмагыз. Әгәр дә сез үзегезнең көчсез
якларыгызны ваемсыз кешеләргә ачсагыз, алар сезгә
зыян китерергә теләгәндә сезне мыскыллау өчен
мөмкинлектән файдаланачаклар. Ни өчен аларга сезгә
каршы кулланып, сезгә авырту китерә алырлык әйбер
?бирәләр

* * *

Әй, йөрәгемнең яңартучы эчемлеге, мин сине кат-
кат эчәм, ләкин аңым шешәсе һәрвакыт тулып тора. Мин
бу изге эчемлекнең исемен белмим, ләкин мин беләм, ул
миңа яңа рухи шатлык бирә торган илаһи мәхәббәт
.нектары

Ул җанның тирәнлегеннән чыккан эчке тынычлык .
йогынтысы астында акыл борчылулары юкка чыккан һәм
зарарлы гадәتلәр һәм борчулы омтылышлар юкка
.чыккан мизгелләрдә омтылучы җанда чагыла

* * *

Җирдәге байлар белән рухлы байлар арасында
чагыштыру юк, чөнки рухлы байлар Аллаһы каршында
.иң байлар

Бүген мин югалган өметләр һәм тормышка ашмаган
хыяллар аркасында өметсезлеккә, күңелсезлеккә һәм
үкенүгә бирелмәскә карар кылдым. Үземне чикләнгән
һәм чикләнгән хәлдә калдыру урынына, мин
зирәклекнең күрсәтмәләре буенча яшәячәкмен, шулай
.эшләп, мин эзләгән бәхетне табачагымны беләм

* * *

Раббым, мине һәрвакыт искә төшергәнең өчен, хәтта
сине искә алмаганда да, һәм миңа биргән нигъмәтләрең
өчен рәхмәт белән тутырганың өчен рәхмәт сиңа. Сине
.даими искә алып яшәр өчен миңа рәхмәт әйт

* * *

Аңыбыз алдан ук тискәре карашлардан һәм
иллюзияләрдән арынгач, без билгеле бер вакытларда
гына түгел, ә тормышыбызның һәр көнендә дә
илһамландыра торган аңлауга ия булачакбыз, ул
тәнебезнең көч-куәтен һәм яшьлеген яңартып,
уйларыбызны ныгытып, жаннарыбызны зирәклек һәм
.бәхет агымнары белән тулыландырып

* * *

Кирәксезне әйтмичә, дәрәсән сөйләү гадәтен
үстерегез һәм башкаларга зыян китерергә мөмкин
булган яки дәрәслеккә туры килмәгән сүزلәрдән
.сакланыгыз

* * *

Күпчелек бизнесменнар акча эшләүдә дә,
бизнесларын алып баруда да уңышка ирешмиләр,
акыллы ирләр дә түгел, чөнки алар офисларында
булганда, хатыннары белән гаилә проблемалары белән
мәшгуль, ә өйдә булганда, башлары эш проблемалары
белән тулган. Бериюлы берничә нәрсәгә игътибар
.итәргә тырышмаска кирәк

* * *

Әгәр ялгыш кеше үзен төзәтергә һәм яхшы кешеләр
белән аралашып, хәлен яхшыртырга карар кылса, ул
яхшы якка үзгәрәчәк, ә рухи кеше рухилыгын югалта
һәм начар ниятле һәм явыз омтылышлы кешеләр белән
.бергә төшә

* * *

Исегездә тотыгыз, Аллаһыга якынлашу теләге
ихтыяр көчен куллануның иң бөек һәм иң изге ысулы,
чөнки Аллаһ кына мәңгелек һәм мәңгелек, һәм барлык
яхшылык та Аннан килә. Ихтыяр көчегезне үстерегез
һәм зарарлы теләкләрдән сакланыгыз; аларны үтәү өчен
ихтыяр көчегезне кулланмагыз, чөнки бу файдасыз
тырышлык һәм энергия әрәм итү. Бу тормыштагы

бурычларыгызны мөмкин кадәр яхшырак үтәгез, шул ук
вакытта тормышны тиз үтеп баручы хыял итеп карагыз.
Ниятләрегебезне үткенләгез һәм ихтыярыгызны Аллаһны
.белүдә ныгытыгыз

* * *

Әгәр кеше үз гомерен зирәклеке һәм зирәклеке белән
яшәсә, ул үлемнең бүләк һәм яхшырак дөньяда яхшырак
.халәткә күчү икәннен аңлаячак

* * *

Остаз Парамаханса үзенең бер шәкертенең түбәндәге
:киңәшене бирде

Берьяклы булмагыз; киресенчә, тәртиптә һәм
тигезлектә яшәгез, бурычларыгызга өстенлек бирегез.
Бурыч - үпкәләү яки бурыч хисе белән түгел, ә теләп һәм
чын күңелдән башкарылган эш. Рухи һәм әхлакый аң иң
мөһим булырга тиеш булса да, матди бурычны
игътибарсыз калдырырга ярамый, чөнки ул бик мөһим
һәм социаль, милли һәм халыкара бурычлар белән
.ныгытылырга тиеш

* * *

"Һәм иң мөһиме, үзеңә карата намуслы бул"
Бу сүзтезмә Шекспирның "Гамлет" әсәрендә
Полонийга бирелгән мәшһүр киңәшләр исемлеген
тәмамлый, һәм ул, башка нәрсәләр белән беррәттән,
үзеңә тугры булу һәм йөрәгеңдә сизгәнне эшләмәү
дәресе түгел дигәнне аңлата. Чыннан да, ачык һәм тере
вөҗдан үз иясенә Галәмнең барлык хәзинәләреннән дә
кыйммәт һәм әһәмият буенча өстен булган шатлык һәм
.көч бирә

* * *

Югары концентрация көче борчылу давылларын
тынычландыра, борчылуларның тизлеген киметә,
буйсынмас теләкләрне чикли һәм үзгәрми торган яки
.үзгәртми торган илаһи зирәклекеңне жәлеп итә

* * *

Уңыш язмышка яки бәхеткә бәйле түгел, ә үз-
үзеңне, уйлану аша, Галәм законнары белән туры килүгә
.бәйле

* * *

Йөрәк тәхетен бернәрсәгә дә һәм беркемгә дә
биләргә рөхсәт ителмәскә тиеш, ул бары тик Аллаһка
гына багышланырга тиеш

* * *

Кешенең холкы аның хисләрен салкын һәм аңлау
сәләтен киметә, шуның белән башкалар белән аралашу
.мөмкинлеген югалта

* * *

Өй тормышы жәннәт булырга тиеш, ләкин начар
холыктар аны жәһәннәмгә әйләндерергә мөмкин. Ир
эштән кайткач, хатынын депрессиядә һәм борчылуда
күрергә мөмкин, бу аңа аның белән аралашуны мөмкин
итмәскә мөмкин. Яисә ул өйгә начар кәеф белән
кайтырга мөмкин, бу аңа аның белән аралашуны мөмкин
итмәскә мөмкин. Шулай итеп, башкаларның сәламәт
булмаган холыктары аркасында күп проблемалар килеп
.чыга

Гаилә әгъзасы ачу белән кайнап торганда яки
битараф булганда, сезгә аның холкы шунда ук тәэсир
итә. Яисә сез кемгәдер күтәренке кәеф белән
мөрәжәгать итәсез, ләкин аны кәефсез һәм
бәхәсләшүчән дип табасыз, һәм алар сезнең
шатлыгыгызны шунда ук юкка чыгара торган, сездән
ераклашырга теләк тудыра торган рәнжетүче сүзләр
.әйтәләр

Башка кешеләрнең шәхесенә игътибар итмәгез һәм
аларның сезгә йогынты ясавына юл куймагыз

* * *

Тормышымда күп сынаулар белән очраштым, һәм
аларның иң авыры мине дәрәс бәяләмәгән кешеләр
белән булды. Мин яраткан һәм йөрәгемне мине дәрәс
аңламаска һәм миңа каршы чыгарга биргән кешеләрне
күрдем. Ләкин бу минем җанымда ачылык тудырмады,
.чөнки ачылык аңлауны томалады

Башкаларның мине аңламаулары аркасында үземне
рәнҗетергә юл куймыйм, киресенчә, әгәр алар мине
кабул итсәләр, мин аларга ярдәм итәргә тырышам һәм
.аларга изге ниятләр һәм изге теләкләр юллайм

* * *

Тәкъва гамәлләр яхшылыкның татлы, ләззәтле
нектарын эчү кебек, ә яман гамәлләр антагонистик
характерда, мәсәлән, агулы бал ашау кебек.
Сәламәтлеккә зыян китерә торган, психологик
кыенлыкларга һәм наданлыкка китерә торган
гамәлләрдән һәм тәртипләрдән тулысынча качарга
кирәк. Төрле зарарлы матдәләр белән акланмыйча
мавыгу - психологик проблемалар, авырулар һәм физик
.газаплар керү өчен юл

* * *

Әй, минем илаһи сөйгәнем
Син дуслык йөрәгеннән агып чыккан мәхәббәт
чишмәсе һәм дуслар йөрәгендә хисләр бөреләрен ачкан
.яшерен җылылык нурлары
Һәм затлылыкны, тугрылыкны һәм тугрылыкны
данлаучы сентименталь шигырьләр

* * *

Мин башкаларга шәфкатьлелегемне һәм изге
теләкләремне күбрәк җибәргән саен, Аллаһы мәхәббәте
миңа агып килә торган рухи каналларны ачам. Илаһи
мәхәббәт - иң зур яхшылыкны җәлеп итүче һәм алып
.килүче магнит

* * *

Кеше, хәтта проблемалы туганнары белән яшәсә дә,
каты эш бирүчедә эшләсә дә, дошман дип санаган
кешеләр белән эш итсә дә яки тормыш сынаулары белән
очрашса да, эчке тынычлыкны һәм тынычлыкны
сакларга тәвәккәл булырга тиеш. Әгәр алар көндәлек
тормышларында бу карарны дәвам итсәләр һәм берничә
көнлек мондый тәҗрибәләрдән соң күңел
төшенкелегенә бирелмәсәләр, эчке тигезлеккә
.ирешәчәкләр һәм психологик бәхет табачаклар

* * *

Явызлык һәм гөнаһ кеше табигатенә хас түгел, алар
.тыштан кертелгән һәм үз эченә урнаштырылган

* * *

Балчык астына күмелгән алтын үзенең асылын
югалтмый; балчыкны бетергәч, ул үзенең табигый
сафлыгы белән балкый. Шулай ук, наданлык
катламнары аны каплап, каплап торса да, кеше
жанында яхшылык яши. Наданлыкның калын, катып
калган балчыгы жан алтынын ничек кенә пычратмасын,
безгә бу балчыкны зирәклек суы белән юып, жанның чын
.алтынының матур нурын ачарга гына кирәк

* * *

Кешеләр еш кына бер-берсен тәнкыйтьләүгә
игътибар итәләр, һәм шуңа күрә алар икенче якның
.яхшы сыйфатларын күрмиләр

* * *

Көнчыгышта да, Көнбатышта да наданлык бертигез.

Көнчыгыш һәм Көнбатыштан килгән наданнар
очрашканда, алар талашалар һәм килешә алмыйлар,
башка карашларны тыңламыйча һәм хөрмәт итмичә,
горурлык һәм үз-үзләрен хак дип санауларын
күрсәтәләр, хәтта алар хаклы булса да. Ләкин Көнчыгыш
һәм Көнбатыштан килгән акыллылар очрашканда, алар
мәсьәләләрне объектив рәвештә тикшерәләр һәм

Һәркемгә файда китерә торган нәтижәле
.хезмәттәшлеккә омтылалар

* * *

Ходай безгә җан, акыл һәм тән биргән, һәм без бу
бүләкләрне гармонияле һәм тигез рәвештә үстерергә
тиешбез. Без үзебезне әйләнә-тирә мохит колларына яки
гадәтләр тоткыннарына әйләнергә юл куймаска
.тиешбез

* * *

Рухи яктан үсеш алган ата-аналар, балаларын рухи
яктан тәрбияләп һәм уйлану һәм үз-үзеңне тәрбияләү
белән характерланган уртача яшәү рәвешен кулланып,
.дөньяга ярдәм итә алалар

* * *

Теләк - тормышка ашырыла алмаган теләк, ә ният
теләктән көчлерәк. Икенче яктан, ихтыяр көче - бу
теләкнең хәрәкәтләндергеч көче, аны тормышка ашыру
өчен актив энергия белән берлектә. Бу теләк тормышка
ашканчыга кадәр максатчан һәм өзлексез тырышлыкны
таләп итә. Чын күңелдән теләгән һәм ирешергә теләгән
кешеләр бик аз! Әлбәттә, ихтыяр көчен оятлы һәм
шелтәле гамәлләр кылу өчен кулланырга ярамый, чөнки
бу ихтыяр көченең чын максатын боза һәм тискәре һәм
зарарлы нәтижәләргә китерә. Кеше ихтыяр көче
зирәклек һәм зирәклек белән җитәкләнергә тиеш, бу
.яктылыкка һәм Аллаһыга якынлыкка китерә

* * *

Бу тормышта матур һәм кыйммәтле булган һәрнәрсә
еш кына серле шахталарда яшеренгән. Сирәк очрый
торган асылташларны җиңел генә табуы кыен, ә
кыйммәтле рухи хәзинәләрне аңлау һәм зирәклек
.кораллары белән чыгарырга кирәк

* * *

Башкаларга яхшы сүzlәр һәм ихлас киңәшләр аша
шатлык китерү - чын бөеклекнең билгеләре. Киресенчә,

башкаларга мыскыллы сүзләр, тискәре карашлар һәм үз-
үзеңне генә яратучы тәкъдимнәр белән зыян китерү -
явызлык билгесе. Рәнжетүче караш һәм ачулы сулыш
авыртулы сугу яки сугуга караганда тирәнрәк яралана.
Мыскыллау һәм мыскыллау гаеплеләрдә каршылык һәм
ачу рухын ача, ә дустанә тәкъдимнәр үкенү һәм
.гажәпләнү уята

* * *

Кайвакыт Аллаһы Тәгалә үзен сөючеләренә бөөк
яктылык, яки галәм тавышы, яки чиксез шатлык, яки
гаять татлы мәхәббәт, яки аңлау, зирәклек һәм белем
буларак ача. Аның яктылыгы мәңгелеккә галәм
канатлары кебек сузыла һәм тарала, һәм кайвакыт мин
бу жирне шул яктылык йөрәгендәге төш кебек күрәм,
.һәм шулай итеп мин дөньяның төш икәннен аңладым

* * *

Йөрәкләребезне зирәклек белән чистарту һәм
аларны Аллаһы мәхәббәте белән чистарту өчен, һәм
барыбыз да туганнар һәм апалар икәнбезне, күктәге
өбезгә бергә атлавыбызны аңларга тырышырга
.тиешбез

* * *

Сезнең иң зур бәхетегез - дәрәс өйрәнергә һәм эш
итәргә даими әзер булуыгызда. Үзегезне ничек
яхшыртсагыз, тирә-юньдәгеләрне дә шулкадәр
яхшыртырга ярдәм итәсез. Үзен яхшыртучы кеше
һәрвакыт бәхетле, һәм сез бәхетлерәк булган саен,
.тирә-юньдәгеләрне дә шулкадәр бәхетлерәк итәсез

* * *

Әйдәгез, ачларны туендыру, мохтажларны киём-
салым һәм дарулар белән тәэмин итү, кайгырганнарны
юату, мохтажларның күз яшьләрен сөртү, җаннарына
шатлык китерү һәм йөзләренә елмаю китерү өчен
.бергәләп эшлик

* * *

Эгәр Ходай үз мәхәббәтен әниләрнең йөрәгенә
салмаган булса, алар балаларын ярата алмаслар иде.

Илаһи мәхәббәт әниләрнең йөрәге аша ага. Йорт
кешелек ана рәвешендәге галәми Ана булу сәбәпле,
мәрхәмәт белән тулы, һәм без йөрәкләребездә ана
.мәхәббәте ялкынын саклап калырга тиеш

* * *

Мондагы тормыш куркынычсызлык ярларына барып
житкәнче буш һәм хаотик кебек тоела. Без
өметләребезне тиз үтеп баручы дөнья максатларына
һәм нечкә матди бәйләнешләргә багларга тиеш түгел.

Мондый нечкә бәйләнешләр безне чын
"мин"нәребездән" ераклаштырган кебек, төп
.максатыбыздан да аңсыз рәвештә ераклаштыра

* * *

Аллаһы тавышы тормыш күренешләре артында ята,
безне һәрвакыт чәчәкләрдән, изге китаплардан һәм
намусларыбыздан чакыра һәм безнең белән сөйләшә,
һәм тормышны яшәүгә лаеклы иткән барлык матур
әйберләр аша Аның даны жан хис иткән рухи
тынычлыкта һәм акылның Аның белән гармонияләшергә
.тырышуында ачыла

* * *

Ходаем, мине тар фикерләү һәм фикер һәм
ышануларны арттыру тузанлы тыкрыклары өстеннән
.биеккә очкан рухи алгарыш бөркете ит
Мине җир тетрәүләреннән һәм кояш нурын каплаган
болытлардан читтә, югарырак һәм югарырак
.катламнарга чакыр

Тигезлек канатларына менеп, югары хисләрнең биек
күкләренә күтәрелергә рөхсәт ит
Барлык давыллар һәм давыллардан да бигрәк, мин
күктәге оя эзләп юлга чыгам
Ходаем, мине рухи үсеш бөркете ит, һәрвакыт Сине
.сагыну һәм түземсезлек белән эзлә

И Ходаем, безне Үзеңнең барлыгыңның татлы
жилләре белән яңарт, безне Синең данлы барлыгыңа
омтылыш белән тутыр, һәм безнең барлыгыбызны Синең
илаһи зирәклегең бает. Изге нурыңның тормышыбызның
һәр ягына үтеп керүен, тәвәккәллегебезне ныгытуын,
караңгылыгыбызны куып чыгаруын, тынычлык һәм
оптимизм белән тутыруын, изге гамәлләр кылырга көч
.бирүен тоярга рөхсәт ит

* * *

Кем дә булса башкаларга мәрхәмәт һәм юмартлык
белән тулы күңел белән акыл һәм матди ярдәм күрсәтә,
ул биргән нәрсәнең үзенә кире кайтуын күрер , һәм бу
.йөрәкләргә кагыла торган гамәл законы

* * *

Кешенең башкаларга карата хисләре эфирда даими
тибрәнүләр тудыра, шуңа күрә ул үзенә тиешле
дәрәжәдә эмпатия һәм мәрхәмәт җәлеп итә. Үзенә
начарлык кылганнарны гафу итүче үзе өчен гафу һәм
.түземлелекне җәлеп итәчәк

* * *

Ватык телефон аша сөйләшә алмаган кебек,
борчылу, борчылу, канәгатьсезлек һәм вакытлыча дөнья
даннарына бәйләнү кебек чүкеч сугулар белән
гарипләнгән акыл аша догаларны нәтиҗәле рәвештә
житкереп булмый. Киресенчә, бу акылны тирән
тынычлык һәм тынычлык аша төзәтеп була, шуның
белән аның рухи чакыруларны җиткерү, фатихалар һәм
.бөөк аңлаулар алу сәләтен арттыра

* * *

Бу үзгәрүчән, куркыныч һәм билгесез дөңьяда син
үзеңне бөтенләй ялгыз хис итәсең. Бары тик Ходай гына
.сине беркайчан да ташламас һәм өметләреңне аklamас

* * *

Әй Раббым, мине сафлык белән үтә күренмәле ит,
мин Синең шифалы нурыңны эчемдә чагылдырым
Тынычландыр, борчылудан калтыраган акылымның
.көзгесен, Синең чиксез йөзеңне чагылдырсын өчен
Синең тынычлыгыңның хуш исен сулай алыр өчен,
.жанымдагы иман тәрәзәләрен ач

Әй, Үзеңдә нурлы Зат! Әй, тасвирлаудан да зур
бөеклеккә ия булган Зат! Минем моңсу күзләремә кара,
!дөньяда Синнән башка бернәрсә дә күрмәсен өчен
* * *

Төрле тавышларның нерв системасына төрлечә
йогынтысы бар. Диссонант тавышлар нервларны ярыта,
ә гармоник тавышлар нерв системасының йомшарган
һәм атрофияләнгән тукумаларын активлаштыра, аның
.яшәү көчен уята

Шуңа күрә, ягымлы һәм йомшак сүз,
илһамландыргыч җыр һәм җан изгелегендә
пышылдаган акыллы тавыш - болар барысы да кеше
жанына тирән һәм күз алдына да китереп булмый
.торган йогынты ясай

Тормыш - [урманга] кыска сәяхәт кебек. Төшке аш
өзерләп өстәлгә куелу белән, бер җанвар килеп керә,
башкаларны китәргә мәҗбүр итә. Күпчелек кеше шулай
яши. Алар акча туплау һәм бәхет һәм иминлеккә ирешү
өчен тырышып эшлиләр, ләкин авыру һәм башка бәла-
казалар җанвары аларны бәрдерә, йөрәкләре туктый
һәм китәргә мәҗбүр булалар. Кешеләргә мондый
яшәргә кирәкми, чиксез эшләр аларның вакытын
урларга һәм кол итәргә рөхсәт итәләр. Күп еллар шулай
үттә. Кыенлыктар аларны тоткарламаска карар кылган
.кешеләргә аларны җиңәргә көч биреләчәк

* * *

Гомумән алганда, "ризык" сүзе физик туклануга
карата гына кулланыла, ләкин туклануның башка
төрләре дә бар, мәсәлән, акыл эшчәнлегә, акыл

игътибары һәм рухи зирәклек. Беренче төр (ризык)
тәнне тукландыра, икенче төр (акыл игътибары)
акылны, ә өченче төр (рухи зирәклек) җанны
.тукландыра

* * *

Сез кайчан да булса барлык теләкләрегезне
канәгатьләндергәннән соң да сизә торган "башка
әйберне", чүлдәге гел үзгәрәп торган һәм юкка чыга
торган миражны аңларга тырыштыгызмы? Кешеләр
нәрсәгәдер ия булганчы омтылалар, ләкин ул кулларына
кергәч, алар һичшиксез аннан туйалар һәм башка
нәрсәгә омтылалар. Тормыш кешегә йөрәге теләгән бар
нәрсәне - байлык, хакимият, дуслар - бирсә дә, алар
ахыр чиктә канәгатьсезлек хис итәчәкләр һәм күбрәк
эзли башлаячаклар. Ләкин кеше беркайчан да туймый
торган бер нәрсә бар, һәм аны тапкач, ул башка
бернәрсә дә теләмәячәк һәм аны башка бернәрсәгә дә
алыштырмайчак: җанның саф шатлыгы, үз-үзенең иң
.тирән тирәнлегендә яшәүче

* * *

Дөнья тарих дәвамында тетрәнде һәм
тотрыксызланды. Сугыш вакытында дөнья
миллионлаган кешеләр өчен газаплар һәм газаплар
урынына әйләнә. Чын һәм мәңгелек бәхет - илаһи
хозурлыкны тоюда, һәм бу бәхеткә ирешүдән дә зуррак
.бәхет яки табыш юк

* * *

Ни өчен кешеләр аз ләззәт һәм күп мәшәкәт китерә
?торган эшләр башкаралар

Җавап - "гадәт", ул кеше язмышында хәлиткеч
фактор. Күп кеше гадәтнең тимер чыбыгы аркасында
зыянлы гамәлләрнең нинди авырту һәм зыян китерүен
белсә дә, аларны дәвам итә. Дөя авызыннан кан чыгарса
да, чәнечкеле куаклар ашый. Ләззәт эзләүче,
сәламәтлегенә зыян китерсә дә, ләззәтләрен куллана.

Эчендәге рухи шатлыкны белмичә, үлемгә кадәр
алкоголь эчә, аны башка бернинди ләззәт белән
чагыштырып булмый. Комсыз кеше, берәз уйланса,
алтын сатып алып булмый торган бәхеткә ирешәчәген
белмичә, матди байлык артыннан куып, бәхетен юкка
.чыгара

* * *

Синең изге нурыңда мин мәңгә уяу калырмам, Синең
.изге йөзеңне күрүдән мәңгә ләззәтләнәргән
Мин мәхәббәтне вакытлыча гына үтеп баручы
хисләр аша эзләдем, һәм чикләнгән кеше мәхәббәт
чүлләрендә йөргәннән соң, ниһаять, илаһи мәхәббәт
.оазисын таптым

Рухи уйланулар

Акыллы укытучы Парамханса Йоганда өчен

Аллаһ – илаһи зирәклекнең чишмәсе, аның киңлеген
чиксез, эчтәлеген бөтмәс, ә кеше җаннары – бу зирәклек
.агып торган каналлар

Киң, ачык каналлар һәм тар, дат баскан каналлар
бар. Канал ни кадәр зуррак булса, илаһи рәхмәт
.шулкадәр зуррак һәм мулрак ага

* * *

Авырту акыллы һәм өйрәнергә теләүче кешеләр
өчен файдалы сабаклар бирә, ләкин зарланучылар һәм
канәгатьсезләр өчен авырту тиран җәберләүчегә
.әйләнә

Авырту безгә теләсә нәрсәгә өйрәтә ала. Аның
дәрәсләре безне зирәклеккә, үз-үзеңне контрольдә
тотарга, аерылышуга, әхлаклылыкка һәм югарырак
.аңлылыкка этәрә

Мәсәлән, ашказаны авыртуы безгә артык ашамаска
.һәм нәрсә ашаганыбызга игътибарлы булырга куша

Милек югалту яки якыннарыңны югалту китергән
авырту безгә бу иллюзия дөньясындагы бар нәрсәнең дә
.вакытлыча булуын искә төшерә

Дөрес булмаган гамәлләрнең нәтижәләре безне
дөрес белән ялгышны аерырга этәрә

Әмма ни өчен кешеләр зирәкләктән өйрәнмиләр? Ул
чакта алар үзләрен авырту тираныннан авыртыулы һәм
!кирәксез җәзага тартмаслар иде

* * *

Эй, минем илаһи сөйгәнем
Син галәмнең һәр почмагында барсың
Ул чәчәкләр һәм розалар йөрәгендә яшеренә
Ул миңа ай тәрәзәсеннән карый
Табигать пәрдәсе артыннан
Һәм иллюзияләр миннән яшерелгән иде
Күз ачып йомганчы мине игътибарсыз калдырма

* * *

Кешеләр аскетизмны үз-үзеңне мәхрүм итү дип уйлыйлар, ләкин бу тулысынча дөрөс түгел. Мин иң зур .хәзинә өчен кечкенә теләкләрдән баш тарттым

* * *

Кеше үзенең даими бәхет эзләвендә - шелтәле яки
.гадел юллар белән - чынлыкта рухи шатлык эзли
Ике төрле шатлык бар: ялган шатлык һәм чын
шатлык

Ялган шатлыктан соң кайгы һәм авырту килә, ә чын шатлыкның ахыры һәрвакыт бәхетле, хәтта башы моңсу .яки күңелсез булса да

Аллаһ – мәңгелек шатлык, һәм эзләүче Аны тапкач,
ул туктамыйча эзләгән һәм эзләгән башка әйберен
табачак, хәтта аңа бәхет китерәчәк дип уйлаган
.теләкләренә ирешкәч тә

Бу гел яңарып торучы шатлыкта, эзләүче башка
.барлык нәрсәләрдә дә эзләгән бәхетен табар

* * *

Иртәгә бүгенге көн белән билгеләнә, шуңа күрә мин
тормышымны анализлаячакмын һәм аның нәрсә икәннен
аңлаячакмын, аннары аны ничек булырга тиешлеген
.аңлау юлларын уйлап табармын
Бүген мин инициатива рухын үстерәчәкмен, чөнки
инициатива күрсәтүче кеше тишеп үткән метеор кебек,
.юктан да нәрсәдер булдыра
Ул бөөк ижади рух көче аша мөмкин булмаганны
мөмкин кебек күрсәтә

* * *

Аллаһының көче минем жанымның һәр атомында,
һәр тере күзәнәктә, һәр нервта, миёмдә һәм
.тукумаларда бар
Мин яхшы, чөнки бу бәхетле көч минем тәнемнең
.һәр өлешенә сеңеп тора

* * *

Кем дә кем үзенең тынычлыгын саклай һәм үз
бурычларын тыныч кына үти алса, ул үзен тынычлык
бөтен дөньяны тутыра торган галәм рухына
.тоташтырган була
Тормыш вакыйгалары ничек кенә авыр булмасын,
тәҗрибәләр ничек кенә авыр булмасын, психологик
халәт тынычлыкны чагылдырырга, ә акыл балансын
.сакларга тиеш
Куркыныч уңышсызлык та жан нигезен какшатырга
тиеш түгел, һәм якты уңыш та аны шатлыкка
.әйләндерергә тиеш түгел
Тынычлык һәм тынычлык күрсәткән кеше - чыннан
да, ялган сөйләмичә - тышкы йогынтылар белән
бозылмый торган чын тынычлык һәм тынычлык ярына
.житкән
Яхшы якка үзгәрергә теләгән кеше көчле, тын,
тыныч ихтыяр көченә ия булырга һәм дәрәс
.караулардан баш тартмаска тиеш

Эш вакытында Аллаһы турында уйлау һәм бу
гамәлне көндәлек тормышның бер өлеше итү бик
.күңелле

* * *

Белем алырга теләгән кешеләрнең кайберләре
кыска араны үтәләр, аннары дәртләрен югалталар,
.юнәлешләрен үзгәртәләр һәм карарларын оңыталар
Башкалар, вакыт-вакыт иске гадәтләргә бирелеп
китсәләр дә, юлны дәвам итәргә тырышалар, ләкин алар
барыбер йөриләр һәм тырышлык куялар, шуңа күрә
аларның омтылышлары камилләшә, һәм көннәр үткән
.саен алар көчле, сәламәт һәм энергияле булалар

* * *

Уңай фикерләү күренмәгән илаһи көчне күрергә
китерә, ул кечкенә интеллектуаль чыганаclarны һәм
чикләнгән сизү сәләтләрен киңәйтә ала, иң зур
яхшылыкның балкышын күрә ала һәм чиксез киңлектәге
зур тәрәзә ача, аның аша илаһи барлыгы үзенең барлык
бөеклегендә һәм илаһи муллыгында һәркайда күрергә
.мөмкин

Тынычлык - бөтен дөньяга кирәк булган нәрсә,
бигрәк тә уйлану юлыннан баручы һәм югары рухи
.офыclarга ирешергә теләүчеләргә
Тыныч һәм тыныч кына башкарылган рухи
тырышлыclar гадәттә нәтижәле һәм нәтижәле була,
чөнки физик хәрәкәтләр туктагач, фикерләр активлаша
.һәм йокыга киткән рухи энергияләр уяна

* * *

Хаталарыбыз аркасында без күңелсезләнәргә яки
өметсезлеккә бирелмәскә тиеш, ә һәрвакыт
тәҗрибәбезнең якты ягына карарга һәм алардан сабак
алырга тиешбез. Нәрсә генә булмасын, без ярдәм һәм
.житәкчелек өчен Аллаһка мөрәҗғәгать итәргә тиешбез

* * *

Яңа шәкерт рухи тәғълиматларны теоретик өйрәнү
аша гына үзләштерә алам дип уйлаган, һәм өстәвенә, ул
башкаларга да өйрәтергә бик теләгән, шуңа күрә
:укытучы Парамханса аңа болай дигән
Рухи аң - тышкы кадау түгел (үсемлек кебек), ә"

".эчке үсеш

* * *

Йог автобиографиясе" китабын язганда"
укучыларына юллаган. Бу китап 35 телгә тәржемә
ителгән һәм якынча 70 ел элек чыкканнан бирле
.басылып, популяр булып кала
:Кадерле дусларым
Сайлау иреге, нигездә, төрле теләкләрдән,
теләкләрдән, ниятләрдән һәм ихтыярдан тора. Ләкин
чын сайлау иреге белән аның кечерәк күренешләре
.арасында аерма ясарга кирәк
Безнең тырышлыкларыбыз, көчебез һәм барлык
физик, әхлакый һәм рухи гамәлләребез ихтыяр көче аша
.башлана һәм өзлексез эшли
Ихтыяр көче теләгән нәтижәгә ирешү өчен
житәрлек көч дәрәжәсенә җиткәнче, ныклы
тәвәккәллек һәм теләк тирәсендәге эшчәнлекнең
.өзлексез циклынан тора
Мин язган китаптан зур сабак алдым, чөнки элек
язганнарымны карап чыкмыйча яза идем, ләкин
автобиографиямнең һәр абзацын карап чыгарга туры
килде һәм китапны яңадан карап чыкканда шул гаҗәеп
.тестларга кире кайтудан ләззәт алдым
Бу тормышта минем күп мажараларым булды, мин
лекцияләр укыдым, биналар төзедем, рәсем ясадым, һәм
.уңышымның сере һәрвакыт ихтыяр көчендә иде
Ихтыяр көче белән эшләргә тырышкан бар нәрсәгә
дә ирешелде, һәм мин сезгә ышандырам, әгәр сез берәр
нәрсә эшләргә тәвәккәл булсагыз, ул Ходай ярдәме
.белән тормышка ашырылачак

Без илаһи шатлыкны башкалар белән уртаклашырга
тиешбез. Аллаһы турында чын күңелдән сөйләшүдән дә
.шәпрәк нәрсә юк

Әгәр дә сез кемнедер гөнаһ юлы үлем үзененә алып
барачагына һәм уйлану һәм илаһи кануннарға буйсыну
юлы мәңгелек тормышка алып барачагына ышандыра
алсагыз, сез аларға миллион доллар биргәннән дә
.күбрәк тормышны баетырсыз

Акча тиз үтеп китә, ләкин Аллаһы турындагы белем
безнең белән кала һәм безне киләсе дөньяга озата бара.
Шуңа күрә, кемнеңдер Аллаһыны белү өчен тырышуын
.һәм тырышуын күргәндә, мин зур шатлык кичерәм
Дөньяда күп нәрсәләргә планлаштырсам һәм
эшләсәм дә, мин моны Аллаһ ризалыгы өчен эшлим.
Хәтта эш һәм ыгы-зыгы арасында да мин: "Син кайда,
Ходаем?" – дип пышылдайм, һәм бөтен дөнья үзгәрә,
.һәм мин зур яктылык күрәм
Мин шул якты океандагы кечкенә күбек, һәм нинди

!зур шатлык

* * *

Без уй-фикерләребезне бу тормыштагы кайгылы һәм
куркыныч әйберләр белән генә чикләп куярга тиеш
түгел. Зирәкле бездән уйларыбызны һәм хисләребезне
үзгәрми торган мәңгелек илаһи көчкә юнәлтергә таләп
.итә

Үзеңне көчсез һәм зәгыйфь дип санама, чөнки синең
миең зур шәһәрне ике көнгә җитәрлек энергия белән
тәмин итәрлек гаять зур күләмдә туплый, ә син шулай
!?да арыганмын дисеңме

Уңышка ирешү өчен тырышканда, башкаларны
кысыклап чыгармыйча, барлык мөмкинлекләрдән
файдаланыгыз

Бервакыт мин Бостон урамы буйлап бара идем. Мин
йөргән урамның җәяүлеләр өчен билгеләнгән ягы
җәяүлеләр белән тулы иде, һәм аларның барысы да

диярлек минем алдымда иде, шуңа күрә беркемне дә
узып китү авыр иде. Шулай да, мин беркемне дә этмичә,
.халык арасында алда барырга булдым
Мин мөмкинлекләр эзли башладым, җәяүлеләр
арасындагы буш урыннарны эзләдем, шул буш
урыннарны теләгәнәмә ирешкәнче һәм беркемне дә
кыстырмыйча, халык арасында беренче булганчы
.кулландым

Аннары мин: "Ярар, мин ниятләгән нәрсәгә ирешкәч,
.алар хәзер миннән алда бара алалар", - дидем
* * *

Аллаһы Тәгалә сәламәтлек, муллык, зирәклек һәм
мәңгелек шатлык чыганагы
Аның белән бәйләнештә булганда, тормышыбыз
.тулылана, ә аннан башка тормыш тулы түгел
Әйдәгез, игътибарыбызны безгә тормыш, сәләт һәм
.зирәклек бирүче кодрәтле илаһи көчкә юнәлтик
Әйдәгез, бу бөөк хакыйкәт тормышыбызга үтеп
керсен өчен дога кылыйк
Һәм бу мәңгелек көч безнең тәннәребез аша агып
үтсен өчен
Һәм шулай итеп, күңелләребезгә өзлексез шатлык
килсен
* * *

Йомылган күзләр караңгылыгы артында Галәмнең
гаҗәеп көчләре, барлык изге җаннар һәм чиксез һәм
.ахырсыз мәңгелек барлык ята
Уйлану аша без абсолют хакыйкәтне беләбез һәм
аның тормышыбыздагы һәм барлык мөгҗизалардагы
.яшерен эшләрен күрәбез
Әгәр шәкерт теләгәнчә алга китмәвен күрсә, ул үзе
белән килешергә, фикерләрен тикшерергә һәм юлында
.торган киртәләрен билгеләргә тиеш
Еш кына сәбәп - чын тырышлык җитмәү һәм
игътибарның читкә юнәлтелгән булуы. Еш кына

киртәләрнең сәбәбе - тормыш бакчасыннан тамыры
 белән йолкып алынырга тиешле тирән сеңгән гадәتلәр.
 Шулай итеп, бәхет тамырлары жан туфрагында үсеп,
 .чәчәк ата ала
 Ихтыяр көчеңне үстерергә теләгән өчен генә зур
 эшләр башкарырга ашыкма
 Уңышка ирешү өчен, сез башта үзегезнең ихтыяр
 көчегезне эшли алмыйм дип уйлаган кечкенә эшләр
 белән сынап карарга тиеш. Әгәр тырышлык куйсагыз,
 .уңыш сезнеке булчак
 Дусларым һәм башкалар миңа беркайчан да ирешә
 алмаячакмын дип әйткән барлык максатларны әле дә
 .хәтерлим, шулай да мин аларга ирештем
 Бу "яхшы ниятле" кешеләр үз фикерләре белән зур
 зыян китерергә мөмкин; Ходай безне алардан һәм
 аларның киңәшләреннән сакласын
 Дуслык ихтыяр көченә иң зур йогынты ясай.
 Тынычлык изге урынында уйлану урынына шау-шулы
 кичәләргә бару акылны дөнья тибрәнешләре тузаны
 .белән пычрата, алардан котылу авыр
 Кешенең ихтыяры, һичшиксез, юлдашлары
 .йогынтысы белән көчәя яки зәгыйфьләнә
 Үз тырышлыгың белән генә ихтыяр көчен үстерү бик
 авыр. Сезгә үрнәк булырлык яхшы үрнәк кирәк. Әгәр дә
 сез рәссам булырга телсез икән, яхшы картиналар
 белән уратып алыгыз һәм рәссамнар белән аралашыгыз.
 Әгәр дә сез рухи кеше булырга телсез икән, асыл
 .холькы рухи кешеләр белән дуслашыгыз

Үз ацын киңәйтергә һәм аны чиксез абсолютка
 әйләндерергә белгән югарырак кеше, материя юк дип
 төгәл белем белән әйтә алган кебек, яратылышны да
 .космик төш дип кабул итә ала
 Үз-үзеңне тәрбияләүнең озын этаплары аша һәм
 медитация яки мәхәббәт, хезмәт, альтруизм кебек рухи

аңлауның башка ысуллары аша һәм эгоизмнан ераклашу
аша, Аллаһыны чын күңелдән эзләүче икелекләрне юкка
.чыгара һәм мәңгелек бердәмлекне аңлый

* * *

Мәхәббәт - ул бары тик хис кенә түгел; ул бик чын
асылы, һәм ул аңлы рәвештә юнәлтелгәндә, ул
.максатына - хатасыз - юл таба
Мәхәббәт тә бөөк көч. Эзләүче Аллаһыны табу өчен
төрле юллар сайларга мөмкин, ләкин ул үзенең иң зур
омтылышын һәм иң тирән теләген белдермәсә, Аны таба
.алмаячак

* * *

Кеше акылы аны ничек ышандырса, шулай була.
Әгәр ихтыярың көчле булса, син тормыш көрәшендә
.жиңәчәксең
Акыл игътибарын вакытлыча нәрсәләргә юнәлткән
саен, аның көче көчсезләнә, һәм жанның рухи табигатен
.раслаган саен, ул рухирак була һәм аның көче яңара

* * *

Дөнья үзенең күтәрелешләрен һәм төшүләрен,
тирбәнешләрен давам итәчәк, шуңа күрә без кая
житәкчелек һәм юнәлеш эзлибез? Үзебезнең берьяклы
һәм алдан уйлаган төшенчәләребезгә түгел, ә
үзебездәге хакыйкәт тавышына һәм житәкчелеккә
.мөрәжәгать итәчәкбез

* * *

Материя һәм акыл, йолдызлары һәм планеталары
белән галәм, тыгыз өслек дулкыннары, матди
яратылышның нечкә үтә күренмәле асты агымнары,
кеше хисләре, ихтыяр һәм аң көчләре, тормыш һәм
үлем, көн һәм төн, сәламәтлек һәм авыру, уңыш һәм
уңышсызлык - бу космик төшне идарә итүче
.чагыштырмачалык законы буенча чынбарлык

Зур космик төштә үзенең кечкенә ролен уйнаучы
кеше хыялы өчен чагыштырмачалык законы белән кабул
.ителгән барлык икелекләр дә чынбарлык
Кеше иллюзияләр кочагыннан – чагыштырмачалык
законыннан – котылу өчен, ул төштән мәңгелек
.уяулыкка уянырга тиеш
Без хыял белән яки аның барлыгын инкарь итеп, яки
"тормыш"ны кабул итеп, ләкин "үлем"не кире кагып, яки
сәламәтлекне тану белән, ләкин авыруларны
.игътибарсыз калдырып, хыялны үзгәртә алмыйбыз
Һәрбер корпус, бер тукуманың ике ягы кебек үк,
.үзенең капма-каршысының аерылгысыз өлеше
Икелекләр – бер үк тәңкәнең ике ягы, һәм
хакыйкәтне эзләүче аларны үз акылында аерырга
тырышмый, ә акыл һәм билгеле бер белем белән
.алардан өстенрәк тора

* * *

Ходай мәхәббәте безне күтәрә һәм аңлавыбызны
киңәйтә. Мин үземне бу тән белән генә чикләнгән дип
уйлый алмыйм, чөнки мин үземне барлык тәннәрдә дә
.бар дип хис итәм

Тәнемнең һәр өлешендә үз аңымны сизгән кебек,
мин сезнең барыгыз да минем бер өлешем икәнән тоям,
һәм мин барлык тере җан ияләремнең минем космик
тәнем эчендә булуын тоям, һәм мин һәркемнең хисләрен
.кичерәм

Бу кабул итү яки күзаллау түгел, ә үз-үзеңне тану.

Бу аң - акыл белән алмашудан күбрәк нәрсә; бу
һәркемнең хисләрен аңлы рәвештә аңлау, һәм бу халәт
.космик аң дип атала

Бу аң сездә барлыкка килгәч, "мин"не аңлау юкка
чыга, һәм сез барлык җан ияләренә бер илаһи тормыш
.үтеп кергәнән тоясыз

* * *

Бу дөнья сәер, чөнки андагы һәрнәрсә үзгәрүгә һәм
үзгәрүгә дучар була, шуңа күрә кеше үз бәхетенә
.көймәсен бу дөнья ярына ташларга тиеш түгел
Бу тормышта газаплансагыз да, муллыктан һәм
көчтән ләززәтләнсәгез дә, аңыгыз үзгәрешсез калырга
тиеш. Әгәр дә сез акыл балансына ирешә алсагыз,
.бернәрсә дә сезгә зыян китерә алмаячак
Барлык бөөк кешеләрнең тормышы аларның шул
бәхетле халәткә ирешкәннәрен күрсәтә. Дөнья бәхетенә
ирешүгә өмет баглаган кешеләрне күп проблемалар
көтәчәк, чөнки еш кына матур төшләр белән бергә
.төшләр дә булачак
Әгәр дә сез төшне бары тик төш дип саныйсыз икән,
ул рәхәтме яки куркынычмы, сез тынычлык хис итәрсез,
һәм бу тормышның да төш икәннен аңлагач, аның
.куркыныч төшләреннән котылырсыз

* * *

Кеше шатланырга тиеш, чөнки ул тормышның вак-
төякләреннән һәм тискәреләкләреннән өстен чыга ала,
һәм ул - уңай фикерләр белән - уңыш элементларын
.жәлеп итә торган кирәкле шартлар тудыра ала
Каты һәм тотрыксыз кәеф жан тынычлыгын кимерә
торган яман шеш кебек, һәм моңсу кәефтән интегүчеләр
.проблемаларыннан котыла алмыйлар
Ләкин начар гадәтләрне һәм проблемаларны тыныч,
рациональ фикерләү белән җиңеп була. Зыянлы гадәте
.булган кеше аны ачканда, ул уңышсызлыкны таний

* * *

И Ходаем, мин дөньяви сынауларны Синең илаһи
мәхәббәтең белән чагыштырдым һәм Синең
мәхәббәтеңне теләсә нинди сынаудан һәм аздырудан
.көчлерәк дип таптым

* * *

Май утны яктырак яндырган кебек, ачу да ачу белән
туена һәм аны көчәйтә, ә тупас мөгәмлә башкаларны

үзләренең тупас гамәлләрен дәвам итәргә этәрә һәм
.аларны тагын да үжәтрәк һәм катырак итә
Тыныч һәм йомшак кеше ачуны тынычлык белән
жиңә, тынлыкка мөрәжәгать итеп низаг давылын баса, ә
татлы, йомшак сүzlәр һәм башкаларның хисләрен
исәпкә алу белән низагларны һәм каршылыklarны
.бетерә

* * *

Укытучы Парамаханса хакыйкәт турында болай
:диде
Ул беркем дә ышанмаса да бар, ә теорияләрне"
"идеяләр һәм сүzlәр белән расларга кирәк

* * *

Мәхәббәт дөньяның хужасы булырга тиеш

* * *

Сиңа мин шатлык җырларым белән киләм
һәм мин сиңа җаным хәзинәсеннән хәзинәләр алып
килдем

Һәм йөрәгемнең тирәнлегендә мин синең өчен
илаһи сагыну нектарын җыям

Мин ялган өметләр чүлендә сусаудан киптем
Ләкин хәзер минем теләкләрем мәңгегә сүнде
Чөнки ул синең мул чишмәләреңнән су ала
Синең изге хушбуеңның пышылдаулары миңа таба
ага

Минем бәхет шәмем синең шатлыгың нуры белән
балкый

Мин җир оазислары миражы арасында үлеп китә
яздым

Һәм хәзер мин синең рухың дулкыннары белән
капландым

Их, әгәр мин синең илаһи океаныңда батып мәңге
яши алсам иде

* * *

Кояшлы акыл офыкларында барлык психологик
бактерияләрне юк итүче ультрафиолет нурлары бар. Бу
нурларны тар һәм чиклэнгән перспективалы пыяла
.киртә белән капламагыз

* * *

Аллаһы йортында бүленешләр булмаска тиеш

* * *

Башкаларга булган мәхәббәтебез, Синен юмарт
кулыңнан алган мәхәббәтне тою көче белән мөмкин
.булды, Ходаем

Шуңа күрә безгә илһам бир, сезгә иң зур
мәхәббәтебезне һәм янып торган сагынуыбызны
!тәкъдим итәргә

Син безгә әтиләр һәм әниләр, абыйлар һәм апалар,
уллар һәм кызлар, туганнар һәм тормыш юлдашы
бирдең

Балалар һәм дуслар, бәлки без сезне төрлечә
чагылышлар һәм төрле кеше мөнәсәбәтләрендәге нечкә
.табигый аермалар белән ничек яратырга өйрәнербез
Әй, мәңгелек мәхәббәт иясе, әй, Иң Югары Якин
Зат! Миңа кеше мәхәббәтенең барлык чәчәкләреннән
бәйләм үреп, аны Синен изге гыйбадәтханәңә корбан
.итеп куярга өйрәт

Әмма, күп тугрылыгым аркасында, сиңа бөтен
букетны бүлөк итә алмасам, мин бер чәчәкне, иң яхшы
һәм иң яңа чәчәкләрне сайлап алырмын да, аны синен
аякларың астына куярмын, син аны миннән кабул
!итәрсен дип өметләнәм

* * *

Тышкы кыяфәт, бигрәк тә күзләр, кешенең үткәндә
нинди булуын якынча күрсәтә. Эчкә "мин" тышкы
.кыяфәткә нык тәэсир итә
Кешенең күзләре - аның иң мөһим физик билгесе,
һәм кеше күзләрен матур итәргә тырышырга тиеш.
?Моңы ничек эшләп була

Күзләребез безнең эчке табигатебезне ачык
күрсәтә, һәм күзләрнең тышкы кыяфәтен һәм йөзен
матурлауның бер ысулы - матур эчке уйлар һәм хисләр
.үстерү

Кайбер күзләр бик рәхимсез, ә кайберләре
.явызлыкны яки эгоизмны чагылдыра
Кешенең сүzlәре ничек кенә татлы һәм гамәлләре
ничек кенә гажәеп булмасын, аның чын табигатен
күзләрнең чагылышы аша төгәл белергә мөмкин, чөнки
.ул шул ике ачык тәрәзә артына яшеренә алмый
Шуңа күрә кеше матур һәм ижади уйлар уйларга
тиеш. һәм алар Аллаһы сурәтендә яратылганга күрә,
.үзләрнең эчке тормышларын бозарга хаклары юк
Тынычлык, тынычлык һәм ихлас мәхәббәтне
чагылдырган матур күзләрне тынычлык, мәхәббәт һәм
.тынычлык үстерү аша үстерергә кирәк
Бары тик шушы ысул белән генә тышкы кыяфәтнең
барлык чикләүләреннән һәм чикләүләреннән көчлерәк
.рухи магнетизм үстерергә мөмкин

* * *

Без ныклы карар кабул иткәндә, берәр мәсьәләне
жентекләп өйрәнгәннән һәм шул мәсьәләгә бәйлә уңай
һәм тискәре якларын ачыклаганнан соң, һәм
ихтиярыбызны активлаштырганда, тормышыбызда
үзгәртеп булмый торган кебек тоелган күп үзгәрешләр
.ясый алабыз
Иркен ихтияр бар, һәм әгәр ул булмаса, беркем дә
эчке һәм тышкы мохит йогынтысыннан котыла алмас
иде, үсеш чикләнер иде, ижади эшчәнлек даирәсе
тараер иде, һәм кешенең үсеше һәм башлангыч
.дәрәжәдән югары күтәрелүе мөмкин булмас иде
Яңа социаль системалар концепциясе һәм
мөстәкыйль институт эше белән бәйлә прогрессив
идеяләр, алдынгы фәнни ачышларда кулланылган
ысуллар, төрле тикшеренү һәм өйрәнү өлкәләре, ижади

әдәби эшчәнлек - болар барысы да кешенең Аллаһы
ярдәме һәм ихтыяр көче белән һәр өлкәдә сайлау
.иреген куллана алуын раслый

* * *

Тәртипле сөйләм һәм ачу һәм үпкәдән азатлык
кешене үз-үзен контрольдә тотарга һәм өендә хөрмәт
итәргә мәжбүр итә. Моңа гаиләдәге низагларны акыллы
һәм рациональ рәвештә хәл итү яки башкаларны яхшы
.сүзләр белән тынычландыру керә
Бу жиңү һәм хәтта батырлык билгесе, хәтта
көндәшләр үзләре фикеренчә дә

* * *

Аңлау - тормышның иң кыйммәтле хәзинәсе. Бу -
эчке күрү, интуитив кабул итү, аның ярдәмендә без
үзебез һәм башкалар турындагы хакыйкәтне белә
алабыз, юлыбызда очраган барлык хәлләр белән ничек
эш итәргә кирәклеге аңлый алабыз, шулай ук безгә
карашларыбызны һәм гамәлләребезне кирәк булганда
.үзгәртәргә ярдәм итә

Бу дөньяда безнең аңлавыбыз еш кына чикләнгән,
һәм акылыбыз томанланганда, вакыйгаларны алдан
.күрү һәм аларның нәтижәләрен белү мөмкин түгел
Гамәлләребезнең мөмкин булган нәтижәләрен
алдан күрә алмаганга күрә, без еш кына ялгыш
карарлар кабул итәбез

Бу дөньяда тынычлыкта яшәү өчен, без үзебезнең
мөхитебезне һәм тирә-юньне тулысынча аңларга, һәм
.кайсы юнәлештә баруыбызны белергә тиеш
Безнең хәзерге гамәлләребезгә нигезләнеп, киләчәк
тормышыбыз нинди булачагын күрсәтүче эчке хисебез
.булырга тиеш

* * *

Акылны дәрәс кабул итү сабагы белән эшкәртәргә
кирәк, чөнки аның туфрагы коры һәм каты, туфрагы
оптимизм һәм ачыклык белән дымландырылырга тиеш,

аңа иман орлықлары утыртылырга һәм орлықлар илаһи
ихтыяр белән туры китереп изге ният сулары белән
.сугарылырга тиеш

* * *

Шәкертләрнең берсе Парамаханса остазыннан
илаһи сөеклене үзенә тиз арада алып киләчәк дога
:турында сораган, һәм остаз болай дигән
Ходай сизнең йөрәгегезнең тирәнлегендә"
"яшеренгән дога хәзинәләрен генә тели

* * *

Кем безгә ярату сәләтен бирде? Ходай
Димәк, безнең мәхәббәтебезгә башка бар нәрсәдән
?дә күбрәк кем лаек
Аллаһсыз чын мәхәббәт юк, чөнки Аллаһ – мәхәббәт

* * *

Без Аллаһының безнең ризык бирүчебез икәннен һәм
чын муллыкның бездә булган әйберләр белән түгел, ә
ихтыяр көче белән нәрсәгә ирешә алуыбыз белән үлчәнә
.икәннен онытмаска тиешбез

Бәхет өчен теләкләрне киметү һәм мөһим
ихтыяжларны канәгатьләндерү сәләтен үстерү өчен
тырышлык кую, һәм барлык киртәләргә һәм
тоткарлыкларга карамастан, алар ничек кенә авыр
булмасын, Аллаһы ярдәме белән шартлар яхшырачак
.дип өметләнү кирәк

* * *

Зирәклек тавышы югары рухи тибрәнүләр белән
гармониядә булган барлык яхшы йөрәкләргә
мөрәжғәгать итә һәм тынычлык, мәхәббәт һәм югары
.белем эзләүче гармонияле идеяләр эзләп һавада йөри

* * *

Йөрәкләребез – энҗеләр, ә мәхәббәт –
.йөрәкләребезне бергә тота торган илаһи тәсбих җебе

* * *

Милекләреңнең сине биләп алуына юл куйма

* * *

Мин әле дә күп укучыларның укутучым янына

килеп, аннары дәрәс аңламаганга аны ташлап

.киткәннәрен хәтерлим

Мин үземә: "Күпләр килергә дә, күпләр китәргә дә

мөмкин, ләкин мин ахырга кадәр нык торакакмын", -

.дидем

Укутучым катгый һәм әдәпле кеше иде, һәм күпләр

аның акыллылыгының нурына түзә алмадылар һәм

монастырьдан киттеләр, ләкин мин бер көнне аңа болай

:дидем

Сине беркайчан да ташламаячак кеше бар, һәм ул"

"кеше - мин

Мин вәгъдәмне үтәгәнәмә шатмын, чөнки аның рухи

житәкчелеге күзләремне ачты һәм акылымны Аллаһы

.нуры белән яктыртты

* * *

Исегездә тотыгыз, Аллаһының ризалыгы - иң зур

нәрсә. Әгәр бөтен дөнья сездән канәгать булса, ләкин

сездә Аллаһының мәрхәмәте булмаса, сез җилгә

тотынуучы яки көлгә өрүче кебек. Әгәр бөтен дөнья сезгә

ачулы яки сезгә каршы булса, ләкин сездә Аллаһының

мәрхәмәте булса, димәк, сез һәрнәрсәне контрольдә

.тотасыз һәм чыннан да бәхетле хужа

* * *

Безнең тормышыбыз тулысынча Аллаһка бәйле, һәм

әгәр без Аңа мөрәҗғәгать итсәк һәм Аның ярдәменә

таянсак, Ул безгә юл күрсәтәчәк һәм

проблемаларыбызны хәл итү һәм авырлыклардан котылу

.өчен дәрәс юлга юнәлтәчәк

* * *

Илаһи скульптор

Йөрәгемнең һәр тибеше тыныч булсын

Сиңа булган мәңгелек мәхәббәтем" шигырендә яңа"

сүз

Һәм иреннәремнең һәрбер тавышы җиткерелсен

Изге тавышыңнан килгән мөбарәк тибрәнүләр

Минем һәр уем Синең барлыгың шатлыгы белән

тулсын

Минем ихтыярым сезнең илаһи көчегез белән

тулылансын

Барлык уйларымны, йөземне һәм омтылышларымны

.Үзеңнең рәхмәтең белән бизә

Әй, иң изге илаһи скульптор

Тормышымны син теләгәнчә формалаштыр

Сезнең уникаль дизайныгыз буенча

* * *

Без тырышканда Аллаһы безгә җавап бирә, һәм без

аның чыннан да барлыгын аңларбыз, догаларыбызны
ишәтербез һәм теләкләребезне үтәрбез. Аның турында

даими уйланучылар һәм аның турында уйланучылар

Аның изге булуын тоярлар һәм Аның бәхетле нурын

.күрерләр

Чын күңелдән теләге һәм ныклы карары булган

кеше, үткән хаталарына карамастан, максатына
ирешәчәк, ләкин шул хаталарны дәвам итү - үзең өчен

зур гөнаһ, чөнки хата ясаган кеше үзен чын бәхеттән

.мәхрүм итә

Кеше үзенә зыян китерергә яки файда китерергә

сәләтле, һәм наданлык кырмыскаларын аннан ерак
тотарга, алар аны тешләмәсен һәм аңа ачу китермәсен

.өчен, аның ихтыяры бар

Әгәр кеше бәхетле булырга теләмәсә, аны беркем

дә бәхетле итә алмый, һәм ул үзенең бәхетсезлеген өчен

.Аллаһыны гаепләмәскә тиеш

Әгәр Ходай безгә ихтыярыбызны кулланырга ирек

бирмәгән булса, Ул безнең бәхетсезлекләребез өчен
җаваплы булыр иде, ләкин Ул безгә шул иректә бирде,

һәм без үзөбөз тормышыбызны үзөбөз теләгәнчә
.формалаштырабыз

* * *

:Тынычлыкның тирән мәгънәсе

Шәкертне курку, авыру һәм башка бәла-казалар
.куып барганда, ул үзендә тынычлык сыену урынын эзли
Рухи яктан уянган кеше көнө-төнө борчылулар һәм
кайгылар кичерә алмаган тынычлык калыгында яши,
.һәм дөньяның коточкыч хәлләре аны жимерә алмый
Тынлык изге урынына кергән кешеләр, розалар һәм
барлык тере җан ияләре телен аңлаган кебек, Аллаһыны
.яраткан башка җаннар белән аралаша алалар
Шәкертнең тынычлыгы ни дәрәжәдә тирән булса,
аның бәхете дә шулкадәр зуррак
Фикер тәрәзәләре артында яшеренгән, тынлык
тирәнлегендә өйрәнелергә һәм ачылырга тиешле
.шатлык - тасвирлап бетергесез зур шатлык

* * *

Мин цивилизацияне бакча дип саныйм, анда мин
төрле кешелек сыйфатларының үсеп чыгуын һәм чәчәк
.атуын күрәм
Бал корты кебек, минем акылым яхшы сыйфатлар
чәчәкләрен эзли
Бал кортлары иң яхшы бал төрләрен җыя алырлык
чәчәкләргә генә бара
Шулай ук, без бал кортыннан үрнәк алырга тиеш, ул
бары тик иң татлы нектарны гына эчә. Бу безнең
башкаларда күргән яхшы сыйфатларны һәм
изгелекләрне үзләштерергә тырышырга тиешлегезне
.аңлата
Аллаһы Тәгалә - кабул итүче җаннарга агып төшә
торган һәм аларны яхшылык һәм татлылык белән
.тутыра торган бәхетле бал

* * *

Үзенең дөнья күрү сәләтен киңәйтергә теләгән кеше
секта, төс, раса һәм сукуыр фанатизм турында аңлаудан
өстен булырга, үз-үзеңне контрольдә тотарга,
мәрхәмәтле һәм дустанә булырга, ашау-эчүдә һәм
.башка ләззәтләрдә уртача булырга тиеш
Ул вөжданы хуплаган һәм аңа тынычлык китерә
торган эшләргә, дәрәсә сөйләргә, урламаска,
башкаларны алдамаска, сәламәтлеккә зыян китерә
торган һәм көчне киметә торган ләззәтләргә
бирелмәскә, курку, ачу, комсызлык, көнчелек һәм
.борчулы мавыгулардан ерак торырга тиеш
Һәм ул үзен эсселеккә, салкынга һәм башка
авырлыкларга түзәргә өйрәтергә тиеш, борчылмыйча,
һәм барлык куркулардан һәм явызлыктардан иң зур
сыену урыны булган Аллаһка ышанычын ныгытырга
.тиеш

* * *

Укытучым белән минем арадагы мөнәсәбәтләр
камил һәм гажәеп иде. Рухи җитәкче белән шәкерт
арасындагы мөнәсәбәт - иң югары мәгънәсендә
.мәхәббәт
Бервакыт мин Гималай тауларында Аллаһыны
уңышлырак эзли алырмын дип уйлап, монастырь
тормышыннан киткән идем, ләкин мин ялгышканмын
.һәм китүгә үк шуны сиздем
Берничә көннән соң кайткач, укытучым миңа аны
беркайчан да ташламаган кебек мөгамәлә итте. Мин
шелтәләү урынына, ул гадәттәгечә каршы алды һәм
тыныч кына: "Әйдәгез, бүген иртәнге ашка нәрсә
.әзерләргә икәннен карыйк", - диде
Шуңа күрә мин аңа: "Әфәндем, минем китүем
.аркасында син миңа ачуланмыйсыңмы?" - дидем
Ул җавап бирде: "Әлбәттә, юк, мин башкалардан
бернәрсә дә көтмим, шуңа күрә аларның теләкләре
минем теләкләрем белән каршылыкка керергә тиеш

түгел. Мин сине шәхси мәнфәгатьләрең өчен
эксплуатацияләмәячәкмен, һәм мине синең бәхетеңнән
. "дә күбрәк канәгатьләндерә торган бернәрсә дә юк
Беренче тапкыр мин кемнеңдер мине чын күңелдән
!яратуын тойдым

Әгәр мин әтиемнең бизнес эшләрен житәкләп,
эшемнән киткән булсам, ул миңа ачуланыр иде.
Мәсәлән, мин табышлы эш тәкъдименнән баш тарткач
(әтием житәкче булган компаниядә), ул минем белән
.жиде көн сөйләшмәде

Әтием мине чын күңелдән аталарча яратты, ләкин
бу сукуыр мәхәббәт иде, чөнки ул акча мине бәхетле
.итәр, ә акча бәхетемне юк итәр дип уйлаган
Берникадәр вакыттан соң, мин комплекслы белем
бирү мәктәбен оештыргач, әтием фикерен үзгәртте һәм:
."Мин синең бу эшне кабул итмәвеңә шатмын", - диде
Киресенчә, укытучымның карашы бөтенләй башкача
иде, чөнки мин монастырьдан китсәм дә, аның миңа
.булган мәхәббәте үзгәрмәде һәм ул мине шелтәләмәде

* * *

И Ходаем, мин Синең яратылганнарыңның үткәне,
бүгенгесе һәм киләчәге караватында бик озак яттым,
.һәм мин – мәңгелек баласы – борчылдым
Мин кат-кат көрәштем, ләкин файдасыз булды.
Шулай да, ниһаять, мин алдаучан чагыштырмалык
киртәләр белән әйләндереп алынган караваттан
сикереп төштем, ә син мине кулларыңа алып, мәңгелек
.тынычлык көйләренә мине селкеттең
Мин мәңгелек баласы – Синең мәңгелекең, Ходаем
Мин башымны синең тулы барлыгың күкрәгенә куям
* * *

Мин жәннәт кошы: синең мәбарәк кулларың белән
ясалган күк кошы

Ул мине нәфислек һәм нәфис төсләр белән бизәде:
назлы мамык һәм рухи чәчәк атуның алтын каурайлары
белән

Мин бәхет җәннәтен эзләп, тормышның караңгы,
жыерылган атмосферасында биеккә күтәрелдем, ә якты
каурайларым өметсезлекнең кара таплары белән
.буялган иде

Әйдә, Ходаем, һәм җәннәтең кошын зирәклек
нурлары һәм саф, татлы тынычлык сулары белән ю
* * *

Ике сәгать эчендә туа, үрчи һәм үлө торган
.бактерия төре бар
Бу төр тестны кешегә сиксән елга кадәр сузылырга
мөмкин булган озак вакыт эчендә ярты көн яки аннан да
.азрак вакыт эчендә ясарга мөмкин

Без яшәгән җитмеш яки сиксән ел мәңгелекнең тиз
узучы мизгеле генә. Чагыштырмача күзлектән
караганда, безнең белән булган һәр нәрсә югарыда
телгә алынган бактерияләр белән бер үк тизлектә бара.
Мәңгелекнең һәр тиз узучы мизгелендә кеше исәпләве
буенча күп еллар үтә. Шуңа күрә вакытны әрәм итәрлек
.түгел
* * *

Кеше үз вәжданы хупламаганны эшләмәскә һәм үзе
хуҗа булырга тиеш. Үз уйлары, хисләре һәм гамәлләре
өстеннән хуҗа булуларын аңлагач, бернәрсә дә аларны
.контрольдә тотар яки йогынты ясый алмаячак
* * *

Акыл тәнгә зур йогынты ясаса да, тәнне
.игътибарсыз калдыру акылсызлык
Кеше сәламәт булмаган ризыкка караганда, дәрес
ризык ашарга тиеш
Әгәр дә сезнең шартларыгыз сезне борчый торган
кешеләр белән яшәргә мәҗбүр итсә, вакыт-вакыт
мохитегезне үзгәртеп торар киңәш ителә. Ләкин моннан

да яхшырак - башкаларның гамәлләре сезне
борчымасын өчен психологик халәтегезне үзгәртү.
Үзегезне үзгәртегез, һәм шул чакта сез теләсә кайда
.тынычлыкта һәм бәхеттә яши алачаксыз

* * *

Дөнья, гомумән алганда, психик хастаханә кебек.

Кайбер кешеләр көнчелек һәм көнчелектән интегә,
икенчеләре ачу, нәфрәт һәм нәфестән. Алар үз
гадәтләре һәм хисләре корбаннары. Ләкин сез үзегезнең
.мохитегездә тынычлык урнаштыра аласыз

* * *

Хисләрнең акылга һәм тәнгә билгеле бер йогынтысы
бар. Көнчелек һәм курку йөзгә агарта, ә мәхәббәт аны
.балкып күрсәтә

* * *

Тыныч була алсаң, һәрвакыт бәхетле булачаксың
Яхшы якка үзгәрергә карар кылганда, максатыгызга
ирешү өчен яхшы дуслык һәм затлы йогынты бик мөһим
.һәм алыштыргысыз икәннен онытмагыз

Әйләнә-тирә мохитнең йогынтысы - яхшымы яки

начармы - ихтыярдан көчләрәк, шуңа күрә моны
башкалар белән мөнәсәбәтләрегездә һәм
.аралашуыгызда исәпкә алыгыз

Үз-үзеңне камилләштерү өчен үз-үзеңне анализлау

да кирәк

Әгәр дә сез үзегезне кыю һәм курыкмыйча
анализлый алсагыз, башкаларның анализына түзә
алачаксыз, һәм аларның тәнкыйте сезгә тәэсир

.итмәячәк

* * *

Кемдер: "Миңа ләззәт яки бәхет мөһим түгел, мин,
мәсәлән, уңышка ирешү өчен нәрсәдер башкару өчен
.яшим", - дип әйтергә мөмкин

Икенчесе: "Мин бу дөньяда яхшылык эшләргә телім,
хәтта авырту һәм газаплар эчендә булсам да", - дип
.әйтергә мөмкин

Ләкин без аларның фикерләрен тикшергәндә,
икесенең дә бәхеткә омтылуын күрәбез. Беренчесе
бәхетсез уңыш теліме? Икенчесе үзе бәхет кичермичә,
.дөньяга яхшылык теліме? Әлбәттә, юк

Алар башкалар китергән физик авыртулар һәм
психологик газаплар турында кайгыртмаска мөмкин, яки
уңышка ирешү яки башкаларга ярдәм итү белән бәйле
шартлар нәтижәсендә килеп чыгарга мөмкин, чөнки
беренчесе уңыштан зур шатлык таба, ә икенчесе барлык
тискәре шартларга карамастан, башкаларга ярдәм
.итүдән тулысынча ләззәт ала

Хәтта күпчелек фидакарь ниәтләр һәм ихлас
гуманистик омтылышлар да бәхеткә якынлашу өчен
.шәхси омтылыштан килеп чыккан

Ләкин бу бәхет оппортунистлар һәм тар фикерле
кешеләр өчен түгел, ә киң акыллы, юмарт һәм бөек
.жанлы юмарт һәм затлы кеше бәхете

Шуңа күрә альтруист үз-үзенә таянып эш итәргә
рөхсәт итми, чөнки кеше киң күңелле һәм мәрхәмәтле
булмаса, үзе өчен генә түгел, башкалар өчен дә бәхет
эзләмәсә һәм тели алмаса, саф бәхетне табу мөмкин
.түгел

Бу үзгәрми торган яки тулыландырмый торган
универсаль принцип

* * *

Аларга кызыксыну күрсәтү һәм хезмәт күрсәтү өчен,
барлык кешеләрне дә шәхси белү һәм аларны якыннан
.ярату таләп ителми

Кирәкле нәрсә - юлыгызда очраган һәм чыннан да бу
хезмәткә мохтаж булган һәркемгә һәрвакыт дустанә
.хезмәт күрсәтергә әзер булу

Моның өчен акыл көче һәм зарланмыйча эшләргә
чын күңелдән әзер булу кирәк. Икенче төрле әйткәндә,
.бу корбан таләп итә

Кояш бриллиантка да, күмер кисәгенә дә бертигез
яктылык бирә, ләкин бриллиантның билгеле бер
үзенчәлекләре үскән һәм үскән, бу аңа кояш нурын
кабул итәргә һәм аны ялтыравык һәм ялтыравык белән
чагылдырырга мөмкинлек бирә, ә күмер бер үк
.яктылыкны күрсәтә алмый

Кешеләр белән мөгамәлә иткәндә без бриллиант
кебек булырга һәм илаһи мәхәббәт нурын гүзәллек һәм
.сафлык белән чагылдырырга тиеш

* * *

Остаз Парамаханса үзенең шәкертләре алдында
:ясаган чыгышында болай диде
Миңа карата хисләреңне белдергән сүзләрең өчен
тирән рәхмәтемне сүзләр белән генә әйтеп бирә
.алмыйм

Ихласлыгыгыз, рух көчегез һәм йөрәкләрегездән
.чыккан сүзләрегез өчен тирән рәхмәтлемен
Сезнең арада булуым белән мин горурланам, һәм бу
дөньядагы кардәшләрем һәм апаларым алдындагы зур
.бурычымны һәрвакыт истә тоту минем өчен зур бәхет

* * *

Элек житәкчеләрен кыйный торган кеше
Яңа гадәтне үстерергә һәм начар гадәттән
котылырга теләсәгез, тыныч кына һәм көчәнешсез,
зиһенегезне кашлар арасындагы маңгайда урнашкан
ихтыяр көче һәм рухи аң үзәгенә туплагыз һәм үзегезгә
кирәк булган яхшы гадәтне ныклы раслагыз. Шулай ук,
начар гадәттән котылырга теләсәгез, шул ук ноктага
игътибар итегез һәм яман гадәт тупланган мидәгә
барлык нерв юлларының да юкка чыкканын ныклы
.раслагыз

Мин сезгә эштә ачуы чыкканда житәкчеләренә
суккан оста кеше турында чын хикәя сөйләрмен.
Нәтижәдә, ул бер-бер артлы эшен югалткан, чөнки ачуы
чыкканда үзен тулысынча контрольдә тота алмаган, һәм
каршы килгән һәркемне кулына эләккән нәрсә белән
.суга торган булган

Ул миңа ярдәм сорап килде, шуңа күрә мин аңа:
"Киләсе юлы ачуың килгәндә, берәр нәрсә эшләгәнче,
.бердән йөзгә кадәр сана", - дидем
Ул бу ысулны сынап карады, ләкин миңа кире
кайтты һәм болай диде: "Мин моны эшләгәндә ачуым
арта, һәм озак көтү аркасында санаганда үпкәдән
.сукурыйм". Аның хәле өметсез кебек тоелды
Аннары ул аңардан уйланырга һәм Аллаһының нуры
аның миен тулып торганын, ачуын басканын, нервларын
тынычландырганын, хисләрен йомшартканын һәм
үзеннән барлык ачу эзләрен бетергәннен, һәм нәтижәдә,
бер көнне ул үзенең ачу тотышларыннан котылачагын
.тоярга сорады

Күп тә үтмәде, ул янә минем яныма кайтты, һәм бу
юлы ул миңа: "Мин ачулану гадәтеннән арындым, һәм
.мин моның өчен рәхмәтлемен", - диде
Мин аны сынап карарга булдым, шуңа күрә берничә
малайдан аны шаяртырга сорадым, һәм мин аны күрә
алырлык урынга яшерендем, ләкин ул мине күрмәде.
Малайлар аны кат-кат котыртырга тырыштылар, ләкин
.ул тыныч калды һәм җавап бирмәде

* * *

Мәңгелек вәгъдәсе йөрәкләребезне һәм
акылыбызны тутырсын
Һәм тормыш бүлекләре һәм вакыйгалары безгә үлем
күләгәсе җанның даимлеген һәм аның Яратучы белән
тыгыз бәйләнешен аңлаган яктылык балаларын
.куркытмавын искә төшерсен

Әйдәгез, яшәү һәм үлемнең Аллаһ диңгезендәге ике
дулкын икәнән, һәм космик океаннан бер тамчы булган
жанның, үзенең төп табигатен үзгәртмичә һәм мәңгелек
чыганагынан аерылмыйча, бу ике дулкынга каршы
.торуын аңлыйк

Әйдәгез, чын табигатебезне наданлык
зинданнарыннан чыгарып, яктылык һәм белем
.чокырларына күтәрү өчен тырышыйк

Аңыбызны тән чикләүләреннән, тискәре уйлардан
һәм сәламәт булмаган йогынтылардан азат иткәндә, без
рухи табигатебезгә кагылачакбыз һәм без беркайчан да
батмый торган илаһи кояшның мәңгелек нурлары
.икәнебезне аңлаячакбыз

* * *

Самадха яки космик экстаз халәтенә җиткән
кешеләр каты матдәләренең сыеклыкка әйләнүен
.күрәләр

Сыеклыктардан газларга, газлардан энергиягә, һәм
энергиядән космик аңга күчә, һәм ул тасвирлап булмый
торган зур шатлык тоя һәм яңартылган шатлыктан яки
чиксез зирәкләктән, яки югары тынычлыктан, яки тулы
булу хисеннән яки космик рух эчендә үз-үзенең
.эрүеннән төрле аң халәтләрен кичерә

* * *

Нервларны торгызу
Тыныч, тирән медитациядә яшәү көче мидән барлык
органнарга ага, тукумалардан яктылык очкыннары
чыга, һәм яшәү көче умыртка баганасы аша ага һәм
тәннең барлык күзәнәкләрен йотып алу өчен тарала,
дәвалау энергиясе агымы белән туена, һәм нәтижәдә
.нервлар яңара

* * *

:Магнит төрләре
Гади магнитлардан күренгәнчә, магнитның тартылу
.көче магнитның үз сыйфатына бәйле

Кечкенә магнит вак әйберләрне үзенә тарта, ә көчле
магнит зуррак әйберләрне үзенә тарта
Шулай итеп, кеше магниты үзенең жәлеп итү көче
буенча үзенә тарта
Кеше магнетизмының берничә төре бар; кайберләре
физик әйберләрне, кайберләре психик көчләрне, ә
кайберләре рухи өстенлекләрне жәлеп итә - еш кына
.яшерен яки онытылган өстенлекләр
Жан шахталарында кыйммәтле хәзинәләрне казып
ал, һәм син жиңүче булырсың. Теләгән максатыңа иреш
һәм изге магнетизмның сиңа Аллаһыны — барлык көч
һәм яхшылык чыганагын, һәм тормыштагы иң зур
.табышны — жәлеп итәчәгенә ышан
Раслау: Мин үземә барлык яхшы нәрсәләрне һәм
барлык белем нурларын жәлеп итү өчен бәхетле рухи
.магнетизмны кулланырмын

* * *

Аллаһ – минем тормышым Ул – минем мәхәббәтем Ул
– минем йөрәгем табынырга чакыра торган
гыйбадәтханә
Аллаһ минем максатым, чөнки мин Аның ярдәме
булмаса, үз бурычларымны үти алмыйм
Шуңа күрә мин аны тапканчы жаным-тәнем белән
эзләдем
Илаһи, ялкынлы мәхәббәт һәм тулы тәвәккәллек
.булмаса, галәми сөйгәнеңне табу кыен

* * *

Бер көн килер, кеше бу дөньядан китәр.
Кайберәүләр аны яратып искә алыр һәм аның өчен елар,
ә кайберәүләр аны начар искә алыр, ләкин аның барлык
.начар һәм яхшы уйлары да аңа озатып барыр
Шуңа күрә кешенең бурычы - үз уйларын күзәтү,
гамәлләрен жентекләп тикшерү, хаталарын төзәтү, үзен
.бәяләү һәм кулыннан килгәннең барысын да эшләү

Кешеләрнең синең турында нәрсә әйтүенә игътибар
итмә, әгәр син дәрәс эш эшләргә тырышсаң
Мин беркемгә дә ачуланмаска тырышам, һәм
күңелемдә һәркемгә карата мәрхәмәтле һәм ихлас
.булырга тырышканымны бик яхшы беләм
Ләкин кешеләрнең минем турындагы фикере миңа
мөһим түгел, мактаумы яки гаепләүме, чөнки Аллаһы
Тәгалә минем белән, мин дә Аның белән, һәм иң мөһиме
.шул

* * *

Ике кеше яки бер төркем кеше арасында шәхси
максатлардан һәм максатлардан мәхрүм, рухи нигездә
дуслык туганда, бу саф дуслык һәрбер дусның жанын
.чистарта
Дуслык белән сафланган йөрәк бердәмлеккә һәм
якынлыкка ачык ишеккә әйләнә
Бу йөрәк аша күбрәк яхшы жаннарны җәлеп итү,
туганлык мәхәббәтенә керү һәм тынычлык һәм
.тынычлыктан ләззәт алу мөмкин була

* * *

Мин үземнең эшемнән дә башкаларның эшләренә
күбрәк игътибар итәм, чөнки мин һәр эшемне Аллаһ
ризалыгы өчен эшлим, һәм моны үземнеке булганнан да
.күбрәк теләк һәм дәрт белән башкарам
Әгәр нәтижәләр киресенчә яки
канәгатьләндерерлек булмаса, мин моңа кайгырмыйм
һәм борчылмыйм, чөнки мин Аллаһы Тәгалә алдындагы
бурычымны үтәдем дип уйлыйм, Ул минем максатым һәм
ниятем артында торган зат, һәм мин кулымнан
килгәннең барысын да эшләдем һәм зур шатлык һәм
ныклык белән омтылышны кабатлаячакмын, ләкин
.тырышлыкка яки нәтижәгә бәйләнмичә
Әгәр мин үзем өчен генә эшләсәм, мин һәрвакыт
борчылу һәм борчылу корбаны булыр идем. Ләкин
максатым Аллаһны ризаландыру булса, нәтижәләр Аның

өчен, минем өчен түгел. Бу минем тормышка карашым,
һәм мин анда үземнең уңайлыгымны һәм ирегеми
.табам

:Уңыш баскычындагы адымнар
Тырыш хезмәт -
Ижади сәләт -
Дәрәс карар
Чүп-чарны саклау һәм алардан саклану
Тырышлык күрсәтү һәм уңышсызлыктан соң кабат -
тырышу
Үз-үзеңне тәрбияләү һәм үз-үзеңне камилләштерү
Ижади энергияләргә активлаштыру -
Башкаларга ярдәм итү
Моннан тыш, без барлык яхшылыкның чыганагы -
һәм барлык уңыш һәм бәрәкәтнең чыганагы булган
.Аллаһ турында уйланырга тиешбез

* * *

Мин сиңа моңарчы әйтелмәгән җыр җырлыйм, һәм
йөрәгемнең эчендә, кылларында уйнаган чын көйемне
.сиңа багышлыйм
Мин бу беренче гимнымны иҗат иттем һәм мин аны
.сезгә саф корбан итеп тәкъдим итәм
Мин сезгә коры, интеллектуаль көйләр яки
башкалар иҗат иткән бизәкләргә көйләр бүләк
.итмәячәкмен
Мин сиңа йөрәгемнең гади, наив көйләреннән башка
бернәрсә дә бирмәячәкмен
сагышларым кырларында һәм гомерем
болыннарында яңа гына үсеп чыккан кыргый чәчәкләр
.бүләк итәрмен

* * *

Кешегә башкаларны билгеле бер үзенчәлекләр
буенча анализлау һәм классификацияләү җиңел
Ләкин кешегә үзен намуслы һәм дәрәс итеп күрсәтү
авыр. Шулай да, кирәкләргә яхшыртуларны һәм

үзгәрешләрне аңлау өчен нәкъ менә шуны эшләргә
.кирәк

Шәхси үзенчәлекләребезне белүнең максаты -
башкаларга ничек тәэсир итүебезне аңлау
Кешеләр, аңлы яки аңсыз рәвештә, кешенең
табигате турында тәэсирләр тудыралар, һәм аннан
чыккан тибрәнүләргә реакциясе - бу кызыксынучылар
өчен нечкә сигнал, һәм акыллы кешеләр бу сигналны
.аңлыйлар

* * *

:Психологик үсешкә комачаулый торган факторлар
Үз-үзеңне ярату (эгоизм), тәкәбберлек, комсызлык,
ачу, нәфрәт, көнчелек һәм кешене аннан да тирәнрәк
наданлыкка китерә торган яки этәрә торган башка
.караңгы сыйфатлар

Иреkkә илтүче юлдан барырга кирәк, чөнki кеше
теләкләре даими яңарып торучы һәм чиктә диярлек
бетми торган яки туктамый торган гадәтләр белән
.хәрәкәтләнә

Бу гадәтләр җанны тоткын итә һәм әсир итә, шуның
белән аның хуҗасына азатлык һәм азатлык юлыннан
.бару мөмкинлеген бирә

* * *

:Тормыш юлы түбәндәгечә
Бер якта наданлыкның караңгы үзәне, икенче якта
зирәклекнең якты нуры
Акыл белән эш иткәндә, без азатлык юлына
.куркынычсыз аяк басабыз һәм кирәклесен алабыз

* * *

Бөтен галәм - илаһи ихтыярның иҗаты, һәм без
үзебезне шул изге ихтыяр белән берләштергәндә, безгә
.кирәкле нәрсә безгә җиңел генә килә

* * *

Кешеләр, алдан өйрәтмичә, кеше хисләренең
катлаулы механизмы белән эш итәргә тырышканда,
.нәтижә еш кына авыртулы була
Бәхетнең кеше тәртибе канунын аңлауда икәннен
.бик аз кеше аңлый

Шуңа күрә кайбер кешеләр еш кына дуслары һәм
гаилә әгъзалары белән талашалар; алар башкаларны
аңламыйлар һәм үзләренең шәхси кимчелекләрен
.күрмиләр

Якыннарыбызның дәрәс булмаган гамәлләренә
каршы торырга түгел, ә бу гамәлләргә тыныч кына
.конструктив рухи гамәлләр белән каршы торырга кирәк
Шулай ук якыннарыбызның гадәти булмаган
тәртибе белән эш иткәндә каты ысулларга мөрәжәгать
.итмәскә кирәк

* * *

Безне хәйләкәр аучы алдады Без ялган
куркынычсызлык хисе өчен сай суларда йөзәбез, ә
наданлыкның үлемечле челтәре безне каплап ала
Көн саен балык тоту челтәрләрен ыргытканда,
күпләре элгә, ә берничәсе генә исән кала
И, чиксез мәрхәмәт, безне нәфес тозакларыннан,
тыелгысыз амбицияләрдән һәм дөньяви
!бәйләнешләрдән коткар
Әйдәгез, илаһи берлек урнашкан тыныч жан
диңгезенең тирәнлегенә чумыйк һәм әсирлек
богауларыннан һәм коллык чылбырларыннан азат
!булыйк

* * *

Оста Парамаханса, бер шәкертен дәртләндереп,
:болай диде

Әгәр дә сез үзегезнең намуслылыгыгыз,
ихласлыгыгыз һәм Аллаһка мәхәббәтегез аша
догаларыгызны Аңа җиткерә алсагыз, хаталарыгыз

океаннан тирәнрәк һәм Гималай тауларыннан биегрәк
.булуның әһәмияте юк

Аллаһ сезнең юлыгыздагы киртәләрне алып
ташлаячак, сезне үткәннең авыр йөгеннән азат итәчәк,
.һәм үткән хаталарны кабатлау теләгегез юкка чыгачак
Кайвакыт үзеңне калын караңгылык катламы
астында табарга мөмкинсең, ләкин син һаман да
мәңгелек утның очкыны булып каласың
Син очкынны яшерә аласың, ләкин аны бетерә
алмыйсың

* * *

Яхшы ниятләр һәм ихлас киңәшләр белән
башкаларны бәхетле итү - гажәеп нәрсә һәм бөек
.жаннарга хас булган асыллык билгесе
Башка кешегә тешләү, рәнжетүче сүzlәр, саркастик
карашлар яки кислоталы тәкъдимнәр белән зыян
китерүгә килгәндә, болар - мәрхәмәтле кешеләр
.кулланмый торган хурлаучы һәм күңелсез ысуллар
Сарказм гөнаһ кылучыда фетнә һәм ачу рухын
ачарга ярдәм итә, ә дустанә сүzlәр анда үкенү тудыра,
бу исә кешенең үз хаталарын таний һәм аларны башка
.кабатламый дигән сүз

* * *

Укучыларның берсе: "Укытучы, мин беркайчан да
жәннәткә ышана алмадым. Бу урын чыннан да бармы?" -
.диде

:Укытучы Парамаханса болай дип җавап бирде
Әйе, Аллаһны яраткан һәм Аңа ышанган кешеләр"
үлем килгәч, шул жәннәткә баралар. Бу һава
дөньясында кеше теләгән һәрнәрсәне шунда ук, фикер
".көче белән тормышка ашыра ала
Эфир гәүдәсе нурлы яктылыктан тора. Бу гажәеп
дөньяларда Җирдә яшәүчеләргә билгесез тавышлар һәм
.яктылыктар бар

* * *

Бәхетне үз эчендә күбрәк һәм күбрәк эсләргә кирәк,
.ә матди әйберләрдә азрак һәм азрак
Тышкы әйберләр тынычлыгыгызны бозмасын һәм
тигезлекне бозмасын өчен, акылыгызда бәхетле
булыгыз

Эчке бәхет - бу тормышта омтылырга лаеклы
бердәнбер омтылыш, һәм аңа ирешү өчен ныклык һәм
.ныклык җитә

Бәхет - кеше эчендәге Аллаһ тәхете

* * *

Күп кеше үзләрен уяу дип уйлый, ләкин алар уяу
түгел
Алар, нигездә, аңсыз хәлдә. Сөз йокыда йөрөп, "Ут!
Ут!" дип кычкыручы яки сөйләүче һәм лекция укучы
.кешеләр турында ишеткәнсездер
Күпчелек кеше шундый. Әлбәттә, мин рухи
наданлык йокысыннан аңын уятырга чын күңелдән
.теләгән кешеләрне күздә тотмыйм
Без үзләрен дөрес булмаган тәртип һәм ялгыш
тормыш җимереклекләре астында күмелгән кешеләрне
.уяту өчен эшләргә тиешбез
Моның өчен без башта аңыбызны наданлык
катакомбаларыннан илаһи белем яктылыгына алып
.кайтырга тиешбез

* * *

Дуслык - ул безнең сөючеләребезнең күзләреннән
балкып торган Ходай мәхәббәте, һәм бу Аның безне
җәннәт йортына кайтып, мәңгелек берлекнең
татлылыгын гомуми мәхәббәт белән татып карарга
.чакыруы

Дуслык – җаннарны безне Аллаһтан һәм кешеләктән
аерып торган эго һәм эгоизм аңыннан арынырга
.чакыручы изге тавыш

Чын дуслык - бу үз дуслыклары аша Аллаһының саф
мәхәббәтен һәм галәм рухының изге сыйфатларын

күрсәтүче аңлы жаннар арасындагы бәрәкәтле
.бәйләнеш

Чын дуслык киң һәм барысын да үз эченә ала
Бер кешегә үз-үзеңә генә гашыйк булу, башкаларны
.читләтеп кую дуслыкка зур киртә булып тора
Мәхәббәт чикләре гаиләне, күршеләрне һәм бөтен
.дөньяны үз эченә алырлык итеп киңәйтелергә тиеш
Галәм дуслы киң күңелле, Аллаһының мәхлукларын
ярата һәм кая гына барса да, кая гына борылса да,
.мәхәббәтен юмартлык белән тарата
Бу изге принципларны барлык бөек кешеләр дә
.тормышка ашырган һәм яклаган
Гаилә мәхәббәте - рухи дуслык нигезен салу өчен
.башлангыч күнегү
Барлык раса кешеләренең дә кан тамырларында бер
үк кан ага
Без төрле милләتلәрдән һәм этник төркемнәрдән
булсак та, бер үк илаһи чыганактан булуыбыз аркасында
.безне глобаль бәйләнешләр берләштерә

* * *

Жанны кеше кулы белән ясалган рәшәткәләр
артына утыртып булмый, чөнки ул килеп чыгышы буенча
.универсаль һәм үз милкә буенча универсаль

* * *

Әгәр дә без кайчан да булса тормыштан ләззәт
алырга жыенабыз икән, вакыт - иртәгә яки киләсе ел
.түгел, ә хәзер
Киләсе елда яхшырак тормыш өчен иң яхшы әзерлек
.- бу елда гармонияле, тигез һәм бәхетле тормыш
Киләчәк тормыш (ахыреттәге тормыш) шатлык һәм
ләззәтләр белән тулы булу безнең яшәү рәвешезгә,
фикерләү рәвешезгә һәм бу тормышта үзебезне ничек
.тотуыбызга бәйле
Бүген тормышыбыздагы иң мөһим һәм иң мәгънәле
көн булырга тиеш

* * *

Медитация - аң йөзен каплаган һәм каплаган
катламнарны бетерү коралы, һәм аны куллану белән
илаһи шатлыкның мәңге агып торган чишмәсе бәрәп
.чыга

Медитация һәм тулысынча ял итү, яки фикерне аңлы
рәвештә буталчык хисләрдән аеру - Аллаһыны танып
белүнең чын һәм нәтижәле ысулы. Әгәр без
медитациядән башка барысын да эшли алсак, уйлар
тыныч булганда (анда Раббыбыздан тынычлык бар) һәм
илаһи тынычлык белән гармониядә булганда килгән
шатлыкка тиң шатлык таба алмас идек (Мин сезгә
.тынычлык калдырам)

Бу илаһи экстазны дәрәс концентрация һәм
.медитация ысулын кулланып кичерергә мөмкин

* * *

Әгәр дә сез бүлмәгезнең түшәмендәге ишекне
эзләсәгез, дәрәс эзләү ысулын кулланмасагыз һәм
стенага карамасагыз, күп еллар эзләсәгез дә, аны таба
.алмаячаксыз

* * *

Бу дөнья белән хушлашыр көн килер, ләкин мин бу
жирдә яшәгән вакытта, минем иң зур шатлыгым - миңа
ышанган кешеләргә Аллаһының могҗизалары турында
сөйләү, һәм минем теләгем - аларның миңа әйтеп
бетергесез юаныч, ирек һәм иминлек биргән илаһи
.яктылыкка омтылышын арттыру

* * *

Галәм тарихы, аның барлык вак детальләре белән,
мәңгелек гөмбәзләрендә саклана - бу башка үлчәм.
Монда бу чикләнгән дөньяда без озынлыкны, киңлекне,
калынлыкны һәм биеклекне сизәбез, ләкин бу үлчәмнәр
булмаган башка дәрәжә бар. Бу эфир яссылыгында
барысы да үтә күренмәле; барысы да аң һәм аңлау. Тәм
тою - хис, ис тою кебек үк. Безнең хисләребез,

уйларыбыз һәм тәннәребез - барысы да аң. Без
төшлөрдә күрә, ишетә, исли, тәм тоя һәм тота алган
кебек, без дә бу хисләрнең барысын да югары
дөньяларда саф, үтә күренмәле аң яки хис белән кичерә
.алабыз

Мин нәкъ менә шуны күрәм, хәзер сөйләшкәндә,
Мин бу тәндә түгел, ә мин барлыкның бер өлеше, һәм
мин күргән әйберләр минем өчен син минем өчен
.чынбарлык кебек үк чынбарлык

Кеше Аллаһыны һәркайда күрү һәм төш белән
чынбарлык арасындагы аерманы аңлау өчен уянырга
.тиеш

Мин еш кына үзем булган урында чиксезлекне
күрәм, һәм мин бу урынны чиксезлектә күрәм. Һәрнәрсә
.шул мәңгелек чыганактан тормыш ала
Балачакта мин көне-төне утырып дога кыла идем,
ләкин җавап та, җавап бирүче дә юк иде
Бер якта мин кешелекне күрдем, икенче якта минем
белән сөйләшмәгән мәңгелекне

Мин ялгыз калдым һәм барысы да мине ташлап
киткән дип уйласам да, Аллаһы мине ташламады, чөнки
Ул һәрвакыт минем белән яшерен рәвештә, уйларым һәм
.хисләрем артында иде

Эчемдәге яктылыкны күрә башлагач, җаным серле
.рәвештә изге илаһи хуш ис белән тулган иде

Мин агачларның тамырларын һәм алар аша агып
торган сокны күрә алдым, һәм миңа юаныч биргән һәм
йөрәгемне тынычландырган Аллаһыга якин икәнемне
.сиздем

Мин көне-төне кат-кат дога кылдым һәм ялвардым,
һәм әйберләр минем өчен үзләренең матурлыгын һәм
мәгънәсен югалткач, мин дөньядан һәм андагы бар
нәрсәдән, шул исәптән бәхеттән дә баш тарттым, чөнки
бу матди бәхет булыр дип куркып, һәм мин хәзер
.һәрвакыт минем белән булган Аллаһыны таптым

Дөнья мине ташлап китәргә мөмкин, ләкин Ходай
 мине бер мизгелгә дә ташламас
 Ходай - һәрнәрсә Бу зал һәм аның тирәсендәге
 галәм минем аңым пәрдәсендә хәрәкәтләнүче сурәтләр
 кебек йөзеп йөри
 Мин карыйм һәм бары тик саф рух, үтә күренмәле
 яктылык һәм йомшак аң гына күрәм
 Минем тәнем, синең тәннәрең һәм дөньядагы бар
 нәрсә дә шул илаһи яктылыктан чыга. Мин шул
 .яктылыкны күргәч, башка бернәрсә дә күрмим
 Экранга карасаң, хәрәкәтләнүче сурәтләр күренә,
 ләкин кире борылып карасаң (традицион кинода),
 экранга яктылык нуры гына төшкәнән күрәсең. Бу
 .ышанмаслык кебек тоела, ләкин бу дөрөс
 Элек мин бу әйберләр турында сөйли идем, ләкин
 хәзер битараф яки борчылмаучылар белән сөйләшмим.
 Ләкин Аллаһы Тәгалә миңа бу юлы сезнең белән
 сөйләшергә рөхсәт итте. Барысы да вакытлыча.
 .Мәңгелек өчен дога кылыгыз

Чәчәккә кояшка караган, якты формасын кем"

"?биргән

Аның хуш исе һәм матурлығы кайдан килгән? һәм
аның таж яфраклары ничек шундый гажәеп төгәллек
белән ясалган һәм шундый гажәеп, шатлыклы төсләр
?белән буялган

* * *

Мин сине уйларымның тирәнлегендә тоям, мин
синең барлыгыңны иң тирән хисләремдә тоям, һәм мин
.синең мәхәббәтем бакчасында чәчәк атуыңны күрәм
Мине Үзеңнең хуш исең белән тутыр, шул рәвешле
.мин Синең бәрәкәтле хуш исеңнән ләззәтләнәргә
Күкләрдән, йолдызлардан, уйлардан һәм хисләрдән
миңа кил, Иң изге йөзеңне күрсәт, жанымда, тирә-
ягымда һәм һәркайда Синең барлыгыңны күрергә рөхсәт
.ит

Мин сине гасырлар һәм чорлар дәвамында, теләкләр
һәм хыяллар юлларында эзләдем, һәм хәзер мин синең
минем жанымда яшәвеңне һәм иң изге хисләремне
.рухландыруыңны аңлыйм
Хисләр, уйлар һәм жан тибеше чәчәкләре артында
.миннән яшермә инде

Минем жанымны Үзеңнең зирәклегең жәүһәрләре
белән бизә, һәм миңа Үзеңнең бәхет җилеңне өр, һәм
Сине минем күзләремнән һәм аңлавымнан каплаган
.караңгылыкны миннән алып ташла
Әй, йолдызлар һәм зәңгәр күк йөзеннән, атмосфера
катламнарыннан, барлык жан ияләреннән һәм
барлыклардан читтә булган Син, минем мәхәббәтемнең
пышылдавын кабул ит һәм минем барлыгымны Синең
мәхәббәтең, Синең яктылыгың һәм Синең тынычлыгың
.белән чумдыр

* * *

Әгәр дә сез илаһи мәхәббәтнең бер тамчысын да
тойсагыз, сез каршы тора алмаслык тасвирлап
.бетергесез һәм чиксез шатлык кичерер идегез
Шуңа күрә аны тотып тору сезгә авыр булачак
Без Аллаһ белән гармониядә булганда, безнең кабул
итүебез чиксез була һәм тулы яшәүнең океан
.тирәнлекләренә кушыла
Без зур шатлык һәм иң югары илаһи мәхәббәт
кичерәбез
* * *

Кайбер кешеләр фажигале романнар укырга
гашыйк, аларны үзләренең яраткан уку материалы дип
санылар һәм гомерләренең ахырына кадәр алардан
.ләззәт алырмын дип уйлыйлар
Эмма алар үзләрен анализласалар, мондый
әдәбиятны даими укудан еш кына депрессиягә
.бирелүләрен һәм ярулануларын күрерләр иде
Бу депрессия аркасында алар бу гадәтне ташларга
һәм аның урынына үз фикерләрен рухландыра торган
һәм хисләрен ныклы, бөек идеялар белән тукландыра
торган китаплар һәм рухи материаллар уку гадәтен
.үстерергә теләрләр
Әгәр алар бу үзгәрешне ясасалар, аңлы зирәклек
һәм ныклы тәвәккәллек аркасында тормышлары гажәеп
.яңа борылыш алганын күрерләр
Дөрес, теләсәк, үзебезне бик тиз үзгәртә алабыз,
ләкин еллар дәвамында үрнәкләрне һәм гадәтләрне
.үзгәртү өчен чын тырышлык һәм нык ихтыяр кирәк
Иске һәм тирән тамыр җәйгән гадәтне бетерү өчен,
начар гадәт нейтральләштерелгәнче һәм аның көче
параличланганчы, барлык тәвәккәллек көчләрен кире
.юнәлештә эшләтергә кирәк
Күпчелек кешегә моның өчен кирәкле түземлек һәм
түземлек җитми. Ләкин кеше үзе ясаган яки эшләгән

нәрсәне юкка чыгарырга яки кире кайтарырга мөмкин
.икәннен аңларга тиеш

* * *

Әйдәгез, эго чикләрен ташлап, рухи алгарышның
киң, киң болыннарында йөрик
һәм вакыт кәрваны һәрвакыт тормыш юллары
буйлап йөргән кебек, жан кәрваны да илаһи рух читенә
.таба иң зур киңәю юллары буйлап барырга тиеш
Тормышның иң мөһим бурычларын үтәү өчен
инициатива рухы еш кына кеше гадәтләренең
жимереклекләре һәм чүп-чарлары астында күмелеп
.кала

Кеше үзен бу гадәтләрнең күңелне төшерүче
йогынтысыннан арынырга һәм гомер туфрагына үзе
.теләгән уңыш орлыкларын чәчә башларга тиеш
Тормыш иң кичектергесез һәм мөһим бурычны
үтәгәндә, ягъни яшәешебезнең чын мәгънәсен һәм
.кыйммәтен тапкач, кыйммәткә ия була
Кешеләр тормышның бу хәрәкәтләнүче космик
.сурәтләренең сәбәпсез күрсәтелмәвен аңларга тиеш
Һәр көнне без яңа күренешләр күрәбез, һәм һәр көн
яңа дәресләр алып килә, без аларны кеше тормышының
югары максатына игътибар итеп өйрәнергә тиеш:
.тормыш пәрдәсе артында яшеренгән югары затны тану
* * *

Аллаһта сез барлык йөрәкләрнең мәхәббәтен,
теләкләрнең үтәлешен һәм теләкләрнең чынга ашуын
табарсыз. Дөнья сезгә биргән һәм аннары тартып алган,
сезне кайгыга, авыртуга яки өметсезлеккә калдырган
һәрнәрсәне сез Аллаһта күпкә зуррак күләмдә һәм алар
.белән бергә булган өметсезлек һәм кайгысыз табарсыз
* * *

Кайбер кешеләр без акылга гына таянырга тиеш
диләр, икенчеләре без хисләребезне

канәгательлэндерергә тиеш дип санылар. Ике позиция дә
.экстремаль

Бер теория буенча, тәннең сәламәтлеген һәм
иминлеген тәмин итү өчен даими медицина
тикшерүләре үтү киңәш ителә, машинагызны вакыт-
вакыт тикшерү кебек. Бу мәгънәле. Ләкин кешеләр
машина түгел. Әгәр сезнең психик сәламәтлегегез
физик хәлегезгә бәйле булса, иртәме-соңмы акыл тән
таләпләре белән коллыкка әйләнәчәк, бу төрле һәм күп
күләмдәге даруларны һәм башка физик дөвалауларны
нәтижәсез итәчәк. Бу безнең ни өчен дөвалап булмый
торган авырулардан интегүебезне аңлата. Физик
көчсезлек тамыр жәйгән, чөнки акыл тәннең хужасы
.булудан баш тарткан

Чама белән башлау яхшырак. Әгәр дә сез кечкенә
генә жәрәхәт алсагыз, берәз йод сөртегез, ләкин
даруларга гына таянмагыз. Акылга сыярлык саклык
чараларын күрегез, әкреләп күбрәк һәм күбрәк акыллы
.карарлар кабул итә башлаганчы

Бөек укытучылар үзләре башта Аллаһы тарафыннан
яратылган үләннәрдән һәм химик матдәләрдән ясалган
даруларны кулланганнар

Рухи укытучы өчен дарулар һәм наркотиклар кирәк
түгел, ләкин Аллаһының көченең күп төрле ысуллар
белән эшләвен күрсәтү өчен, ул кайвакыт кайбер
.медицина препаратларын кулланырга сайлый ала
Ничек кенә булмасын, жиңү акыл көчендә. Сез
бернинди дә даруларсыз да бернинди тискәре
йогынтыларсыз яши алуыгызга ныклы ышанычка
ирешкәч, сез жиңәсез һәм тәнегез өстеннән хакимлек
.итәсез

* * *

Башкаларга биргән дуслыгыбыз чын күңелдән
чыгарга тиеш, ә мәхәббәт һәм хезмәттәшлек өстән

күренергә, ә эчке хисләребез башкача күренергә тиеш
.түгел

Рухи канун гаять төгәл һәм көчле, һәм рухи
.принципларга каршы килергә ярамый
Шуңа күрә дусларны алдамаска, хыянәт итмәскә
.һәм дуслык чикләрен узмаска кирәк
Дус шулай ук кайчан дусты белән хезмәттәшлек
итәргә тиешлеген һәм кайчан үз ихтыярын кулланып,
аның белән хезмәттәшлек итүдән тыелырга тиешлеген
.белергә тиеш

* * *

Тире өслеге кагылу хисләрен сизми; бу хисләр
чынлыкта мидә кичерелә, һәм кеше акыл аша гына тәм
.таба, тотып карый, ис сизә, ишетә яки күрә алмый
Без тәмне телләребез өслегеннән сизә алабыз,
ләкин чынлыкта бу тәмне теркәүче - ми. Шулай ук,
тәннең бер өлеше жәрәхәтләнгәндә, авырту, нигездә,
.зарарланган органда түгел, ә аңда сизелә
Авыртуны сизү өчен ике механизм бар: нерв һәм ми
сабагы. Сизү ми нерв һәм ми сабагы арасында элемтә
урнаштырганда барлыкка килә. Ми авыртуны танымаса,
.авырту юк

Кеше хлороформ яки наркоз тәэсирендә булганда,
ул авырту сизми, чөнки хисләр мигә барып җитми. Нерв
очларында авырту сигналлары мигә тапшырыла торган
нечкә чәчләр бар. Анестетик бу авырту сигналларының
.тапшырылуына комачаулый

Ми - акылның сизү органы, һәм барлык тән хисләре
дә нервлар һәм ми үзе аша акылга тапшырыла. Акыл ми
белән бәйләнгәнлектән, ул бу хисләрне кабул итә һәм
.аңлата

Уңай фикерләү белән көчәйтелгән акыл ләззәт һәм
авырту хисләренә азрак тәэсир итә. Ул бу хисләрне
.аңлый, ләкин алар белән бәйләнмәгән

* * *

:Архивлар - Упкыннан түбәгә кадәр
Парамханса Йогананда акыллы кеше сөйләгән уңыш
тарихы

Бу - даими уңышсызлыкка очраган, ләкин ижади)
фикерләү һәм позитив раслау ярдәмендә ул ахыр чиктә
уңышсызлыгының сәбәпләрен җиңә алган һәм уңышны
(үз теләгенә тоталган кеше турындагы чын хикәя
Табигате белән уңышлы кешеләр булган кебек,
гадәتلәре аркасында уңышсызлыкка очраган кешеләр
дә бар

Дустым һәм укучым (С) тумыштан ук уңышсыз иде.

Дөрес, ул акыллы, тырыш һәм акча эшләргә омтылган
малай иде, ләкин эш яки карьера турында уйлау белән,
.уңышсызлык факторлары аны баштан ук чолгап алды
Беркөнне ул минем яныма буш кул белән килде,
кредиторлар артыннан куып йөрде, дуслары ташлап
китте, киңәш сорап

Мин аннан авырлыкларының сәбәбе турында

:сорадым, һәм ул болай диде

Әфәндем, мин уңышсыз кеше. Ни өчендер белмим,"
мин эшкә урнашу белән аны югалтам, һәм мин эшләгән
урын да зыян күрә. Эш бирүче мине эшкә алгандан соң
күп тә үтми үз бизнесын югалта. Шуңа күрә мин эш
эзләүдән курка башладым, чөнки мине эшкә алачак эш
бирүчеләрнең мәнфәгатьләрен бозудан куркып. Минем
тотрыксызлыгым аркасында мин эшемне югалтырмын
дип ышанам, чөнки мине эшкә алачак компания
банкротлык игълан итәчәк һәм ишекләрен ябар, һәм
нәтижәдә мине эштән куачак. Шуңа күрә, минем башка
кешеләрнең бизнесын җимерергә хакым юк, алар белән
".бәйләнешем аркасында гына

Мин аңа кечкенә бер компаниядә эш таптым һәм һәр

кичнә, йокларга ятар алдыннан һәм уянгач, үзенә
:түбәндәге раслауны кабатларга куштым

Көннән-көн, һәр көнне мин эш өлкәмдә тагын да"

"уңышлырак була барам

Бер ай үттә, һәм (С) мине кисәттә: "Әфәндем, сез
эшкә алган компания тотрыксызлана бара, һәм аның
хәле өметле түгел. Ул тулысынча җимерелгәнче, мине
эштән чыгаруыгызны үтенәм, чөнки компания банкрот
булганда мин барыбер эшемне югалтачакмын. Ләкин
минем хәзер эштән китүем компанияне минем бәхетсез
тайпылышларым аркасында котылгысыз һәм шомлы
."язмыштан коткарырга мөмкин

Мин көлдәм, (S) әйткәннәргә игътибар итмичә,
киресенчә, аннан үз фикерен ассызыклавын дәвам итүен
һәм эшен саклап калуын сорадым. Берничә атнадан соң,
:ул бер кичне минем яныма килде дә көрсенеп әйтте

"Мин курыккан нәрсә нәкъ шулай булды"

.Ул аңардан: "Нәрсә булды?" - дип сорады

Ул: "Мин сиңа әйткәнчә һәм фаразлаганча, компания
.җимерелде", - диде

Мин аңа каршы чыгып болай дидем: "Син үз-үзеңә:

"Көннән-көн, һәр көнне мин эш өлкәсендә күбрәк һәм
уңышлырак булам", - дип ышандырганда, чынлыкта бу
сүзләргә попугай кебек кабатлый идең түгелме? Һәм
шик-шөбһә сигезаяк сиңең миңдә гел пәйда була, шуңа
күрә син үз-үзеңә: "Ахмак, син үзеңне уңышка ничек
кенә ышандырырга тырышсаң да, хәлең начарлана
"?бара!" - дип әйтә идең түгелме

. "Ул җавап бирде: "Әйе, чыннан да шулай була

тибрәнүләрдән һәм авыр тискәре уйлардан, (S)

бигрәк тә уңай раслауны кабатлаганда, алар барлыкка
килү белән котылырга киңәш иттә, чөнки ныклы ышаныч
белән аңлы акыл аң астына яки аңсыз акылга тәэсир итә
ала, ә ул үз чиратында, магнит резонансы законы аша
.аңлы акылга гадәт көчә белән тәэсир итә

Мин өстәдем: "Уңай фикерләр һәм гадәтләргә еш

раслау, алар аң астына үтеп кергәнче һәм тамыр

жибәргәнче, мирас итеп алынган яки алынган аң асты киртәләрен бетерү өчен җитә. Күңел төшенкелеге һәм өметсезлек хисләре аңда яки аң астына сеңгән булса, уңышка ирешү юлы юк. Уңыш шартлары арасында ижади сәләт, уңайлы шартлар һәм тумыштан килгән омтылышлар бар. Әгәр дә сез югары аңның чиксез мөмкинлекләре белән аңа кагыла алсагыз, сез әле дә сездән читтә калган һәм сез аңлый алмаган уңыш өчен .”яңа мөмкинлекләр тудыра аласыз

Һәм мин (S)га беренчесеннән дә зуррак яңа эш табарга ярдәм итә алдым. Ләкин алты айдан соң (бу безнең дуслыбыз эшләгән иң озын вакыт иде), ул миңа бер көнне төштән соң: "Компаниянең хәле тиз начарлана, шуңа күрә миннән тизрәк котылыгыз", - .диде

Мин аның борчылуларына игътибар итмәдем, ләкин эшен дәвам итүен сорадым. Берничә атнадан соң, (C) миңа елмаеп әйтте: "Сез миңа оештырган икенче эш, "!"әфәндем, җил белән юкка чыкты
Мин тыныч кына: "Борчылмагыз, мин сезгә башка эш .табармын", - дидем

Ул җавап бирде: "Ярар, әфәндем, әгәр сез минем хужалары белән бәйләнешем аркасында башка компанияне җиммерергә үзегез карар кабул итсәгез, ."минем каршылыгым юк

Тырышлык белән мин (S) өчен зур компаниядә бик яхшы эш таптым. Бер ел үтте, ләкин бернәрсә дә булмады, гәрчә (S) алдагылары кебек үк компаниянең җиммерелүеннән куркып, һәр атна компаниядән китәргә .тырышса да

Ниһаять, мин аннан акчасын үз бизнесына салырга сорадым, һәм ул куркып калды һәм миңа гажәпләнеп карап торды: "Син миңа шулай эшләргә киңәш итәсеңме? Әгәр мин аны салсам, тырышып җыйган "?акчамны югалтырмын дип уйламыйсыңмы

Ул аңа ышаныч белән болай диде: "Син акчаңны һәм
көчеңне яхшы проектка, мәсәлән, зур инвестицияләр
таләп итмәгән җирле туклану үзәгенә салырга тиешсең,
."һәм мин синең уңышыңа ышанам
Берничә ел эчендә (С) күп кенә милек һәм зур склад
хужасы булды

Ул үз уңышына ышангач, башкарган һәр эшендә
уңышлы булуын аңлады. Беркөнне ул миңа көлеп болай
диде: "Аллаһы Тәгаләгә һәм сезнең ярдәмегезгә шөкер,
мин уңышсызлыктан уңышлы кешегә әйләндем. Мин
уңышсызлыкны җиңдем һәм өзлексез
уңышсызлыгымның чыннан да үз бурычымны аңламау
аркасында булуын аңладым. Ләкин мин
уңышсызлыкларым аркасында башкаларның эшен
."җимергәннән соң ничек уңышка ирешкәнемне белмим
Шуңа күрә мин аңа болай дип аңлаттым: "Син үзең
эшләгән кызыксынуларның җимерелүенә сәбәпче
булмадың. Кешеләрне идарә итүче тартылу законы,
охшаш тибрәнүләргә нигезләнеп, тискәре яки уңай эшли
"(охшаш, охшашны җәлеп итә)

Сезнең табигатьтән чыккан кимчелекле табигате
сезне инде җимерелү чигендә булган компанияләргә
тартты, һәм киресенчә. Шулай итеп, сез уңышсыз
идегез, һәм компанияләр дә җимерелү чигендә иде.
Үзара җәлеп итү законы буенча, сез һәм бу компанияләр
бер үк вакытта уңышсызлык калкулыгыннан егылып
.төштегез һәм кыяларга бәрелдегез
Бу хикәянең мәгънәсе шунда: чын уңыш югары
аңның чиксез көчен уяту юлы белән ихтыяр көче
ярдәмендә кирәкле әйберне булдыруда. Бу көчне
сәламәтлек, уңыш, зирәкле һәм бәхеткә ирешү өчен
дөрөс медитация һәм позитив һәм иҗади фикерләү
.ысулын өйрәнү аша уятырга мөмкин

* * *

Яктылык тәрәзәсе

Ерак үткәндә минем яшерен фонарем бар иде, һәм
мин эчке караңгылык тынлыгында сак кына йөри идем
Караңгылык аша яшерен нур жибәргәч, мин
ялтыравыклы яктылык белән ачылган илһамландыручы
.идеяләр белән тулы кечкенә балыкларны күрдем
Мин шул балыкларны үз аңымдагы балыкларны тоту
өчен жим итеп кулландым, ләкин күбесе качып китте
.һәм яктылыкның кечкенә түгәрәге артына югалды
Көмеш җырлар һәм алтын хыяллар белән бай булган
тугры һәм ихлас шәкертләреңнән мин мәхәббәт
акчасына җан хисләренең якты челтәрен сатып алдым
һәм аларны бергә бәйләдем. Мин синең зирәклегең
океанын йөзеп үттем һәм вак балыклар, бәхетле хисләр
өерләре һәм күптән югалткан һәм сагынган изге
истәлекләреңнең кыйммәтле җәүһәрләрен тоттым, шулай
ук дөнья хәзинәләре белән тиңләшә алмаслык
.нәрсәләреңне дә алдым

* * *

Бу дөньяда без авырлыктар диңгезенә чумган кебек
тоелабыз

Аллаһ безне төрлечә сыный, Ул безгә көчсез
якларыбызны күрсәтә, шуңа күрә без аларны таний
.алабыз һәм көчле яктарга әйләндерә алабыз
Кайвакыт Ул безгә түзә алмаслык кебек тоелган
:авыр сынаулар жибәрә, ләкин зирәк шәкерт болай ди
Ходаем, мин сине теләм, һәм бернәрсә дә сине"
:эзләвемә комачауламаячак, йөрәгемнең догалары
Синең барлыгыңны онытып, Сине искә алудан баш"
"тартып, мине сынама
Аннары Аллаһы Тәгалә килә һәм безне бу борчулы
төштән уята, һәм һәр эзләүче иртәме-соңмы бу гажәеп
.сынауны кичерәчәк

* * *

Кеше үзенә уңай тәкъдимнәр бирә ала, алар аң
астына уңай йогынты ясый, бу исә үз чиратында аң
.астына тәэсир итә

Үзегездән яки башка кешедән алынган тискәре
тәкъдимнәр ми өчен зарарлы һәм алардан сакланырга
.кирәк

Кара рухлар (рухлар) үзләренең теләкләренә һәм
максатларына ирешү өчен куллана алырлык акыл һәм
.тән эзләп, галәмдә йөриләр

Шуңа күрә, акылны уңай һәм яхшы уйлар белән
мәшгуль итеп, мондый рухларның хакимлегеннән
.сакланырга кирәк

Акыл буш калырга тиеш түгел. Бу, әлбәттә,
медитация вакытында акылны илһамнар һәм югарырак
.тибрәнүләр кабул итәргә әзерләүдән аерылып тора

* * *

Акча бәхет үлчәме дип саналганда, ул чынлыкта
бәхетсезлек китерә, чөнки ул бер үк гаилә әгъзалары
.арасында көнчелек, комсызлык һәм низаг тудыра
Тормыш гадирәк булса, һәркем өчен яхшырак булыр
иде. Шуңа күрә укытучылар гадирәк тормышны
.хуплыйлар

Мөмкин булса, зур шәһәрләрдән ераграк тору киңәш
ителә, чөнки шәһәр халкы еш кына шау-шу белән
уратып алынган, ә кечкенә жәмгыятьләрдә кеше үзен
.иркенрәк һәм энергиялерәк хис итә

Кызганычка каршы, күп кенә шәһәр кешеләре
үзләренең рухи омтылышларын үстерү һәм тәрбияләү
өчен тырышып эшләмиләр, ә кайберләре тар фикерле
булалар һәм механик тормыш алып баралар. Ләкин,
теләсәләр, шәһәр тормышын рухилык белән туры китерә
.алырлык кешеләр дә бар

Әгәр кеше үз тормышына Аллаһыны кертмәсә һәм
нәтижәле баланс булдырмаса, тормыш рәвеше нинди
.булуга карамастан, аңа проблемалар киләчәк

* * *

Кеше кечкенә алачыкта да бәхеткә ия була ала,
хәтта зиннәтле сарайда да борчылу һәм бәхетсезлек
.корбаны була ала

Артык ләззәт һәм матди байлыкка бирелү еш кына
.бәхетне җанга китерү урынына, аннан читкә алып китә
Бәхетте өчен теләкләрен канәгатьләндерүгә таянган
кеше бу бәхеткә ирешә алмый, чөнки бу очракта бәхет
.аның киләчәктә нәрсә көтүенә бәйле
Ул бәхет белән флиртлый һәм аны яулап алырга
тырыша, ләкин аңа беркайчан да ирешә алмый, чүлдә су
.миражы артыннан куган кеше кебек

* * *

Кирәкле күләмдә йокы организмны энергия белән
тәэмин итәргә ярдәм итә, ә артык йокы организмны
шулкадәр арыта ки, кеше көне буга эшләргә теләми, ә
.үзен тырышып эшли башлый
Арыганлыктан котылуның бер ысулы - тәнне
кислород белән тәэмин итү, ягъни аны кислород белән
.тәэмин итү

Арыган вакытта, аш бүлмәсенә барып ашау
урынына, ун-унбиш минутка урамга чыгыгыз һәм тирән
.сулыш алыгыз, сулыш чыгарып һәм эчкә тыгып алыгыз
Моны берничә тапкыр кабатлагыз. Тиз яки көчләр
суламагыз, ә уңайлы, әкрән һәм тирән итеп. Ачык
һавада үткәргән бу вакыттан соң, сез үзегезне
энергияле хис итәрсез һәм арыганлык юкка чыкканын
.күрәрсез

* * *

Тормыш бакчасы
Мин Аллаһ биргән барлык көчләрне тиешенчә һәм
файдалы рәвештә куллана чакмын

Әгәр мин үземә ярдәм итсәм, Аллаһы миңа ярдәм
итәр, тырышлыгым уңыш белән тәмамлансын дип Аңа
дога кылсам

Мин уңышсызлыкны кичәге зиратта күмдем, бүген
мин тормышым бакчасын яңа ижади тырышлыгым белән
эшкәртәчәкмен, һәм аның туфрагына зирәклек,
.сәламәтлек, муллык һәм бәхет орлыклары чәчәчәкмен
Мин орлыкларны Аллаһыга ышану һәм үз-үземә
ышану суы белән сугарырмын, һәм мин Юмартның миңа
.мул уңыш бирүен көтеп торырмын
Уңышны жыймасам да, тырышып тырышканнан
алган канәгәтьлек өчен мин барыбер рәхмәтле
.булачакмын

Мин Аллаһка рәхмәт әйтермен, Аның ярдәме белән
уңышка ирешкәнче, мин кат-кат тырыша алганым өчен,
һәм Аңа иң кадерле теләкләремне һәм изге
теләкләремне тормышка ашырганы өчен рәхмәт
.әйтермен
* * *

Ирләр һәм хатын-кызлар бер-берсенең табигатен
аңламасалар, алар бер-берсен көчле психологик авырту
.белән жәфалаячаклар
Аларның һәрберсе акыл һәм хисләр арасында
баланс булдыру өчен бар көчен куярга тиеш, шулай итеп
.алар һәрьяклап үскән кеше булып үсәләр
* * *

Кешеләргә тәнне саклау өчен сизү бирелгән. Сизү
булмаганда, кеше сизмичә житди жәрәхәт яки пешү ала
.ала

Хайваннар кешеләрдәге кебек бу сәләтне
үстөрмәгәннәр, шуңа күрә аларның авырту хисе азрак;
югыйсә, билгеле бер үтерү һәм сую ысуллары белән
аларга күрсәтелгән рәхимсезлек түзеп булмас иде.
!Крабны тереләй кайнап торган суга ташлылар

Авырту да, ләззәт тә акыл иҗаты булганлыктан,
физик авыртуны акыл контролен күнегү ярдәмендә
жиңеләйтергә мөмкин. Шуннан соң кеше авырту
сизмичә дә, гадәти булмаган халәтнең күрсәткече
.буларак сизә ала

Ләззәткә яки авыртуга югары сизгерлек аларның
тәэсирен көчәйтә, ә сизгерлекнең кимүе кешене
авыртудан азрак тәэсир итә һәм сизү ләззәтләренә
.буйсынмый һәм кол итә

Мин тәнемне һәм акылымны стимулларга азрак
сизгер булырга өйрәттем, һәм үземне сизү
функцияләреннән азат иттем. Бу күнегү - хисләр
кочагыннан һәм аларның чиксез таләпләреннән азат
.булу юлы

Табибларның берсенең шулкадәр рухи көче бар иде
!ки, ул үзенә куркыныч хирургик операция ясый алды
Әлбәттә, физик бәйләнешләр колы булган акыл өчен
бу мөмкин түгел. Ләкин күнегүләр ярдәмендә акыл
көчле һәм куркыныч була ала. Кеше үз акылын күбрәк
өйрәткән һәм камилләштергән саен, аны шулкадәр
.күбрәк контрольдә тотар ала

Иркәләнгән яки иркәләнгән бала хәтта кечкенә генә
зияннан да бик нык борчыла, ә чыдамлыкка һәм
ныклыкка өйрәтелгән бала җитди җәрәхәтләр алдында
.сирәк кенә артка чигенми яки авыртудан чигенми

Җан тирәнлегеннән килгән пульслар

Укытучы: Парамханса Йогананда

Тәрҗемә: Мәхмүт Аббас Масуд

Әй, мәңгелек тынычлык

Мине нервларымны какшата торган һәм ми
күзәнәкләремне ялкынсындыра торган көчле ачу
тоткарлыкларыннан сакла.

Миңа һәм дусларыма бәхетсезлек китерә торган ачу гадәтен ташларга рөхсәт ит

Ходаем, мине якыннарымның назыннан ераклаштыра торган эгоистик провокацияләргә бирмә.

Аларга аңлы рәвештә көчәя торган бар нәрсәне биреп, ачуымны һәм үпкәмне арттырмаска рөхсәт ит.

Әй, изге тынычлык Ходаем, мин ачу һәм ачу белән тулганда, алдымда шелтә көзгесә куй, анда мин үземнең буып үтерүче, ачулы хисләрдән туган ямьсезлегемне күрә алам!

Мин башкалар алдында ямьсез булып күренергә теләмим, көчле ачудан йөзем бозылып.

Мин тормыш авырлыкларын нәфрәт һәм үпкә белән түгел, ә мәхәббәт уйларым һәм гамәлләрем белән хәл итәрмен.

Миңа фатиха бир, мин үз-үземне хөрмәт итү бальзамы белән эчемдәге ачу яраларын дәвалый алсын, һәм башкаларның ачу яраларын йомшаклык, мәрхәмәтлелек һәм тынычлык бальзамы белән дәвалый алсын.

Ачыклыкны торгызу

И Ходаем, мәхәббәтең нурларың, Синең галәми гаиләңнең барлык әгъзаларына да бертигез балкып торсын.

Кешелек үзенең ачыклығын югалтты, аңларга әкрәнәйде, синең яктылыгыңны кабул итә алмый башлады, һәм бу аның үз гаебе. Чын аңлавыбыз көзгесеннән хата томанын сөртергә ярдәм ит.

Безнең рухи каршылык көчсез һәм көчсез, шуңа күрә, әй Ходаем, безнең әгъзаларыбызга Үзеңнең көчеңне җибәр, шул рәвешле без безнең үтә күренмәлелегебезне каплаган һәм Синең дөвалау нурыңның иркен агышына комачаулаган куге, караңгы парларны куып чыгара алабыз.

Их, әгәр без синең саф, якты сурәтеңне чагылдырган ачык, якты көзгеләргә әйләнә алсак иде!

Миңа үземне һәркемдә табарга рөхсәт итегез

Синең мәрхәмәтең һәм зирәклегең булмаса, мин гарип, махау яки сукур булыр идем икәннен аңларга рөхсәт ит. Һәм моңа лаек булсам да, мин дәвалануны көтеп, аны тырышып эзләп идем.

Изге Ана, мин аяк-куллары бозылган яки кайгы-хәсрәт белән йөгенгән кешеләрне күргәндә, аларның тәннәрендә һәм җаннарында газапланучы Сезнең бар булган рухыгыз икәннен тоярга рөхсәт ит.

Миңа фатиха бир, мин барлык кардәшләремнең хисләрен тоямын һәм үземне азат итәргә тырышкан кебек, аларны да газапларыннан азат итәргә тырышырмын.

Башкалар өчен сагынганда, көрәшкәндә, елаганда һәм елмаеп караганда, мин үземне һәркемдә табарга тиеш.

Минем зирәклегемнең маягы бул

Әгәр акылым көймәсе наданлык давыллары белән куылган комсыз теләкләрнең куркыныч кыяларына якынлашса, мине кисәт, әй, илаһи зирәклең маягы булган кеше.

Мин һәрвакыт Синең гаделлегең ярларын һәм Синең
иминлегеңнең имин урынын эзлим!

фәрештә көйләре

Медитациянең тылсымлы таягы барлык тавышларга
кагылды һәм аларны йолдызлар сукмаклары аша, жир
аша һәм сулар арасында йөгерүче Омның башлангыч
тавышына әйләндерде.

Әй Рух, миңа Ом тавышы белән үзеңне ач: Галәмнең
гыйбадәт кылуга һәм уйлануга чакыруы

Тәнемнең барлык тукумалары һәм нервларымның
барлык чыбыклары Омның фәрештәләр көйләрен
гармонияле рәвештә җырлыйлар

Изге җитәкчелек өчен көн саен дога

Раббым, мин үз ихтыярымны кулланырмын һәм
намуслы һәм чын күңелдән эшләргә, ләкин үз
фикеремне, ихтыярымны һәм гамәлләремне дәрәҗә
юнәлешкә юнәлтермен, шуңа күрә мин эшләргә тиешле
бар нәрсәне дә эшләргә.

Хөрмәт исе

Мин сиңа кулларымны кушып, башымны иеп, хөрмәт
хуш исе белән тулы йөрәк белән якынлашам

Синең табынучыларыңның йөрәкләреннән хуш исле
сагыш асылын чыгардым һәм аны күзләремнән чык
тамчылары белән куштым.

Шул изге су белән мин синең алсу аякларыңны
юармын

Син минем әтием дә, әнием дә, мин синең балаң

Син - мин сүзләремә колак салган һәм әмерләренә
теләп буйсынган житәкче-остаз

Әйдә, илаһи шатлык

Әй, Галәм Анасы, безнең йөрәкләребездәге
бердәнбер ялкын бул һәм жаннарыбызның
караңгылыгын тарат

Һәм сиңа булган мәхәббәтебез күз яшьләре белән
дөньяви әйберләргә булган мәхәббәтебезне юып ташла

Һәм сезнең белән килешү шатлыгыбызда, безнең
кайгыларыбызны һәм кайгыларыбызны бер тапкыр һәм
мәңгегә таратыгыз

Кечкенә йөрәкләребезне сезнең тулы булуыгызны
сыйдыра алырлык зур йөрәккә әйләндереgez

Һәм Синең бәхетле табигатең көзгесендә үзебезне
камил һәм саф итеп күрик

Сезгә булган мәхәббәтебез ялкыны жирдәге
теләкләр ялкыныннан югарырак күтәрелсен

Миллионлаган азгырулар сезнең кыяфәтеgezгә
кереп, безне даими рәвештә алдыйлар

Әйдә, саф шатлык! Сиңа булган барлык ялкынлы
теләкләремне жибәр

Караңгы төннәрдә тыныч планета бул, кулымнан тот
та мине имин һәм ышанычлы сыену урыныңа кире
кайтар!

Шәкертнең анты

Мин горурлыкны тыйнаклык белән жиңәрмен

Һәм мәхәббәт белән нәфрәт

Тынычлык аша дулкынлану

Эгоизм юмартлык белән алыштырыла

Яманлык белән яхшылык

Белем белмәү,

Һәм борчылу, тыныч уй белән, Синең өстеңдә, әй
Ходаем

Мине явызлыктан ерак тот

Яманлыкны ишетмәсен, начарлыкны күрмәсен,
яманлык сөйләмәсен, яманлыкны сулмасын, яманлыкка
кагылмасын һәм начарлык сизмәсен өчен мине сакла,
Раббым.

Мин яманлык турында уйламыйм, яманлык турында
хыялланмыйм да

Бөек нур өчен дога

Әй, бөеклек иясе, әй, Галәмнең барлыгы һәм рухы,
әй, дусларның дусты! Миңа минем барлыгымның
серләрен ач, Сиңа тынычлыкта, тынычлыкта һәм
уяулыкта ничек гыйбадәт кылырга өйрәт.

Жанымның тынычлыгына чумдыр, мин үземдә һәм
тирә-ягымда Синең мәңгелек барлыгыңны аңлай
алырман.

Сине белергә бик теләм, и тиңсез, и тиңдәшсез, и
барлык хөрмәткә һәм мактауга лаеклы бердәнбер һәм
данлы Зат!

Ностальгия бөреләре

Синең килү таңы белән, минем сагыш бөреләрем яңа
чәчәкләргә әйләнер.

Әй Ходаем, шул чәчәкләрдән яшел бәйләм үреп, аны
Синең аякларың астына куяр көнне тизләт.

Ашаганчы дога

Әй Раббым, бу ризыкны кабул ит, аны изгеләштер
һәм ашарга аны пычратма.

Ризык безгә сездән килә һәм сезнең физик
тәнегезне тәмин итү өчен билгеләнгән. Аны рухыгыз
белән фатихалагыз, ул безне тәмин итүче һәм
көчәйтүче рухка әйләнсен.

Син – тормыш, нәфислек һәм матурлык белән тулы
камил илаһи роза, ә без – аның таж яфраклары, Синең
юмарт булуыңның хуш исе белән җаннарыбызны тутыр.

Безнең сагыну җилебез

Йөрәкләребезнең бөреләрен ач һәм алсу яфраклар
артындагы хуш исләрен чыгар, рухи сиземләү җилләре
хуш исләрне таратып, аларны изге гыйбадәтханәң
илтсен.

Әй, барлык гыйбадәткә һәм хөрмәткә лаек булган
Син!

Без сезнең изге аякларыгызга безнең сагыш
җилебезнең исүен телибез

Мәңгелектән пышылдап тора

Мәңгелек тавыш миңа йомшак, тыныч тавыш белән
мөрәҗғәгать итеп болай диде:

"Мин синең колагыңа гомер буге йокы сызганда
пышылдадым: 'Уян!' Хәзер син йокыңнан арындың; Мин
сиңа әйтәм: туганнарыңны уят, Минем белән бергә эшлә,
барысы да минем сүземне ишетсен өчен."

Шуңа күрә мин вәгъдә бирдем:

"Мин сезнең чакыруыгызны һәм хәбәрегезне тарату өчен бар көчемне куярмын, һәм мин җирдәге хәлемне ташлагач, гармонияле йөрәкләргә пышылдау өчен сезнең бар тавышыгызны алырмын: Аның рухи юаныч турындагы илаһи гимннарын тыңлагыз, чөнки ул сезне һәрвакыт чакыра."

Мин сансыз кардәшләремнең һәм апаларымның үз-үзеңне тануның изге максатына таба озын, озын йөреш белән акрын гына атлавын көтеп алырмын, һәм "Мәңгелектән пышылдаулар" аша аларга пышылдармын: "Уяныгыз, туганнарым һәм апаларым, һәм безне туктаусыз чакыручы Аның тавышына иярик, һәм бергәләп күктәге йортка кайтыйк".

Син мәхәббәт чишмәсе

Син күктәге һәм җирдәге мәхәббәт чыганагы

Син - балаларын яклаучы әти һәм аларга чиксез наз бирүче ана.

Син әти-әнисенә мәхәббәт сүzlәрен әйткәндә тыңлый торган кечкенә бала

Син гашыйклар арасында камил гармония һәм тугрылык

Син хезмәтчене хуҗасына хөрмәт күрсәтеп чистартасың һәм дуслар арасындагы мәхәббәт бәйләнешләрен ныгытасың.

Син мине барлык төрдәге мәхәббәт сулары белән юдың, шуңа күрә мин сине җанымдагы барлык хисләр белән, йөрәгемдәге барлык мәхәббәт һәм сагыну белән яраттым, әй, барлык мәхәббәткә, табынуга һәм хөрмәткә лаеклы син!

Мәңгелек мәхәббәт җыры

Мин йөрәгемнең лира кылларын иске җырны кабат
уйнар өчен көйлим: Беренче мәхәббәтем турында хикәя

Әй Илаһи Рух, Сиңа мин Гыйффәтле Җаннан яңа
көйләр тәкъдим итәм: сиңа булган мәңгелек мәхәббәтем
көйләренә чын җырлар.

Гимннарымның дулкыннары синең чиксез
океаныңның галәми ритмына бии, һәм мине чиксез
шатлык дулкыннары аша Синең иң ерак ярларыңа таба
алып бара.

Әй, диңгезләр көе, шулкадәр тыныч һәм тыныч,
әкрән тавыш белән миңа мәңгелек илаһи ананы сагыну
җырын җырла.

Мәңгелек мәхәббәт җыры! Мине көй түшәгендә
тирбәт һәм йокы күзләремне бизәсен, мин сөекле илаһи
әниемнең күкрәгендә тынычлыктан ләззәтләнәм.

Хәтер гөмбәзеннән мин изге хәзинәне, шул исәптән
син миңа биргән документларны һәм вәгъдәләрне
алдым һәм аларны мәхәббәт алтынына алыштырдым.
Шуның белән мин җанымның киңлегендә синең данлы
тәхетеңә лаеклы мәһабәт сарай төзедем. Хәзер мин
синең килүеңне көтәм.

Әй, бөек һәм данлы илаһи кунак, хәзер мин синең
йөрәгем тәхетенә якынлашуыңны сизәм, иң зур шатлык
белән тулы

Борынгы караңгылык калкулыклары астында
күмелгән җимерелгән бриллиант хыялларымның
кисәкләре, синең килү нурыннан балкыйлар

Минем экстатик җанымнан рәхмәтнең тын гимннары
өзлексез агым булып ага

Зинһар, мәңгелек тугрылыгымның чәчәкләреннән
һәм розаларыннан сезнең өчен махсус үреп куйган
сәламләү чәчәк бәйләмнәрен кабул итегез!

Йөрәгем бакчасында

Акылымның умарта корты йөрәгемнең аулак
бакчасына оча, мәхәббәтем җиле белән җилфердәп,
синең татлы чык энҗеләрең белән бизәлгән.

Мин сезнең өчен рухи зирәклекнең гажәеп
лилияләре һәм тәүбә күз яшьләремне сыйдырырлык
сары нарцисслар, басынкылык турында хыялланган
нечкә шәмәхәләр һәм җанны кабул итү өчен киң
ромашкалар үстердем.

Сиңа, минем уйларым агачлары хуш исле
ялваруларның тәмле җимешләрен, тыйнак куллары
белән нечкә, чыклы ботаклар тәкъдим итәләр.

Һәм йөрәгем бакчасында, уйларымның бер умарта
корты, исереп, сиңа саф нектар тәкъдим итү арасында
йөзеп йөри.

Ачык ишекләр

И Ходаем, мин сукыр чакта Сиңа илтүче бер генә
ишек тә таба алмадым

Син минем күзләремне дөваладың, һәм хәзер мин
һәркайда ачык ишекләр күрәм:

Чәчәкләр йөрәгендә, дуслык тавышлары һәм
кадерле, изге сынаулар истәлеге арасында, минем
догаларымның һәр пышылдывы Синең чиксез барлыгың
гыйбадәтханәсенә яңа юл ача!

Җанымның җыры

Скрипканың елавында, арфаның гөжләвендә һәм бөреләнеп килүче уйларымның пышылдавында мин синең көйләреңнең яңгыравын ишеттем. Шуңа күрә мин тыгыз жир тавышлары пәрдәсен яптым һәм синең эфир тавышыңны тыңладым, илаһи җырчы.

Әй, минем тылсымлы җанымның көе, мин ниһаять сине тыңладым

Син мине иске йокымнан уяттың

Һәм менә мин Синең изге корбан китерү урыныңа үземнең сагыну һәм сиңа омтылу көйләремнән чәчәк бәйләмнәрен куям.

Исәнлек сезгә

Рухи уңыш - югары сыйфат

"Сез дәреслекләрегездәгә фәлсәфә курсларын игътибарсыз калдырасыз. Күрәсең, сез имтиханнарны кирәкле тырышлык куймыйча гына уңышлы тапшырырга ярдәм итәр өчен "фикер"гә таянасыз. Әмма сез гамәли һәм нәтиҗәле итеп укымасагыз, мин шәхсән сезнең бу фәннән уңышсыз үтүегезне тәмин итәрмен."

Серампур көллияте (Һиндстан) профессоры Джошал профессор миңа мондый катгый сүзләр белән мөрәҗәгать итте: Минем язма имтиханда уңышсыз булуым Калькутта университетындагы йомгаклау имтиханнарына бара алмавыма китерде, анда Серампур көллияте үзенең бер филиалы буларак теркәлгән иде. Һиндстан университетларында гадәти кагыйдә буенча, гуманитар фәннәр буенча йомгаклау имтиханнарында теләсә нинди фәннән уңышсызлыкка очраган студент киләсе елда барлык фәннәрдән дә кабат имтихан бирергә тиеш.

Серампурдагы профессорларым миңа яхшы мөгамәләдә һәм берәз юмор белән: "Муканда (Парамханса) рухи яктан берәз артык исерткеч", - дип әйтәләр иде. Бу мине дәрестә сорауларга җавап бирүдән оялудан коткарды, чөнки алар йомгаклау имтиханнарының минем исемемне бакалавриатка керүчеләр исемлегеннән алып ташларга җитәрлек булачагына ышанганнар. Икенче яктан, минем иптәшләрем миңа "экстатик гермит" кушаматын куштылар.

Профессор Джошаил Линың фәлсәфәдән уңышсызлыкка очрату куркынычын булдырмас өчен мин акыллы адым ясадым. Соңгы нәтиҗәләр игълан ителер алдыннан мин хезмәттәшләремнең берсенә профессор кабинетына минем белән барырга куштым һәм болай дидем:

"Минем белән бар, чөнки миңа шаһит кирәк, һәм профессорны чыннан да җиңмәсәм, мин бик күңелсезләнәрмен."

Мин аңардан җавапларыма нинди билге куйганын сорагач, профессор башын чайкады һәм өстәлендәге зур кәгазьләр өемен актарганда, ышанычлы, җиңүле тавыш белән: "Син уңышлылар арасында түгел, синең эшең дә кәгазьләр арасында түгел. Ничек кенә булмасын, син имтиханнарда йөрмәгәнгә уңышсызлыкка очрадың", - диде.

Мин елмаеп әйттем:

"Әфәндем, мин имтиханнарны тапшырдым, миңа үзем эшемне карарга рөхсәт итәсезме?"

Профессор, аптырап, миңа рөхсәт бирде, һәм мин тиз генә эшемне чыгардым, анда мин серсүздән кала

шәхесемне ачыкларга мөмкин булган бар нәрсәне дә
җентекләп бетергән идем. Профессор минем исемемне
күрмәгәнлектән, ул минем җавапларыма югары билге
куйды, хәтта аларда дәрәслек эчтәлегә булмаса да!

Минем хәйләмне аңлауга, ул кычкырып җибәрде:
"Бу бәхетсезлеккә ләгънәт!" Аннары өмет белән өстәде:
"Син, һичшиксез, соңгы имтиханнарда уңышсызлыкка
очрарсың".

Башка фәннәрдән имтиханнарда килгәндә, миңа
берәз ярдәм иттеләр, бигрәк тә туганым һәм кадерле
дустым Прабхас. Калган имтиханнарда мин, авыр булса
да, авырлыктар кичердем һәм минималь уңышлы билге
җыйдым.

Хәзер, дүрт ел колледжда укыганнан соң, мин
бакалавр дәрәжәсе имтиханнарын тапшырырга хокуклы
идем, бу мин көтмәгән өстенлек иде. Серампур
көллиятендәге йомгаклау имтиханнары, дәрәжә алу
өчен таләп ителгән Калькутта университетының катгый
кабул итү имтиханнары белән чагыштырганда, гажәеп
җиңел иде. Чынлыкта, укытучым Шри Юктисвар янына
көн саен баруым миңа университет залларында
күренергә вакыт калдырмады. Минем булуым
сыйныфташларым өчен юклыгымнан да күбрәк
гажәпләндерде!

Көн саен диярлек мин иртәнге 9:30 тирәсендә
велосипедта укытучымның зиратына бару, Шри
Юктисвар өчен корбан китерү: тулай торак бакчасынан
берничә чәчәк. Укытучым мине жылы каршы ала һәм
төшкә ашка чакыра иде, мин аны шатланып кабул
иттем, университет һәм курс эшләрем турындагы
уйлардан качарга теләп. Шри Юктисвар белән берничә
сәгать үткәргәннән соң, аның сирәк очрый торган зирәк
сүзләрен тыңлаганнан яки зират вазифаларын

башкарганнан соң, мин төн уртасы тирәсендә теләмичә китеп, үз бүлмәмә кайта идем. Кайвакыт мин бөтен төнне укытучым белән үткәрә идем, аның мәгърифәтчелек әңгәмәләренә шатланып чума идем, караңгылыктан таңга үзгәрүне сирәк сизә идем.

Беркөнне төнге сәгать унберләр тирәсендә, камерадан чыгарга җыенганда, укытучы миннән җитди рәвештә сорады:

"Бакалавр имтиханнары кайчан башлана?"

Мин җавап бирдем: "Биш көннән соң, әфәндем"

Ул: "Мин сезнең моңа әзер булуыгызны өметләнәм", - диде.

Мин көчле борчылу һәм паника хис иттем, шуңа күрә мин каршы чыктым:

"Әфәндем, сез минем көннәремне университет профессорлары белән түгел, ә сезнең белән үткәргәнемне бик яхшы беләсез, шуңа күрә мин ничек үземне катлаулы чыгарылыш имтиханнарына бару фарсына дучар итә алам?"

Шри Юктисвар миңа кискен караш ташлады һәм салкын, ләкин нык итеп әйтте: "Син имтиханнарга барырга тиеш, шулай итеп без әтиеңә һәм башкаларга сине университетка караганда монастырь тормышын өстен күргәнең өчен тәнкыйтьләргә мөмкинлек бирмибез. Миңа имтиханнарга йөрчәгеңә һәм сорауларга җавап бирү өчен бар көчеңне куячагыңа вәгъдә бир."

Күз яшьләрем йөземнән агып төште, һәм укытучының үтенече акылга сыймаслык, ә борчылуы

соңга калды дип уйладым. Сулышып елап, елап
жибәрдем.

"Әгәр син шулай телисең икән, мин барам, ләкин
тиешенчә әзерләнер өчен вакыт җитми." һәм мин үземә
өстәдем: "Мин битләрне сорауларга җавап итеп синең
тәғълиматларың белән тутырым!"

Икенче көнне, гадәттәгечә, изге урынга кергәч, мин
розалар бәйләмен тантаналы һәм моңсу итеп
тапшырдым, һәм Шри Юктисвар минем аяныч хәлемә
көлеп әйтте:

"Ходай сезне имтиханда яки башка берәр нәрсәдә
кайчан да булса өметсезләндердеме?"

Илаһи ярдәм турындагы күңелле хатирәләр күз
алдыма килеп кергәч, мин дәртләнеп җавап бирдем:
"Юк, Ходай белән ант итәм, әфәндем".

Укытучы дәвам итте: "Университет мактаулы
урыннарына омтылуыңа ялкаулык түгел, ә илаһи теләк
комачаулады".

Бераз тынлыктан соң, ул болай диде: «Кем Аллаһыга
таянса, Ул аңа җитәр». «Иң элек Аллаһының
Патшалыгын һәм Аның ихтыярын эзләгез, һәм Аллаһ
сезгә Үзенең нигъмәтләрен арттырыр һәм сезгә кирәк
булган бар нәрсәне дә бирер».

Укытучы янында мин борчу авырлыгының
җилкәмнән төшкәнән тойдым. Иртә төшке ашны ашап
бетергәч, укытучы безгә кунакханәгә кайтырга тәкъдим
итте һәм болай диде:

"Дустың Ромеш әле дә хостелда яшиме?"

Мин: "Әйе, әфәндем", - дидем.

Ул: "Аның белән элемтәгә керегез, һәм Аллаһы аңа имтиханнарда сезгә ярдәм итәргә илһам бирер", - диде.

Мин җавап бирдем: "Мин ризалашам, әфәндем, ләкин Ромеш гадәттән тыш мәшгуль. Ул безнең төркемдә мактаулы студент һәм башка студентларга караганда авыррак уку йөкләмәсе бар".

Укытучы минем каршылыгымны игътибарсыз калдырды һәм: "Ромеш синең өчен вакыт табар. Хәзер Ходай рәхмәте белән бар", - диде.

Мин велосипедка утырдым да кире кайттым. Тулай торак ишегалдында очраган беренче кешем - мәктәп директоры Ромеш иде. Миңа ярдәм итәргә вакыты булган кебек, ул минем үтенечемне теләп кабул итте һәм болай диде:

"Ышан, Муканда, мин синең хезмәтеңә әзер"

Ул көндөз күп сәгатьләр үткәрдә, ә аннан соңгы көннәрдә миңа төрле фәннәр буенча дәресләр бирде, аннары миңа киңәшләр бирде:

"Минемчә, быел англиз әдәбиятындагы күп сораулар Чайлд Гарольд турында булачак, һәм без шунда ук атлас алырга тиешбез"

Мин абыемның өенә ашыктым һәм Ромеш Европа картасында Байронның романтик сәяхәтчесе булган урыннарны билгеләгән атлас алдым.

Дәресне тыңларга безнең тирәгә бер төркем хезмәттәш җыелды, һәм аларның берсе ниһаять болай дип белдерде:

"Ромеш сезгә ялгыш киңәш бирә, чөнки сорауларның 50% ы гына гадәттә китаплар турында, ә калган яртысы авторларның тормышы турында."

Ләкин икенче көнне англиз әдәбияты имтиханына утыргач һәм беренче тапкыр сорау кәгазенә күз салгач, күзләремдә рәхмәт яшьләре тыгылды һәм кәгазьне чылатып жибәрде. Күзәтүче миңа якынлашты һәм кызгану белән сәбәбен сорады, шуңа күрә мин аңлаттым:

"Олы укытучым Ромеш миңа ярдәм итә алыр дип фаразлаган иде. Карагыз, Ромеш миңа тәкъдим иткән сораулар имтихан билетындагы сораулар белән бер үк. Бәхеткә, быел тормышлары минем өчен ябык сер булган англиз авторлары турында сораулар аз!"

Кайткач, тулай торак шау-шу белән тулган иде, һәм Ромешның ысулларын мәсхәрәләгән шул ук егетләр хәзер мине колак тыгарлык итеп котлый башладылар. Имтиханнар атнасында мин Ромеш белән күп сәгәтьләр үткәрдем, ул профессорлар кертергә мөмкин булган сораулар язды. Көн саен Ромешның сораулары имтихан документларында бер үк сүзләргә кулланып пәйда булды.

Могҗизага охшаган нәрсә булачагы һәм игътибарсыз "экстатик зәхмәткәр"нең уңышы хәзер чын мөмкинлеккә әйләнүе турындагы хәбәр университет буйлап таралды. Мин хакыйкәтне яшерергә тырышмадым, һәм җирле профессорлар Калькутта Университеты куйган сорауларны үзгәртә алмадылар.

Англиз әдәбияты имтиханы турында тирәнтен уйлангач, бер иртәдә җитди хата ясаганымны аңладым. Бер сорау ике өлештән торды: (а) яки (б) һәм (в) яки (г) һәр өлештән бер сорауга җавап бирү урынына, мин беренче өлештә ике сорауга да җавап бирдем, икенчесен бөтенләй игътибарсыз калдырдым. Бу имтиханда ала алган иң югары билгем 33 булганлыктан,

бу минималь 36 баллдан өч баллга кимрэк иде. Мин укытучы янына ашыктым, бәхетсезлегем өчен үкенеп:

"Хужам, мин гафу ителмәслек гөнаһ эшләдем, һәм мин Ромеш аша миңа килгән илаһи нигъмәтләргә лаек түгел"

Укытучы миңа җавап бирде: "Ышан, Муканда, тынычлан,"

Шри Юктисварның тавышы шат һәм кайгысыз иде. Аннары ул кулын күккә күтәрде һәм болай диде: "Кояш белән айның галәмдә юл алышуы, сезнең университет дипломыгызны алмавыгызга караганда, күбрәк ихтимал".

Монастырьдан мин үземне тынычрак хис итеп чыктым, хәтта уңыш математик яктан мөмкин түгел кебек тоелса да. Берничә тапкыр күккә борчылып карадым һәм Көн ханымының гадәти орбитасында нык торганын күрдем!

Тулай торакка килеп җиткәч, бер хезмәттәшемнең: "Миңа шунда ук инглиз әдәбиятыннан уңышлы балл быел беренче тапкыр төшерелгәнә турында хәбәр иттеләр", - дигәнән ишеттем.

Мин дулкынланып егетнең бүлмәсенә йөгердем һәм зур хис белән мәсьәләнең дәрәсә белергә теләдем. Ул мине карады һәм көлеп җавап бирде:

"И, озын чәчле, ни өчен академик мәсьәләләргә шулкадәр кинәт кызыксыну? Һәм ни өчен соңгы минутта шулкадәр дулкынлану? Әмма уңышлы балл инде 33кә кадәр төште."

Сараның чиксез энергиясе мине бүлмәмә алып кайтты, анда мин тезләнеп, Ходайга Аның камил хисабы

һәм чиксез рәхмәте өчен рәхмәт әйттем. Мин рухи көчнең мине Ромеш аша ачык итеп алып баруын тойдым. Бенгал имтиханы белән бәйле мөһим очрак булды. Ромеш, ул миңа бу фәндә ярдәм итмәгән иде, бер көнне иртән тулай торактан имтихан залына чыгарга җыенганда, миңа кире кайтырга кушты.

Хезмәттәшләремнең берсе миңа кычкырды: "Сиңа Ромеш шалтырата, кире кайтма, югыйсә без соңга калабыз"

Мин хезмәттәшемнең киңәшен санга сукмадым һәм Ромеш янына ашыгып кайттым, ул миңа болай диде:

"Гадәттә, бенгал студентлары бенгал имтиханын җиңел тапшыра, ләкин миңа быел профессорлар студентларны билгеләнгән китаплардан сораулар белән "үтерергә" ниятлиләр дигән фикер килде." Аннары дустым миңа XIX гасырның бөек һәм танылган гуманитар эшлеклесе Бахрул Улум Видя Сагар тормышыннан ике вакыйганы кыскача аңлатты.

Мин Ромешка рәхмәт әйттем һәм велосипедта колледж ишегалдына киттем. Бенгал имтихан эше нәкъ ул тасвирлаганча иде, ике бүлектән тора. Беренче бүлектә: "Баһрул Улум Видья Сагарга караган ике изгелекне язып алыгыз" дип соралды. Бу яңа белемне (Ромештан) кәгазьгә күчергәннән соң, мин аны соңгы мизгелдә тыңлаганы өчен Аллаһыга рәхмәт әйттем. Әгәр мин Баһрул Улумның кешелеккә карата изгелеген белмәсәм (һәм мин хәзер, әлбәттә, алар арасында!), мин Бенгал имтиханын бирә алмас идем.

Кәгазьдәге икенче сорау: "Сезне иң рухландырган кешенең тормышы турында бенгал телендә инша языгыз" Хөрмәтле укучым, мин сезгә кемне сайлаганымны әйтергә тиеш түгел. Укытучыма мактау

сүзләре белән битләремне тутырганда, мин елмайдым, үз сүзләремнең дәреслеген аңладым: "Мин битләрне сезнең тәгълиматларыгыз белән тутырырмын!"

Мин Ромештан фәлсәфә буенча ярдәм сорарга кирәк дип санамадым. Шри Юктисвар җитәкчелегендә киң белем алуыма ышанып, мин дәреслек аңлатмаларын игътибарсыз калдырдым, һәм фәлсәфә минем өчен иң югары билге булды. Башка фәннәрдән гомуми балларым уңышлы тапшыру өчен җитәрлек иде.

Монда кадерле дуслым Ромешның имтиханны лаеклы рәвештә тапшырганын искә алу бик күңелле.

Чыгарылышымны күргәч, әтиемнең йөзе елмая белән балкыды һәм ул: "Улым, мин синең уңышыңны күз алдыма да китерә алмаган идем", - дип таныды. Чыннан да, укытучым әтиемнең әйтелмәгән тәнкыйтен белә иде.

Күп еллар буге мин исемемә бакалавр исемен өстәячәк көн килерме дип шикләндем. Мин бу исемне сирәк куллана идем, чөнки ул миңа серле сәбәпләр аркасында бирелгән изге бүләк дип уйламый идем. Кайвакыт университетны тәмамлаучыларның алган белемнәренең кечкенә генә өлеше уку йортын тәмамлаганнан соң калган дип әйтүләрен ишетәм. Аларның бу рәхмәте мине бәхәссез академик кимчелекләрем өчен дә юата.

1914 елның июнендә, мин Калькутта университетыннан диплом алгач, укытучым алдында баш иеп, аның тормышыннан агып чыккан һәм җанымны биләп алган фатихалары өчен рәхмәт әйттем. Ул шаяртып мине күтәрде дә болай диде:

"Тор, Муканда, Ходай сине колледжны тәмамлаган
кеше итү кояш һәм ай юлын үзгәртүгә караганда
жиңелрәк дип тапты!"

Көндәлек : Автобиография
Укытучы өчен мәкальләр, шигырьләр һәм хикәяләр
Парамханса Йогананда



Ул илаһи көч
Ул сезне хуплар һәм ныгытыр
Ул һәрвакыт мине хуплаган һәм көч биргән кебек
Мин бу фактларны шәхси тәжрибәмнән чыгып
сөйлим
Әгәр мин гомеремдә мондый хәлләрне кичермәгән
булсам

Мин бу хакта сөйләшә алгач
Мин Аллаһыга ышану белән яшим
Аллаһы минем көчем
Мин Аллаһ көченнән башка бернинди көчкә дә
ышанмыйм
Һәм мин шул бәхетле көчкә игътибар иткәндә
Син минем белән очрашасың һәм минем аша
эшлисез
Күк былбылы
илаһи
Мин синең былбылым, синең галәми булуың
күкләренә күтәреләм
Хакыйкәтнең тамчыларын даими эзләп
Мин Сиңа тирән ышаныч белән дога кылдым
Тынлыкның каты болытларыннан мәрхәмәт
яңгырлары җибәрү өчен
Һәм мин бик нык сусаганга күрә
Сине аңлавымның һәр изге ноктасын мин зур теләк
белән кабул иттем
Их, ничек мин синең барлыгыңны эчемдә һәм тирә-
!ягымда тоярга теләдем
Минем хроник сусавым бары тик синең кагылуың
суынгач кына басылды
Тынгысыз жаным һәм дәрт белән янып торуым
Өметсезлек һәм өметсезлек чоры үтеп китте
Тынычлыгың яңгыры белән проблемаларның
корылыгы юкка чыкты
Һәм хәзер мин тыныч кына очып, канәгатьлек һәм
,канәгатьлек җырларын җырлап
Мин синең юаныч суларыңны гына эчә торган
былбылым
Синең яшәү биеклекләреннән өзлексез төшү
* * *

"Бу тормышта күпчелек кешеләр өчен төп сүз - "мин

Рухи холыклы һәм омтылышлы кеше башкалар
турында үзе турында уйлаган кебек уйлый
Үзләре турында гына уйлаучылар үзләренә
башкаларның дошманлыгын һәм үпкәсен китерәләр
Алар тирәсендәгеләр Ләкин башкаларның хисләрен
һәм мәнфәгатьләрен исәпкә алучылар моны аңлыйлар
Башкалар алар турында уйлый һәм аларның
хисләрен исәпкә ала
Әгәр бер шәһәрдә йөз кеше булса, һәм һәрберсе
аннан алырга теләсә
Икенчесенә һәрберсенә туксан тугыз көндәшә
булачак, ләкин әгәр һәрберсе
Әгәр кемдер икенчесенә ярдәм итәргә тырышса,
һәрберсенә туксан тугыз дустан булачак
Мин шулай яшәдем һәм булганымны башкалар
белән бүлешү белән бернәрсә дә югалтмадым
Чыннан да, мин биргән бар нәрсә дә миңа икеләтә
кире кайтты, Ходай рәхмәте белән, һәм хәзер минем
.бернинди дә сагынуым юк
Юкка гына, чөнки эчемдә булган бар нәрсә мин күз
алдына да китерә алмаган һәрнәрсәдән дә зуррак һәм
.кадерлерәк
Дөнья аны миңа бирә Кеше бәхеткә ирешү өчен
тырыша
Бәхеткә ирешкәч, аңа китерә торган шартларга
ихтыяж юкка чыга
Бу дөньяда минем бердәнбер гарантиям -
кешеләрнең миңа карата яхшы хисләре. Чын байлык -
.якыннарым һәм дусларым йөрәгендә яшәүдә
Бу тормышта без Аллаһы белән бәйләнеш
урнаштырырга тырышырга тиеш. Безгә кеше яшәеше,
акыл һәм ихтыяр иреге бирелгән, шуңа күрә без бу
.бүләкләрне Аллаһыны табу өчен кулланырга тиеш
Без альтруист булганда, без бәхетле булабыз, һәм
.әгәр без бу юлдан барсак, башкаларга да тәэсир итәчәк

Эйләнә-тирәдәгеләр дә безнең кебек эш итәләр һәм
.безгә охшарга тырышалар. Моңы бетерергә кирәк
Эгоизм - барлык шәхси һәм социаль явызлыklarның
төп сәбәбе

?Проблемалар ничек һәм ни өчен башлана
Һәр кеше - аңлы рәвештә яки аңсыз рәвештә -
үзенең жиңелмәс һәм үлемсез икәнненә шәхси ышанычка
ирешергә омтыла. Фән, сәүдә, медицина яки тормышның
башка теләсә нинди ягы аша булсынмы, алар тынычлык
һәм куркынычсызлыкка, газаплардан азатлыкка һәм
.мәңгелек бәхеткә ирешергә омтыла

Бу яхшы, чынлыкта, бу аның хокукы һәм аның
табигый мирасы, аның Барлыкка Китерүчесе аңа тели,
ләкин ул үзе өчен теләгән кебек, башкалар өчен дә шул
.ук нигъмәтләргә тели

Бер яктан, күпчелек кешеләр чиксез һәм чиксез
мирасны чикләнгән һәм чикле чаралар аша алырга
.тырышалар

Дөньяны ачудан тыш, үз эчендәге рухи потенциалны
һәм көчләргә өйрәнү өчен кирәкле тырышлык куйсаң,
кешелек казанышлары тагын да зуррак һәм кыйммәтрәк
!булыр иде

Матди алгарышның сокландыргыч булуында шик
юк, ләкин тышкы уңыш кына кешегә чын күңелдән
.эзләгән эчке канәгатьлек һәм иминлек бирмәячәк
Фән алдагы буыннарда куркыныч тудырган күп кенә
эпидемияләргә бетерергә ярдәм итте һәм ачлык һәм
фәкыйрьлеккә бетерә алырлык алдынгы житештерү
ысулларын эшләүгә ярдәм итте. Ләкин бу дөньяда
матди казанышларга гына нигезләнеп сәламәт
.балансны саклау авыр

Кеше билгеле бер өлкәдә алга китә, ләкин
көтелмәгән проблемалар килеп чыгу аның
.казанышларына комачаулай

Бу кеше үз проблемаларына тышкы чаралар аша
чишелеш табарга тырышмаска тиеш дигәнне аңлатмый,
ә киресенчә, баланс сакларга һәм бер якка икенчесе
.хисабына авышмаска кирәк

Аллаһы Тәгалә кешегә акыл һәм ихтыяр көче
биргән, һәм боларны дөньядагы хәлен яхшырту өчен
кулланырга кирәк. Яхшы тырышлыктар куелса да, көч
һәм акылның эчке чыганагын танырга һәм шул чыганақ
белән гармонияләштерергә кирәк, чөнки
гармонияләшмәү - кешенең проблемалары һәм хаталары
.артындагы сәбәп

Уңыш сизнең кулыгызга эләгер дип кенә утырып
көтеп булмый. Юлыгызны билгеләгәннән һәм
ихтыярыгызны активлаштырганнан соң, сиз гамәли
тырышлык куярга тиеш, һәм сиз уңыш өчен кирәкле бар
нәрсәнең дә әкрәнләп сезгә килеп житәчәген һәм
барысы да сезне дәрәҗә юнәлешкә этәрәчәген күрерсез.

Илаһи ихтыяр белән сугарылган ихтыярыгыз
догаларыгызга җавап бирәчәк, чөнки сиз бу ихтыярны
кулланганда, сиз ялваруларыгыз кабул ителәчәк ишекне
.ачасыз

Кешелек фән, технология, медицина һәм башка
өлкәләрдә тәҗрибә туплады, бу аңа уңайлыктар һәм
уңайлыктар тудырырга мөмкинлек бирде. Ләкин бу аның
Яратучысыннан баш тарта алуын аңлатмый. Югыйсә, бу
казанышлар үз кыйммәтен югалтыр иде, һәм социаль,
гаилә, сәяси һәм экологик проблемалар барлыкка килә
һәм тарала башлар иде. Чөнки тышкы факторларга
тулысынча бәйлә булып, кешелек фәнни ысуллар һәм
чаралар ярдәмендә ачкан гаять зур потенциалны идарә
итү өчен зирәкләген югалта. Нәтиҗәдә, тормыш
шулкадәр катлаулана ки, аны белән көрәшү авырлаша,
.хәтта борчылу һәм билгесезлек чыганагына әйләнә

* * *

Кеше үзенең барлык уйлары, хисләре һәм
аңлаулары белән яшәргә, тирә-юньдәге бар нәрсәгә
игътибарлы һәм игътибарлы булырга тиеш, оста
фотограф кебек, иң матур күренешләрнең иң матур
фотосурәтләрен төшерү өчен иң уңайлы
.мөмкинлекләрдән файдалана

Чын кеше бәхете кешенең даими рәвештә белем
алырга һәм дәрәс һәм хөрмәт белән эш итәргә әзер
булуында. Кеше үзен ничек камилләштерсә, тирә-
юньдәгеләрнең алга китүенә һәм бәхетле булуына
.шулкадәр күбрәк өлеш кертә

Үз хәлләрен анализлап, алга барамы яки артка
.барамы дигән сорауга җавап бирүче кешеләр бик аз
Аңлау, зирәклең һәм аңлау белән тулы кешеләр
буларак, безнең иң зур бурычыбыз - алга яки артка
баруыбызны белү өчен бу сыйфатларны дәрәс куллану.
Уңышсызлык белән кат-кат очрашсак та, өметөбезне
югалтмаска һәм өметөбезне югалтмаска тиешбез.
Уңышсызлык безнең физик һәм рухи үсешөбезгә
.комачаулаучы түгел, ә катализатор булырга тиеш

* * *

Бәлләр һәм кыенлыклар кешенең билгеле бер
вакытта һәм урында кылган үткән гамәлләрен
белмәвеннән килеп чыга. Аларның хәзерге газаплары
аларның аң туфрагында тамыр җәйгән, үсемлеккә
шытып чыккан һәм шул фикерләр һәм гамәлләр белән
бер үк төрле җимешләр биргән уйлары һәм
.гамәлләреннән килә

* * *

Яхшырак тормыш өчен иң яхшы әзерлек
Әгәр без чыннан да тормыштан ләззәт алырга
телибез икән, вакыт хәзер - иртәгә түгел, киләсе елда
түгел, хәтта ниндидер дөньяда да түгел. Киләсе елда
яхшырак тормышка иң яхшы әзерлек - быел нәтиҗәле,
гармонияле һәм мәгънәле тормыш белән яшәү.

Киләчәктә зуррак казанышлар һәм зуррак бәхет белән
тулы тормыш булуына ышануыбыз, әгәр без аны хәзер
үк гамәлгә ашырмасак, файдасыз. Бүген безнең
тормышыбызның иң мөһим һәм мәгънәле көне булырга
.тиеш

* * *

Өйләнешергә теләүчеләр үз хисләрен һәм
импульсларын контрольдә тотарга өйрәнергә тиеш, ә
мәктәпләр бу күнекмәгә, тынычлык һәм игътибарны
үстерү белән беррәттән өйрәтергә тиеш. Күп кенә
бәхетсез гаиләләр һәм таркалган гаиләләр бар, чөнки бу
мөһим аспект өйдә дә, мәктәпләрдә дә игътибарсыз
калдырыла. Ике кеше контрольдә тотылмаган
импульслары һәм теләкләре белән ничек бергә
?тынычлыкта һәм тынычлыкта яши ала
Никах башында яңа өйләнешүчеләр хисләр һәм
дулкынлану дулкынында булалар. Ләкин берникадәр
вакыттан соң, бу хисләр юкка чыга башлагач, парның
чын табигате, бәхәсләр, каршылыктар, талашулар һәм
күңелсезлекләр белән бергә ачыла башлый. Йөрәккә
чын мәхәббәт һәм дуслык кирәк, һәм иң мөһиме,
тынычлык һәм тынычлык кирәк. Көчле хисләр
тынычлыкны җимергәндә, никахның мөһим терәге
.зәгыйфьләнә

* * *

Тән органнары һәм хисләре сәламәтлеген, көч-
куәтне һәм сизгерлекне саклап калу өчен сәламәт нерв
системасы кирәк. Нерв системасын яхшы хәлдә тоту
өчен, курку, ачу, комсызлык һәм көнчелек кебек
.җимергеч хисләрдән арынырга кирәк

* * *

Бәхетең - синең уңышың, шуңа күрә беркемнең дә
бәхетеңне тартып алуына юл куйма
Сезне борчыган кешеләрдән үзегезне саклагыз Яшь
чагымда минем турында ялган имеш-мимешләр

тараткан кешеләр мине бик нык ачуландыра иде, ләкин
соңрак мин үз вөжданым кешеләрнең мине хуплавыннан
.күпкә мәһимрәк икәннен аңладым

Вөждан - кешенең уй-фикерләрен һәм
мотивацияләрен дәрәс һәм төгәл теркәп баручы
интуитив аң. Вөждан чиста булганда һәм кеше дәрәс эш
итүен белсә, аны бернәрсә дә куркыта алмый. Саф
вөждан - Аллаһының рәхмәтенә дәлил. Саф вөжданлы
кешеләр үз тормышларында бәхет табалар һәм
.Аллаһының фатихаларын һәм рәхмәтен алалар

* * *

Кеше әйткән һәр сүз аның миенә һәм аңына озак
вакыт тәэсир итә. Кеше үлгәндә җаны тәнненнән киткәч,
аның башка дөньяга керүе яхшы яки начар сүзләрдән
килеп чыккан карма (гамәлләренең нәтиҗәләре) белән
.хөкем ителүгә бәйле булачак

Изге акылдан чыккан яхшы сүзләр җан өчен яхшы
нәтиҗәләр бирәчәк, ә начар гадәتلәр белән этәрелгән
начар сүзләр җан өчен начар карма яки начар
.нәтиҗәләр җыячак

Сүз өч тибрәнүдән тора: сәбәп-нәтиҗә яки
интеллектуаль тибрәнү, кинетик яки планета тибрәнүе
.һәм физик яки күренмә тибрәнү

"Тынычлык" сүзенең өч төрле тибрәнүе бар"

Тынычлык" сүзе әйтелгәндә фикер яки" 1

ихтыярның тайпылышы

Тынычлык" сүзе әйтелгәндә, ихтыяр белән идарә" 2

ителгән мидәгә, тавыш ярыкларындагы һәм телдәгә
энергия тибрәнүе

Тавыш ярыкларының тибрәнүе һәм "тынычлык" 3

сүзен әйтүнең физик йогынтысы

Шуңа күрә, һәр сүз, яхшы яки начар, үз
тибрәнүләрен, ягъни йогынтысын тәнгә яки мигә, һәм
тормыш энергиясенә һәм акылга омтылышлар һәм
теләкләр рәвешендә калдыра. Шуңа нигезләнеп, барлык

сөйләм тибрәнүләре дә акылда яхшы яки начар
.омтылышлар калдыра

Хакыйкәтне бозып күрсәтү мотивларыннан
котылучы кеше үзендә гаять зур көч урнаштыра, шуңа
күрә ул ялган шаһитлек бирми һәм аның барлык сүзләре
.дә дөрес була

И Ходай, миңа тавышымны хакыйкәткә хезмәт итү
өчен кулланырга көч бир, татлы, файдалы һәм яңартучы
сүзләр сөйләп. Синең үлемсез көйләреңне минем
тормышымның флейтасында уйна, шулай итеп мин
Синең изге көйләреңнең тибрәнүләре белән
.фатихаланырмын

* * *

йөзеп йөрүче юрган
Бервакыт ике дус елга яры буйлап баралар иде,
шунда алар йөзеп йөри торган юрган күрәләр. Берсе
.үзен елгага ташлый һәм "юрган"га җиткәнче йөзеп китә
Ләкин ул банкка соңга калып кайтты, һәм дустаны
аның "юрган" белән эш итү кыенлыгын һәм шуңа күрә
аның соңга калып кайтуы сәбәпче булуын күрде, шуңа
:күрә ул аңа кычкырып әйтте
?Нигә син аны ташлап, кире кайтмыйсың
Дусты җавап бирде: Мин шулай эшләргә тырышам,
ләкин юрган миңа ябышып тора һәм мине җибәрми, кире
.кайтырга да
Гажәпкә, ул юрган дип уйлаган әйбернең йөзүче
.аюдан башка бернәрсә дә түгел икәннен бик соң аңлады
Мин бу хикәяне мәгънәле һәм кеше тормышының
күп кенә аспектларына кагыла торган дип саныйм.
Минемчә, аның хәбәре - акылсыз нәтиҗәләргә китерергә
.мөмкин булган гамәлләрдән саклык һәм саклык
Бу юрган фикер дәрәҗәсында йөзгән төшенчә генә
булырга мөмкин, ул тәмамлангач, контрольдә тотуы
.авыр булган көчле мәшәкәткә әйләнә

Яки бу зарарлы гадэт булырга мөмкин, ул мидә
тамыр жәйгәннән соң, аның нигезенә бәрелә һәм
тамырларын киңәйтә, кешенең аерылгысыз өлешенә
.әйләнә, шуңа күрә ул аның тоткынына әйләнә
Яки бу башка төр азгыру булырга мөмкин, ул
вакытында яки урынсыз булган һәм зур югалтуларга
.китерә торган инвестиция, матди һәм әхлакый
Яки бу логик һәм гамәли кебек тоелган идеология
булырга мөмкин, шуңа күрә кеше аны кабул итә һәм, ул
аның жанына үтеп кергәннән соң, аның чынбарлыгы
тышкы кыяфәтеннән бик нык аерылып тора икәннен
.аңлый
Яки бу көтелмәгән нәтижәләргә китерә торган
тенденция яки тайпылыш булырга мөмкин
Яки караңгылыкка сикерү
Шуңа күрә болай диелгән: Адым ясаганчы аягыңның
.торышын исәпкә ал

* * *

Сәяхәтнең ахыры
Озак вакыт мин шикнең бормалы юлларына
юлыктым
Мин мине синнән гасырлар буе аерып торган
хыялый үзәннәргә кичтем
Мин сансыз чүлләр аша үттем
Мин күп максатлар куеп бардым
Ниһаять, мин үземне азат иттем
Кайгы һәм ләззәт өермәләреннән
Шулай итеп, мин сәяхәтемне тәмамладым һәм
юлымның ахырына җиттем
Һәм хәзер мин үткәндәге авыртуларыма ләззәт
белән карыйм
Борынгы газапларымның һәр ташыннан
Күздән шатлык яшьләре ага
Һәм шул изге суларда

Сиңа булган мэхэббәтемнең күз яшьләре аша мин
үземне һәр көнне сафландырам

* * *

Минем элек серле лампам бар иде
Һәм мин ашкынып тирә-ягыма тиз генә нур сиптем
Эчке караңгылыкның тынычлыгында
Мин еш кына кечкенә балыкларны ижади идеялар
дип саний идем
Ул кинәт яктылыкка эләкте
Мин моны җим итеп кулландым
Аңым тирәнлегендәге зуррак җан ияләрен тотып
алу өчен

Ләкин аларның күбесе качып котылды
Яктылыкның кечкенә түгәрәге артында
Сезнең тугры тарафдарларыгыздан
Көмеш җырларга һәм алтын хыялларга бай
Мэхэббәт акчасына мин җан хисләре өчен нурлы,
якты челтәрләр сатып алдым
Һәм аннан ул якты тукуманың көчле челтәрен ясады
Мин сине эзләп, синең зирәклегең океанын кичтем
!Тотылган балык бик күп иде һәм кыйммәтле иде
Мин күп кенә яхшы һәм бәхетле хисләр кичердем
Һәм югалган изге истәлекләр хәзинәләре
,Моннан тыш
Мин сине таптым
!Һәм мин сине әсир иттем, әй, хәзинәләр хәзинәсе

* * *

Тормышның җәйге көннәрендә
Мин хисләр нектарын җыям
Татлы изгелек чәчәкләреннән
Яхшы җаннар бакчаларында үсә торган
Һәм мин аны йөрәгемдә сакладым
дистилляцияләнгән сок
Толерантлыкның югары чәчәкләреннән
Һәм йомшак хуш исләре белән тыйнаклык бөреләре

Һәм назлы лотос идеяләренең сирәк чәчәкләре
Һәм ул миңа коеп яуганда
Кар, салкын кышкы тәҗрибәләр
Һәм җир йөзөндәге авыртулы аерылышу
Мин җылылык һәм юаныч эзлим
Йөрәгем күзәнәгендә сакланган нектарда
Ул мәбарәк камерада, синең каршыңда
Мин еш кына илаһи умарта кортын табам
Картлык сагышларымның татлылыгын эчеп
Мин үземне тыныч, шатлыклы һәм юанычлы хис

ИТӘМ

* * *

Мин кешелекнең туганлыгына, гомуми мәхәббәткә,
аңлашуга һәм кешеләр арасындагы хезмәттәшлеккә
ышанам, алар бер-берсенең тормыш авырлыklarын
.җиңеләйтергә тырышалар

Бу дөньяга асыл глобаль максатлар кертелергә,
кешелекне югары дәрәҗәләргә күтәрә торган, аның
фикерләрен камилләштерә торган, теләкләрен тыя
торган һәм асыл талантларын камилләштерә торган
.идеаллар кабул ителергә тиеш

Моңа көч куллану һәм җимергеч сугышлар аша
түгел, ә рухи үрнәк һәм ныклы принциплар аша ирешеп
.була. Сәяси хакимият рухи принципларсыз куркыныч

Рухи принциплар турында сүз барганда, мин
конкрет тәғълиматларны, секталарны яки ышануларны
түгел, ә гомумкешелек законнарын күздә тотам:
һәркемгә кагыла торган һәм аларга яхшылык, иминлек
һәм тынычлык китерә торган тәкъвалык һәм изгелек
.законнары

* * *

Ни өчен кеше вакытын кеше мәхәббәтенең вак-
төякләрен, берничә акча яки теге яки бу әйберне
эзләүгә багышлый, әгәр ул барысын да барлык мәхәббәт
?һәм көч чыганагы булган Аллаһта таба алса

Без Аллаһыны көчкә омтылыштан түгел, ә мәхәббәт
теләгеннән эзләргә тиеш. Шул чакта без бөөк хәзинә
табарбыз. Аллаһыны тирән, чын күңелдән яратсак, Ул
безгә җавап бирә, һәм без Аның мәхәббәтен
.йөрәкләребездә тибүен сизәбез

Кеше Аллаһы турында уйлаганда тормыш татлырак
була Кеше эшчәнлек вакытында рухи халәт турында
күбрәк уйланган һәм аңа игътибар иткән саен, елмая
сәләте дә арта бара. Мин хәзер һәм һәрвакыт шул
дөньяда - бәхетле илаһи аңда. Миңа бернәрсә дә тәәсир
итми. Ялгызым да, башкалар белән дә, Аллаһы шатлыгы
.миндә һәрвакыт саклана

Мин елмаяымны саклап кала алдым, һәм шул ук
елмаюлар синдә дә бар, җанның шул ук шатлыгы һәм
бәхете синдә яши Сиңа аларны алырга кирәк түгел,
аларны кире кайтарырга гына кирәк Син аларны
вакытлыча хис белән үз-үзеңне аңлау аша югалттың,
.һәм син аларны кире кайтара аласың

Күрү, ишетү, тәм тою, ис тою һәм кагылу аша
ләззәтләнәп була торган физик әйберләр саф шатлык
китерә дип ышанган һәркем җитди ялгыша. Хисләр
бәхет бирми; киресенчә, алар безне аннан мәхрүм
итәләр. Әгәр дә сез бәхетегез өчен шартлар куйсагыз,
мәсәлән, "Мин шул йөзне күрмәсәм, бәхетле була
алмыйм" дип әйтсәгез, сез беркайчан да саф, саф
шатлык кичермәячәксез, чөнки хис ләззәтләре
.вакытлыча гына

Көннәр һәм еллар физик матурлыкка йогынты ясый.

Материаль дөньядагы һәрнәрсә үзгәреш законына
буйсына. Шулай итеп, кеше дөньядагы һәр матур йөзне
күрә, һәр тавышны ишетә һәм теләгән һәрнәрсәгә
кагыла алса да, ул чын бәхетне таба алмас иде. Шулай
.да, алар үзләрен бәхетле дип уйларга мөмкиннәр
Кайвакыт, нәрсәгәдер ирешү өчен гаять зур
тырышлык куйганнан соң, кеше әйбернең үзендә бәхет

тапмый. Шулай да, кеше тырышлыктан канәгатьлек ала
һәм шуңа күрә үзен бәхетле дип саный. Ләкин мондый
.канәгатьлек вакытлыча һәм тиз үтеп китә торган
Шуңа күрә бәхетне хисләрдә эзләү файдасыз. Рухи
шатлыкны сүzlәр һәм йөз хәрәкәтләре белән табарга
һәм чагылдырырга кирәк. Кеше моны эшләгәндә, хәтта
кечкенә генә елмая да тирә-юньдәге һәркемне үзенең
изге магниты белән урап алачак, һәм башкалар үзләрен
.бәхетле хис итәчәк

Ләкин йөрәкләрне бары тик Аллаһ кына үзгәртә ала.

Без үзебезгә яхшылык эшләү сәләтен бәйләмәскә тиеш.

Барлыктагы бердәнбер чын яхшылык эшләүче - Аллаһ.

Бу дөнья Аныкы. Әгәр сез Аның барлыгын сизсәгез һәм
Аның һәрнәрсәне контрольдә тотуын аңласагыз, һәм сез

Аңа барысын да - яхшы эшләрне дә, хәтта начар

эшләрне дә - ышанып тапшырсагыз, барлык

гамәлләрегезнең дә яхшы эшләргә әйләнәчәген күрә

.гажәпләнерсез

* *

Башка кеше турында яхшы фикер йөрткән

мизгелдә, безнең аңыбыз киңәя һәм карашларыбыз

киңәя. Күршебез турында уйлаганда һәм аңа шәфкать

күрсәткәндә, бу уй белән бергә безнең жаныбызның бер

өлеше дә аңа ачыла, һәм бу уй үзе генә түгел, ә бу уйны

.гамәлгә ашырырга әзерлек тә кирәк

Без беркемне дә мәхәббәт даирәсеннән чыгармаска

тиеш {һәм күршең үзең кебек} {күршең, аннары

күршең, аннары күршең}

Никах - альтруизм дәресе. Ике кеше бер-берсе белән

тормыш уртаклаша, аннары балалар туа, ә әти-әниләр

алар белән тормыш уртаклаша. Ләкин якыннарыбыз

турында гына уйлау эгоизм, чөнки якыннарыбыз бер

көнне безне ташлап китәчәк, һәм бу кеше

мөнәсәбәтләренең максаты - башкалар өчен корбан

итүне аңлауны киңәйтү һәм алар белән матди

байлыктар һәм дустанә хисләр уртаклашу икәннен искә
.төшерә

* * *

Йоклаганда, сез пассив рәвештә уйларны һәм
хисләрне тынычландырасыз, ләкин медитация аша аңлы
рәвештә уйларны һәм хисләрне тынычландырганда, сез
беренче булып тынычлык халәтен кичерәсез, ә бит
мускуллары үзләре йөрәк тынычлыгын чагылдырган
.елмаю барлыкка китерә

Ләкин жаныңның сафлыгын күрү өчен тынычлык
.халәтеннән читтәрәк карарга кирәк

Бу сафлык, кимчелексез һәм сизү стимуллары яки
автоматик реакцияләр белән бозылмаган

Нәтижәдә, хисләр белән бәйлә уйлар барлыкка
килә, һәм сез кичергән халәт даими яңартылган бәхеткә
.әйләнә

Пәйгамбәрләр һәм изгеләр һәрвакыт бу шатлыкны
йөрәкләрендә саклайлар. Алар бәхетле иминлек һәм
тынычлык хис итәләр, алар ачу давылларыннан нык һәм
жиңелмиләр, ә борчылулар һәм куркулар аларга
кагылмый. Акыл яки зирәклеке скальпелын кулланып,
алар үз фикерләрен яки башкаларның фикерләрен акыл
операциясе өстәлгәндә анализлай алалар, шул ук
.вакытта тынычлык һәм тынычлыкны саклайлар

Жан бәхетгә депрессия тулысынча юкка чыга,
һәм бәхетле шәкертнең барлыгында рухи зирәклеке
барлыкка килә, аның югары "мин"дәге ныклыгын
.арттыра

* * *

Чын елмаю - ул Аллаһы Тәгалә турында уйланудан,
.Аның барлыгын тоюдан алынган рухи бәхет елмаюы
Минем елмаюым эчәдәгә тирән шатлыктан чыга -
һәркемгә дә ачык шатлык. Бу хуш ис чәчәк аткан роза
йөрәгеннән чыккан кебек. Бу зур ләззәт башкаларны
.изгә бәхет суларына чумарга чакыра

:Уртача кеше таныш булган дүрт хэл бар
Теләге үтәлгәндә ул үзен бәхетле хис итә
Әгәр аңа моңа ирешергә комачаулыйлар икән, ул
үзен бәхетсез хис итә
Ләкин ул бәхетле дә, депрессиядә дә булмаганда,
ул күңелсезләнә

Бу хисләрне яки ләззәт, авырту һәм күңелсезлек
кебек психологик халәтләрне җиңеп, кеше үзен
.тынычлыкта хис итә
Тынычлык - кайгы, ләззәт һәм күңелсезлек булмау
нәтижәсендә барлыкка килгән бик теләгән халәт. Бу
.халәтләр җан эчендә даими үзгәрәп тора
Авырту һәм ләззәтнең котырынган, шау-шулы
дулкынында йөргәннән соң, шул исәптән кабат-кабат
күңелсезлек тирәнлегенә чумганнан соң
Тынычлык диңгезенең күкрәгендә йөзеп йөрүдән
ләззәт бар

Ләкин тынычлыктан да зуррак рухи экстаз, җан
шатлыгы, иң зур бәхет. Бу беркайчан да сүнми торган,
.ләкин җанны мәңгегә озата баручы яңартылган шатлык
Бу иң зур шатлыкка бары тик илаһи барлыкны аңлап
кына ирешеп була

* * *

Һәр кешенең файдаланылмаган потенциалы бар.
Аларда барлык кирәкле көчләр дә бар. Акыл үзе - югары
көч, һәм ул искергән һәм чикләүче гадәтләрдән һәм
.төшенчәләрдән азат ителергә тиеш
Планеталар һәм йолдызларның кеше тормышына
йогынтысы планеталар һәм кеше тәннәре арасындагы
.тартылу һәм этәрү көчләре аркасында килеп чыга
Начар уйлар үз хужасын үзләрен теләгәнчә күрсәтә
алырлык начар мохиткә алып бара. Ләкин кеше үз
фикерләрен һәм аңын ихтыяр көче ярдәмендә үзгәртә
.ала, шулай итеп, мохитен үзгәртә ала

Әгәр кеше озак вакыт зарарлы мохиттә калса, бу
мохит аңа аңсыз рәвештә тәэсир итә башлый. Вакыт узу
белән ул сәламәт һәм файдалы мохитне сайлау иреген
тулысынча югалта һәм шул зарарлы мохитнең тискәре
.йогынтысына дучар була

Көчле ихтыярлы кешегә килгәндә, ул Аллаһ белән
гармониядә һәм планеталар һәм йолдызларның аңа
елмаяларын көтми, киресенчә, ул үз юлын үткен метеор
кебек дәвам итә, Аллаһның юл күрсәтүче йолдызыннан
башка тәэсир итми, ул кояш кояшы һәм канун һәм
.жаннар Хужасы

Ике вариантның берсе
Борын-борын заманда, изге елга ярында бер диндар
аскет яшәгән. Ул гомеренең күп елларын тирән уйлану
белән үткәргән, ләкин кызганычка каршы, аның
тырышлыклары нәтижә бирмәгән, һәм ул, тормыш
серләрен һәм бәхет чыганаclarын эзләүгә һәм
тикшерүгә карамастан, мул тынычлык уңышын җыеп
.алудан шатланмаган

Дустыбыз һәрвакыт матур табигать, изге жаннар,
кыйммәтле китаплар һәм изге хәтер түгәрәкләре
ягыннан җәннәт атмосферасы белән уратып алынган
булса да, аның акылы кешеләрне талау һәм аларга зыян
китерүнең иң уңайлы ысуллары турында уйлавын дәвам
.итте

Бу фикерләү аның контроленнән читтә иде һәм
борынгы карма сәбәпләреннән килеп чыккан кебек
тоелды. Ул бу күңелсез уйларны ничек күбрәк куып
чыгарырга тырышса, алар аның акылына шулкадәр
күбрәк үтеп керде, тынычлыгын бозды һәм тынычлыкны
.урлады

Ниһаять, ул үзенә сүз бирде: "Мин дога кылуымны
һәм ялваруымны дәвам итәрмен, һәм медитация
вакытында тынычлыгыма кадаган бу борчулы уйлардан
."арынгачы туктамаячакмын

Бер сәгать үтте, аннары ике сәгать үтте, һәм аның
башына явыз уйлар давыл кебек килде, аның уй-
фикерләренең структурасына бәрелде һәм аны көчле
.селкетте

Ниһаять, өч сәгатьлек тырышлыктан соң, борчулы
уйлар аның башыннан кинәт юкка чыкты, һәм алар
урынына ул матур күренештә алдында тән һәм кан
.белән торган Аллаһы изгесен күрдә
Нурлы изге кеше исән генә күренмәде, ә бик назлы
:итеп болай диде

Улым, алдагы тормышыңда син профессиональ"
карак идең, башкаларны тозакка эләктерүдән һәм
аларның мөлкәтен талаудан башка бернәрсә дә
борчымый идең. Ләкин үлемен алдыннан синең
вөжданың уяңды һәм син үзеңне төзәтергә булдың һәм
оятлы гамәлләреңне үзгәртеп, яхшылык юлыннан
барырга вәгъдә бирдең. Шуңа күрә син бу тормышка
яхшы кеше булырга көчле рухи тәвәккәллек белән
тугансың, ләкин шулай да син үзең белән начар уйлар
да алып килгәнсең, алар синең алдагы тормышыңда төп
".игътибарыңны жәлеп иткән

Улым, син бу бәхетле заманда, яхшы дуслар, искә"
алу һәм уйлану түгәрәкләре белән уратып алынган,
ләкин шуларга карамастан, син психологик борчылу һәм
".жімергеч, борчулы уйлар тәмугында яшәвең кызганыч
:Бераз тынлыктан соң, сакчы сүзен дәвам итте
Шуңа күрә, гомумкешелек кануны буенча, һәм сез"
бу гәүдәләнештә сезгә бирелгән рухи мөмкинлекләрдән
файдалану өчен тырышмаганга күрә, әгәр сез хәзер
медитация тырышлыklарыгызны икеләтә
арттырмасагыз, үлем вакытында сезгә ике нәрсә
:арасыннан сайларга туры киләчәк
Яисә жәннәттә ун акылсыз белән яшә, яисә"
жәһәннәмдә бер акыллы кеше белән яшә, кайсысын
"?өстен күрер идең

:Шәкерт икеләнмичә җавап бирде
Эй, Аллаһ дусты, мин бер акыллы кеше белән"
җәһәннәмдә яшәргә өстен күрәм, чөнки үз тәҗрибәмнән
беләм, ун акылсыз җәннәттән җәһәннәм ясый, ә мин
йөрәгем белән ышанам һәм бер акыллы кеше белән
булсам, хәтта җир асты төбәндә дә ул миңа җәһәннәмне
".җәннәткә әйләндерергә ярдәм итәчәк дип ышанам

* * *

Күп кешеләр күбәләкләр кебек, алар бернинди
максатка да ирешмичә, тегендә-монда очып йөриләр,
бернинди максатка да ирешмиләр. Әгәр алар туктап
калсалар, бу кыска гына вакытка гына була, аннары
күңел ачу һәм вакыт үткәрү өчен башка күңел ачуга
тартылалар. Бал кортларына килгәндә, ул тырышып
эшли һәм авыр вакытларга әзерләнә, ә күбәләк үз көне
.өчен генә яши

Кыш җиткәч, күбәләк үлә, ә бал корты яз һәм җәй
айларында җыйган уңышыннан ләззәт ала. Шулай ук,
без эчке тынычлык һәм тормыш авырлыклары белән
.көрәшерлек көч үстерергә өйрәнергә тиешбез
психологик очраklar

Кеше мәңгә шатлык дулкыннарында йөри алмый,
кайгының дулкынлы сулары астында бата алмый яки
.күңелсезлек тирәнлегендә бата алмый

Бу каршылыклы икелекләр белән характерланган
дөньяда, гади кеше шатлык дулкыннарында күтәрелеп,
битарафлык тирәнлегенә батып, күтәрелешләргә һәм
төшүләргә дучар була, кайгы дулкыннары белән
.әйләндерелә һәм сирәк кенә аңның яңа халәтен кичерә
Шартларның үз фикерләрен шулай үзгәртүенә юл
кую үз ихтыярыңны үзгәрүчән һәм гел үзгәреп торучы
язмышка тапшыру дигән сүз. Кешегә уңышлы һәм тулы
тормыш алып бару өчен кирәк булган нәрсә - акыл
балансы, һәм моңа бары тик игътибарлы фикерләү һәм

эмоциональ сәләтләрән контрольдә тоту аша гына
.ирешеп була

Хәтта иң тирән кайгылар да вакыт узуга белән төзәлә,
шуңа күрә тормышыбызның һәр көнендә кайгы турында
уйлануның мәгънәсе юк. Үлгән якын кешебез өчен
даими кайгыру аларга да, безгә дә ярдәм итми, һәм бу
.бернәрсәне дә үзгәртми

Үзеңне түбәнлек комплексы үстерү яки үткән
хаталар яки уңышсызлыklar өчен җәзалау файдалы
түгел; киресенчә, ул тормышны аянычлы итә һәм акыл
.сәләтләрән параличлый

Без үзебезне күңелсез көндәлек эшләр чокырына
төшерергә тиеш түгел, чөнки бу психологик халәт, ул
уңайлы түгел, чөнки ул акылны борчый һәм яшерен
.сәләтләрне апатиягә мичендә яндыра

* * *

Ходай безгә тормышта кирәкле дәрестәрне җибәрә,
шуңа күрә без алардан сабак алып, аңлау һәм тәҗрибә
тупларбыз. Бу дәрестәрдән качучылар, күпме вакыт
кирәк булса да, ахыр чиктә аларны өйрәнергә мәҗбүр
.булачаклар

Һәр сынаудан сабак алсак, ул безнең өчен дус, ә
мөмкинлекне кулдан ычкындырып, зарлану, үпкәләү һәм
начар фикер йөртү белән дәресте кулланмасак, ул тиран
.деспот

Тормышны ныклы аңлаганда һәм аңа дәресте караш
.булганда, ул матур һәм катлаулы түгел

* * *

Башкаларның уйларына һәм гамәлләренә тәэсир
итәргә юл куймасам, беркемгә дә мине контрольдә тоту
.яки ихтыярымны тартып ала алмый

Ходаем, мин үз сәләтләремне өйрәнү һәм рухи
потенциалымны ачу өчен чиксез мөмкинлегем барлыгын
аңдыйм. Мин матди бәйләнешләрне югарырак

омтылышлар белән алыштырачакмын, һәм мин тугры
.Рухның һәрвакыт минем белән икәннен белермен
Бүген мин уйларымны оптимизм белән
тулыландырым, күңелсез тәҗрибәләрдән
арынымын һәм тәнемне, акылымны һәм рухымны тигез
.һәм эзлекле рәвештә үстерәчәк эшләргә эшләгәнчәкмен
Яшәү һәм үлем бие һәрвакыт бар, ләкин мин рухи
шәхесемне кире кайтарып, үземне мәңгегә азат
итәрмен, һәм сынаулар һәм авырлыктар давыллары
белән очрашканда, мин рухи көймәмдә тормыш диңгезе
.аша куркынычсыз, илаһи ярларга йөзәрмен
Мин эшләгәндә һәм иҗат иткәндә, мин Аллаһының
минем аша эшләвен истә тотачакмын, Ул - галәмнең
Хужасы, һәм мин Аның белән тирән медитация аша
.әлемтәгә керә алам
Сөекле Ходаем, мин аңлайм, уйларым миңа я
уңышсызлык, я уңыш китерәчәк, тормышымда кайсы
фикер иң көчле булуына карап. Шуңа күрә мин синең
ярдәм кулыңны сузганыңны һәм уңышыма юл
ачканыңны истә тотарга тырышачакмын. Миңа бәла-
казалар һәм бәхетсезлекләр килгәндә, мин көчемне
жыячакмын һәм аларны җиңү өчен тәвәккәллегемен
.ныгытачакмын
Мин һәркем белән мөгамәләдә һәм аралашуда
ихласлык һәм намуслылык кулланырмын, мәхәббәт
уйларын һәм изге теләкләрен таратырмын, аннары
Аллаһы Тәгалә миңа Үзенең көче һәм зирәклегә белән
.ярдәм итәр
Ходаем, мин башта вак-төяк эшләргә ихтыяр
көчемне һәм акылымны кулланырмын, аннары зуррак
.казанышларга күчәрмен
Барлык матди амбицияләр дә тормышка ашса да,
алар барыбер тулы булмаган бәхет кенә китерә
Аллаһыны табу белән мин мәңгә яшел бакчаларда
һәм болыннарда агып торучы һәм һәрвакыт тынып

торучы бәхетнең бетмәс-төкәнмәс чыганакларын
.ачачакмын

* * *

Ходай минем тормышымдагы иң кыйммәтле нәрсә;
Ул минем намус тәхетемдә утыра һәм миңа акыллы
.сүзләр белән илһам бирә
Ул мине мин барырга тиешле юлга алып бара
Тигезләнгән тормыш
Барлык илаһи һәм табигый законнарны исәпкә ала
Ул активлык һәм тынычлыкны берләштерә
Ул бәхет китерә һәм кеше язмышын тормышка
ашыра

Зәркән ташлары белән тулы йорт караңгыда
күренми, шуңа күрә наданлык төне хөкем сөргән
.вакытта илаһи барлык сизелми
Әгәр дә безнең Аллаһны аңлавыбыз көндәлек
бурычларыбызны Аннан башка башкара алмаслык
дәрәжәдә реаль булмаса, димәк, без Аллаһ белән
.тормыш арасында бернинди бәйләнеш тоймаганбыз
Безнең амбициябез булганда һәм аны башкаларга
хезмәт итү идеясе белән каплаганда, без башкаларга
ярдәм итеп үзебезгә ярдәм итәбез
Әй, Ходаем

Кояш нурларының таралуы белән
Мин ярлыларның һәм күченеп киткәннәрнең
йөрәкләренә өмет нурлары сибәчәкмен
Үзеңә ышаныч һәм ныклык лампаларын кабыз
Үзләрен уңышсыз дип санаучыларның йөрәгендә
Тормышның белем алу һәм бурычларны үтәү
мәктәбе, шул ук вакытта тиз генә юкка чыга торган
хыял икәнән аңлагач
Шул чакта без Аллаһының безнең белән икәнән
белербез

Тормыш хезмәткә нигезләнгән булырга тиеш, чөнки
бу изге максатсыз, Аллаһы Тәгалә кешегә биргән акыл
.аның яратылу максатына ирешә алмаячак
Аллаһыга буйсыну кешегә барлык бурычларын да
шатлык һәм Аллаһыга рәхмәт хисе белән үтәргә
мөмкинлек бирә, чөнки без тынычлыкны бары тик
.буйсыну аша гына сизәбез

Мин барлык интеллектуаль һәм әхлакый
зәгыйфьлекләремне ныклык утында яндырачакмын,
чөнки бу зәгыйфьлекләрдән котылмасам, мин илаһи
.ялкынны күрә алмаячакмын

Әй, Ходаем

Бүген мин конкрет эшләргә карар кылырмын,
аннары планлаштырганымны эшләргә. Башта
ниятемнең дөреслеген тәмин итәрмен, аннары сезнең
көчегезне тоярмын һәм сезнең ярдәмегез һәм
.фатихагыз белән ниятләгәнәмә ирешермен

* * *

Инженериядә үз-үзеңне раслауның алга таба үсеше
Мин Аллаһының көченең чиксез икәннән төгәл беләм,
һәм Ул миңа Үзенең яктылыгының очкынын
салганлыктан, миндә дә юлымда торган барлык
.киртәләрне һәм киртәләрне җиңеп чыгарга көч бар
Мин акыл һәм матурлыкны чагылдыру чарасы, шуңа
күрә мин үз уйларымны һәм мотивацияләремне
яхшылык эшләүгә һәм кешелеккә хезмәт итүгә
.багышлыйм

Бүген мин үз уйларымны һәм сүзләремне күзәтеп
барачакмын

Шулай итеп, ул бары тик матур һәм затлы
нәрсәләрне генә җәлеп итә

Мин эшчәнлегемдә яхшылыкны алгы планга

куярмын

Мин уңышка ирешү өчен иҗади фикерләүемне

кулланам

Һәрбер яхшы тырышлыгымда һәм файдалы эшемдә

мин

Үземә ярдәм итсәм, Аллаһ миңа ярдәм итәчәген

аңлау

Бүген мин тормыш бакчасын эшкәртәчәкмен

Һәм анда зирәклек, сәламәтлек һәм бәхет

орлыкларын чәчегез

Тырышлыгым уңышлы тәмамлангач, мин Аллаһыга

рәхмәт әйтермен

Һәм мин йөрәгем теләгәнне алам

Бүген мин тирә-ягымдагы тәртип бозучыларга яхшы

хис-тойгыларым белән ярдәм итәрмен, һәм киеренкелек

һәм каршылык караңгылыгын изге теләкләрем

яктылыгы белән таркатырмын, тын гына һәм өзлексез

мин кулымнан килгәннең барысын да эшләрмен һәм

Ходай миңа биргән көчләрне үземә һәм башкаларга

.файда китерә торган итеп кулланырмын

Мин кирәкле әйберне алу өчен Иң Бөек Яхшылык

көченә тулысынча ышанып юлга чыгам, Аллаһының

ярдәм кулын сузып, миңа Үзенең юмартлыгын

.бирәчәгенә ышанам

Караңгылык көчләре минем эчке тынычлыгыма

һөжүм итәргә жыелу белән, мин үземдә яктылык,

хакыйкәт һәм үз-үзеңне контрольдә тоту көчләрен

уятып, караңгылык көчләренә каршы торырмын һәм

.аларны тулысынча таратырмын

* * *

Кояш нурын зурайткыч пыяла аша кечкенә ноктага

юнәлткәндә, ул жылылык чыгара, һәм бу жылылык агач,

тукума, кәгазь һәм башка материалларны

ялкынландыра ала. Шулай ук, акылны төгәл туплаганда,

аның тупланма энергиясе һәр уңышсызлык артындагы

явызлыкларны һәм шик тамырларын яндырып бетерә

.һәм зирәклек нурын якты һәм балкып тора ала

Акыл барлык яхшылыкның чыганагы һәм барлык
бәрәкәтле көчнең чыганагы булган Аллаһ белән
берләшкәндә, ул илаһи барлыкны аңлый һәм уңышның
барлык элементларына ия була. Бу элементлар
Аллаһның гаять зур көче белән тыгыз бәйләнгән, теләсә
нинди өлкәдә уңышка ирешү өчен яңа мөмкинлекләр
.тудырырга сәләтле
Магнитлы ризык

Кешеләр ризык яки туклану турында сөйләшкәндә,
гадәттә, тәнне тәэмин итү өчен кулланыла торган физик
ризыкны күздә тоталар. Ләкин физик ризыктан ким
булмаган, һәм еш кына тагын да мөһимрәк булган башка
төр тукланулар да бар. Алар арасында интеллектуаль
.яки рухи туклану бар
Акыл эшчәнлегә яки акыл, зирәклең һәм рухи аерма
туплану

Физик туклану тән күзәнәкләрен тәэмин итә, ә
интеллектуаль туклану акылны сәламәт идеялар белән
тутыра, ә зирәклең туклануы җанны яңарта һәм аның
сәләтләрен үстерә. Акыл туклануы гадәттә кешенең
уйлаган идеяләреннән һәм башкалардан контакт һәм
.үзара бәйләнеш аша алган идеяләреннән тора
Тыныч холыклы һәм асыл холыклы кешеләр безнең
.уйларыбызны магнитлы һәм сәламәт итәргә ярдәм итә
Кеше үзенең интеллектуаль туклануын тыныч яки
бозучы мохиттән аламы икәннен билгеләү кыен түгел.
Борчылу, борчылу һәм чуалчылык - болар барысы да
начар кешеләр белән, дуслар яки туганнар белән
аралашудан килеп чыга, бу борчылуы уйларга һәм
начар көефкә китерә. Организм физик ризыктан энергия
һәм көч ала, ә магнитлы ризыклар тәнгә дә, акылга да
каты һәм сыек ризыкларга караганда җиңелрәк
үзләштерелә торган энергия зарядлары бирә, аларны
.тере энергиягә җиңел генә әйләндереп булмый

* * *

Наданлыкны зирәклеккә әйләндерә алганыңда
Көчсезлектән һәм көчсезлектән сәламәтлеккә һәм
көчкә кадәр

Тормыш юлларында ышанычлы һәм кыю атлагыз -
хәтта ялгыз булсагыз да

Һәм тере һәм уяу вәжданга ия булуның эчке
шатлыгы

Һәм Аллаһының гаделлегенә һәм хакыйкатынең
ялган өстеннән, чынбарлыкның иллюзия өстеннән
жиңүенә ныклы ышаныч

Һәм сез көн саен уйларыгызны югарырак һәм
камилләштерелгән дәрәжәләргә юнәлтергә
тырышканда

Аның мәхәббәтле һәм рәхмәтле йөрәге бар
Һәм башкаларга карата яхшы ниятләр

Сезнең интеллектуаль туклануыгыз магнит кебек
Ә аннары ул сезгә матур һәм файдалы бар нәрсәне
жәлеп итәчәк

Әйберләрдән, кешеләрдән һәм шартлардан
Аңа куркынычсызлык һәм иминлек ярларына таба
.юлын дәвам итәргә кирәк

Һәм соңгысы, ләкин әһәмияте юк

Кирәкле әйберне алу өчен тырышканда

Аллаһ сезгә жиңеләйткән нәрсәгә канәгать
булыгыз, шул чакта рухыгыз байрак һәм канәгатьрәк
булыр

Бу дөньяга бирелеп, аның табышына комсызланып
йөрүчеләр

* * *

Кеше барлык дуслардан да өстен бердәнбер дус

булган Аллаһыны эзләгәндә, барлык кешелек
мөнәсәбәтләрендә дә: гаилә, туганлык, никах һәм рухи
.мөнәсәбәтләрдә чын дуслык урнаштыру мөмкин була

Дуслык - никах мөнәсәбәтләрендә мөһим элемент,
һәм интеллектуаль һәм эмоциональ туры килүчәнлеккә,

әхлакый жәлеп итү хисенә, чын мәхәббәт һәм дуслыкка
өстенлек бирергә кирәк. Чын мәхәббәт белән физик
жәлеп итү арасындагы аерманы аңламаучылар кабат-
.кабат өметсезлеккә биреләләр

Никах югары идеалларга һәм үзара хөрмәткә
нигезләнгәндә, ул бер-берсенең тормыш авырлыкларын
жиңеләйтә торган һәм үзара эмпатия һәм дустанә
аңлашу белән яшәү мәшәкәтьләрен бетерә торган ике
яратучы һәм хезмәттәшлек итүче жан арасындагы
.бәхетле һәм уңышлы берлеккә әйләнә

* * *

Әгәр сез балчык кисәген ваза формасына китереп,
катыганчы пешерсәгез, аннары балчыкны савыт
формасына үзгәртергә теләсәгез, сез моны эшли
алмаячаксыз. Ләкин сез вазаны ваклап, порошокны яңа
балчыкка өсти аласыз, аннары аны савыт формасына
.китерә аласыз

Шулай ук, әгәр дә мидә начар гадәт сеңгән булса
һәм без аны үзгәртергә телибез икән, башта без бу
гадәтне жимерү һәм аны теләгәнчә үзгәртеп корырга
мөмкин булган йомшак, яхшы гамәлләргә әйләндерү
.өчен ихтыяр көчен кулланырга тиеш булачакбыз
Көчле ихтыяр - ныклы ышаныч. Кеше үзенә: "Мин бу
гадәт белән чикләнмим", - дип әйткән мизгелдә, һәм ул
әйткәнне аңлатканда, бу гадәт беркайчан да булмаган
.кебек жимереләчәк һәм юкка чыгачак

* * *

Мин беркемгә дә үз фикеремне тагып йөрмим, һәм
беркемгә дә миңа үз фикерен тагып йөрергә яки
эчемнән генә эшләргә тиеш түгеллеген белгән эшне
.эшләргә мәҗбүр итәргә рөхсәт итмим

Мин нәрсә эшләргә ниятләгәнәм турында
жентекләп уйлыйм, башкарган эшемдә зирәклеке белән
житәкчелек итәм, гамәлләрем өчен җаваплылыкны үз
өстемә алам һәм эшләремнең нәтижәләре өчен

беркемне дә гаепләмим. Бу үз-үзеңне тотнаклылыкны
мин остазымнан өйрәндем, мин аны һәрвакыт
.кадерләдем һәм беркайчан да ташламаячакмын
Югары магнит көче

Гайсә болай дигән: «Барыннан да элек Аллаһы
«Патшалыгын эзләгез, һәм калганнары сезгә бирелер
Аллаһ - барлык космик көчләр артындагы иң югары
магнит көче. Ул - барлык мәхәббәт артындагы мәхәббәт.
Ул - барлык сәнгать һәм иҗат артындагы космик иҗат
.итүче һәм илаһи рәссам

Уйларыгызны Аллаһка — барлыктагы иң югары
магнит көченә — юнәлткәндә, сез үзегезне бәхетле
магнетизм белән зарядлыйсыз һәм кирәкле бар нәрсәне
.үзегезгә җәлеп итә аласыз

Әгәр сез Аллаһ турында тирән уйланып уйласагыз,
Аны бөтен йөрәгегез белән яратсагыз һәм башка
бернәрсә дә теләмичә, Аның хозурында тулы тынычлык
хис итсәгез, Аллаһның бәрәкәтле магниты сезгә
хыялланган бар нәрсәне һәм аннан да күбрәкне алып
.киләчәк

"Күктәге Аллаһыга"

Уңыш, уңайлы тормыш, дөвалап булмый торган
авырулардан савыгу һәм гадәтләрне контрольдә тоту -
боларның барысына да ирешеп була. Әгәр дә сез барлык
физик ысулларны һәм тырышлыklarны кулланып
бетергәнсез һәм аларның нәтижәсез булуын
ачыкласагыз, эчке ишегегезне ачыгыз, һәм рухи көч
агып чыгар, барлык көчсезлекне, уңышсызлыкны һәм
.күңелсезлекне юкка чыгарып

Әгәр дә сез тирән, тыныч медитация һәм игътибар
туплау аша Аллаһы ярдәмен эзләсәгез, сез рухи көчнең
бетмәс-төкәнмәс чыганагын табарсыз. Аллаһы гадел һәм
.чын күңелдән ярдәм сораган һәркемгә җавап бирә
Мин үземдә Аллаһыны тапкач, Аны һәркайда таптым

Мин балачактан бирле Аңа карата көчле сагыну
кичерәм, һәм бервакыт мин кечкенә малай чагымда Аңа
хат язган идем. Әйе, мин Аллаһыга хат яздым һәм аны
:түбәндәгечә исемләдем
Күктәге Аллаһыга" һәм мин аны почта тартмасына"
салдым

Кемгәдер хат язганда, без җавап көтәбез. Җавап
алмагач, мин күп күз яшьләре түктем. Ләкин җавап
ниһаять миңа килде, кәгазьгә басылган сүzlәр аша
.түгел, ә гажәеп якты күренеш аша
Әгәр омтылыш җитди һәм өзлексез булса, һәркем
.Аллаһтан җавап ала ала
Әгәр дә сез сорауларыгызны Аллаһыга юнәлтсәгез,
аларны тирән хисләргә төрөп, уйлану почтасы аша
җибәрсәгез, сез намуслы рәвештә һәм һичшиксез җавап
.алачаксыз

* * *

Нерв системасы нигезендә рухи физиология ята, ул
кешеләргә аңлы үсешнең иң югары баскычларына
ирешергә мөмкинлек бирә. Китлар һәм филләрдән кала
күпчелек хайваннарның миеннән зуррак булган кеше
мие катлаулырак һәм фикерләү сәләте зуррак. Бу кеше
миен башка җан ияләренә караганда алга киткән аңга
ия булган кешеләр өчен яраклы корал итә. Минен
катлаулы һәм катлаулы борылышлары кешеләргә тирән
һәм тирән фикерләү белән шөгыйльләнәргә мөмкинлек
бирә. Шуңа күрә кешеләр генә алга киткән аңлау
дәрәжәләренә ирешә ала һәм нәтижәдә, үзләренең
Барлыкка Китерүчесен белә ала. Акыллы кеше - үзенең
акыл сәләтен кешелек өчен матди, интеллектуаль һәм
рухи дәрәжәләрдә хезмәт итү һәм файда китерү өчен
.куллана торган кеше

* * *

Мин синең өчен җыр җырладым
Моңы моңарчы бер кеше дә әйтмәгән иде

Һәм мин сиңа үземнең чын көйөмне багышлыйм
Йөрәгем эчендә тирән уйный торган
Һәм аның кылларында
Мин бу беренче гимнны ижәт иттем
Һәм менә мин аны сезгә саф корбан итеп тәкъдим
итәм

Мин сезгә коры, интеллектуаль көйләр тәкъдим
итмәячәкмен
Яки башкалар тарафыннан ижәт ителгән бизәкле
көйләр
Һәм мин сиңа бернәрсә дә бирмәячәкмен, бары тик
Йөрәгемнең гади, наив көйләре
Мин синең алдыңа үстерелгән розалар
куймайчакмын
Пыяла йортларда
Һәм хисләр һәм дәртләр белән тулы
Киресенчә, мин сезгә яңа гына шытып чыккан
кыргый чәчәкләрне тәкъдим итәм
Сагынуым кырларында
Һәм минем тормышымны алга этәрүче
* * *

Мин сине тыңлый алырмын дип
Саклаучы фәрештә
Эчке күзаллавым радио белән гармонияләште
Йомшак, мәхәббәтле кагылулар белән
Мин еш кына медитациядә тыңладым
Сиңа якин булган изгеләреңнең иң татлы
:көйләренә

Искиткеч рухи симфонияләр өчен
Һәм йөрәгем ижатыннан кисәкләр өчен
Һәм сиңа булган иске сагынуымнан моңлы көй
Сабырлык һәм тынычлык белән мин иң тирән
хисләремнең күрсәткечен көйләдем
Һәм йокы күз кабакларымны кысып торганда
Мин диярлек йокыга киттем

Синең чын гимның минем аша агылды
Ә хәзер мин экстатик яңгырашлар таратам
Шатлыгыңның көйләреннән
Һәм мин үз тавышымны синең табынучыларың
хорына өстим
Гимннар көчәя бара
Сагыну һәм омтылыш көчәя бара
* * *

Кем дә булса явыз эгоизм юлына басса, башкалар
аннан бар нәрсәне тартып алырга тырышчак, ләкин ул
башкача эшләсә, башкалар аңа юмартлык һәм
.теләктәшлек күрсәтәчәк

Кешенең башкаларга сүз, гамәл һәм фикер белән
жибәргән яки жибәргән әйберләре шул ук төрдә һәм
шул ук дәрәжәдә үзенә жәлеп итәчәк. Аларның чын
табигате йөз чагылышлары һәм гамәлләре аша
ачылачак. Башкалар аларның психологик тибрәнүләрен
яки дулкыннарын сизәчәк, һәм аларга реакцияләре шул
тибрәнүләрнең табигатенә туры киләчәк - тискәре яки
.уңай

Без бар нәрсәгә дә ия була алмыйбыз. Аллаһы
Тәгалә безгә бу җирдә яшәгәндә вакытлыча куллану
өчен биргән, һәм иртәме-соңмы безгә мөлкәтебездән
баш тартырга туры киләчәк, я бәхетсезлек очраklары,
.урлашу, тузу яки үлем аркасында
Шулай итеп, без берәр нәрсәне бары тик аңа ия булу
өчен генә тотарга яки сакларга тырышканда, үзебезне
.алдыйбыз

Хәтта без шулкадәр күп еллар яшәгән бу тәннәр дә
бер көнне ташланачак. Шуңа күрә, чынлыкта бөтенләй
ия була алмаган әйберләргә ия булуыбызга үзебезне
.мәҗбүр итү хата

Безгә нәрсәдер бирелгәндә, без аның билгеле бер
вакытка гына безнеке икәннән белергә һәм аны башкалар
.белән уртаклашырга әзер булырга тиешбез

Кеше кирәгеннән артык теләгәндә, аны җитди
проблемалар көтә. Шиксез, безнең азык-төлек, торак,
кием-салым һәм финанс яктан тәмин ителеш кебек төп
ихтыяҗларыбыз булырга тиеш, ләкин бу әйберләргә
омтылганда, без кирәксез ихтыяҗлардан котылырга
тиеш, бу сүzlәр белән мин тыелгысыз теләкләрне һәм
.кирәгеннән артыкка ия булу теләген күздә тотам

* * *

Без дөньяда шәхес буларак яши алмыйбыз, яшәү
һәм тормыштан ләззәт алу өчен, безгә башка кешеләргә
.таянырга кирәк

Бу рухи яктан да, матди яктан да дәрәс. Товарлар
һәм хезмәtlәр алмашусыз без яхшы яшәү дәрәжәсен
.саклый алмыйбыз

Без тәҗрибәләребез һәм ачышларыбыз белән
уртаклашып, интеллектуаль һәм рухи үсешәбезне
тизләтә алабыз

Көнчыгыш, Көнбатыш, Төньяк һәм Көнъяк
идеяләребезне берләштергәндә, без бер кешелек
гаиләсе буларак талантларыбызны үстерә һәм
.сәләтләребезне үстерә алабыз

* * *

Төнге төшләрем бакчасында
:Күп чәчәкләр чәчәк ата
Сирәк очрый торган уйдырма чәчәкләр
Анда җылы планета нуры балкый
Җирдәге өмет бөреләре чәчәк ата
Якты таҗ яфракларын җәю
Тикшерүдән һәм канәгатьләнүдән
Шул хыялларның балкышында
Мин онытылган сөйгәнемнең йөzlәрен күрәм
һәм кадерле, күмелгән хисләр
Мин күптән йоклап ятам
Аңсыз туфрагы
Алар барысы да ялтыравыклы күлмәкләрдә торалар

Төш фәрештәләренен чакыруына җавап итеп
Ул үткән барлык сынауларның терелүен күрдә
Ходаем, син безгә азатлык бирдең
Көндәлек проблемаларыбызны оныту өчен
Төнлә хыяллар иленә бару белән
Сезнең белән бергә уянырга ярдәм итегез
Һәм без кеше кайгыларыннан һәм кайгыларыннан
мәңгегә котылабыз

* * *

!Әй, илаһи сыену урыны
Мин тормыш диңгезендә йөзәм
Мине көчле авырлыктар давыллары әйләндереп ала
Ләззәт дулкыннарында йөзеп йөрсәң дә
Яки, вакыт-вакыт, авырту тирәнлегенә батып
Мин икелелектән качарга теләм
Үзеңнең эфирдагы, югары ярларыңа барып
Һәм һәр ялваруым белән
Мин Сиңа якынлашам, бердәнбер сыену урыным
Мин тырышудан туктамаячакмын
Чөнки мин синең минем килүемне көтеп торуыңны
беләм

!Ул минем кайтуымны түземсезлек белән көтә
Мин җәннәт кошы: күк кошы
Ул синең мөбарәк кулларың белән ясалган
Син мине сөйкемлелегең белән матурладың
Һәм матур төсләр
Назлылык мамыгы һәм рухи чәчәк атуың алтын
каурайлары белән
Мин югары күтәрелдем
Тормышның караңгы, моңсу атмосферасында
Оҗмах эзләп
Минем якты каурайларым буялган иде
Өметсезлекнең кара таплары белән
Әйдә, Ходаем
Оҗмах кошыңны ю

Акыл нурлары белән
һәм тынычлыкның саф, татлы сулары
Тынычлыгымның күчәре һәм бәхетемнең ягоре
Синең кануннарыңны һәм кагыйдәләреңне үтәп,
Сине тану өчен тырышып һәм тырышып эшләсәм дә,
Ходаем, Син барлык кануннардан һәм кагыйдәләрдән дә
.өстенрәк икәнеңне аңларга тиешмен
Галәм Анасы, син һәр кеше анасының йөрәгендә
яшисең. Барлык аналарны да зирәклегең һәм назың
белән тутыр, алар синең чиксез мәхәббәтеңне тагын да
.күбрәк күрсәтсеннәр
Сөекле Ходаем, мин беләм, Синең изге барлыгың
һәркайда. Сыгылмаган зәйтүндә саф май яшеренгән
кебек, Синең бөек барлыгың да галәмдә бар. Синең
турында уйлау һәм Синең турында уйлану басымын
кулланып, Синең илаһи барлыгыңның бәрәкәтле маен
.алучылар бәхетле
Яхшы эшләр һәм ижади уңай фикерләр аша мин үз-
үзеңне танып белү орлыгын үстерермен һәм аны уйлану
һәм сагыну сулары белән сугарымын, гомерем
.бакчасында илаһи мәхәббәт чәчәге чәчәк атканчы
Дөнья минем аңымны көчле теләкләр арканнары
белән тыярга тырыша, ләкин мин бу арканнарны аңлау
һәм зирәклеп пычагы белән кисәргә тырышачакмын,
шуның белән аңым азат ителеп, илаһи рәхмәтләргә таба
.юнәләрмен
Фикер, сөйләм һәм гамәл көче Синнән килә, минем
Барлыкка Китерүчем. Бу көчне бары тик яхшы уйлар,
яхшы сүzlәр һәм файдалы эшләр өчен генә кулланырга
ярдәм ит. Медитация аша Сиңа булган мәхәббәтем үсә,
ул минем бөтен барлыгымны тутыра һәм тормыш
юлымнан барлык киртәләрне һәм киртәләрне бетерә.
Син бу хыялый жир дөньясының Барлыкка Китерүчесе
булганлыктан, минем беренче бурычым - бу иллюзия
.дөньясына түгел, ә Сиңа

Конфликтлар һәм чуалышлар мине ераклаштырырга
һәм Синең бәхетле булуыңны аңларга комачауларга
тырыша, ләкин Син һәрвакыт, Ходай, минем
тынычлыгымның үзәге һәм бәхетемнең ягоре булып
.калачаксың

* * *

Кеше эчендә тирән уйланулар һәм җитди
тикшеренүләр аша ачылуны һәм ачыклануны көтеп
.торган белем хәзинәләре һәм зирәклең хәзинәләре ята
Кешеләр үзләренең яшерен энергияләрен аңсыз
рәвештә яки аңсыз рәвештә, һәр эшләгән эшендә
кулланалар һәм ниндидер нәтиҗәләргә ирешәләр,
ләкин әгәр алар бу энергияләргә ничек кулланырга һәм
аларны аңлы рәвештә контрольдә тотарга белсәләр,
.алар күп зур эшләр башкарачаклар
Җан табигый зирәклең, табигый көч, яхшылыкны
ярату һәм изге ният белән тулганда, бал корты чәчәкләр
эзләгән кебек, уңыш, муллык, белем һәм тормышның
башка барлык нигъмәтләре сезне Ходай рәхмәте белән
.эзләячәк

* * *

Бу җирдә Ходай кешеләрнең йөрәгенә туганлык
хисләрен салу һәм бер-берсенә җанында башкаларга
хөрмәт һәм рәхмәт тәрбияләү аша бәхетле яшәүнең
.гомуми сәнгәтен булдыру һәм үстерү өстендә эшли
Шуңа күрә Ул – Аңа дан булсын – бер милләтнең дә
камил булуына юл куймаган, киресенчә, һәр халыкның
шәхесенә үз сәләтләрен һәм талантларын биргән һәм
аларны уникаль даһилык белән аерып куйган, шуның
белән алар дөнья цивилизациясә алгарышына зур өлеш
.кертә алсыннар өчен
Җир йөзүендә тынычлык чәчәк атачак һәм милләтләр
арасында һәрберсенә иң яхшы сыйфатларын һәм
өстенлекләрен конструктив рәвештә алмашу аша
.җимеш бирәчәк

Башка халыктарның кимчелекләрен күрмәсәк тә,
без аларның изгелекләрен ачык күрергә һәм алардан
үрнәк алырга тиешбез. Бу идеалларның тарих
дәвамында пәйгамбәрләрдә, рәсүлләрдә һәм изгеләрдә
гәүдәләнгән билгеләп үтү бик мөһим, алар иң югары
изге тәгълиматларның тере үрнәкләре булганнар һәм
.булып калалар

Үз" төшенчәсенең билгеләмәсе"

Аллаһыдан чыккан аң һәм энергиядән барлыкка
килгән хисләр безгә дөньяны күрсәтә һәм җанны үз
чыганагынан һәм башка яратылышлардан аерым бер
.җан иясе итеп күрсәтә

Физик читлек җанны тоткынлыкка алган, ул гомум
рухның чагылышы, һәм аны онытучанлык җиңгән, шуңа
күрә ул үзенең илаһи асылын искә төшерми, ә физик
читлеген үзенең чын "мин"е дип саный. Шуңа күрә ул
тәннең барлык пычраклыктарын һәм чикләүләрен үзенә
.карый һәм аңа бәйли

Мондый очракта җан "эго" дип атала, ләкин бу эго
яки бу кечкенә, чикләнгән "мин" үзенең тән белән
бәйләнешенең вакытлыча булуын һәм үлемсез, үлмәс
асылына ия булуын аңлагач, аны җан дип атарга
мөмкин. һәм ул үзенең төп табигатен ничек аңлый
башласа, һәм аның аңы ничек күтәрелсә һәм киңәя
барса, ул космик аң белән тыгыз бәйләнештә булуын
һәм бөтен кешелек аның глобаль гаиләсе булуын
.шулкадәр ныграк сизә

* * *

Әйдәгез, юкка чыкмый торган бүләкләр куйыйк
Аңа черү тәэсир итми
Яхшы ниятләрдән
альтруистик хезмәтләр
Шартсыз мәхәббәт
Кешелек агачы астында
Озын ботаклар белән

һәм күп санлы ботаклар
Кайсылары расаларны күрсәтә
Кеше милләтләре
Аларның аермаларына һәм төрлелегенә карамастан
Ходай изге гамәлләрегезне кабул итсен
Яхшы ниятләр белән этәргеч бирелгән
Икенче уяну
Синең белән мин үземне башка дөньяда икенче уяну
хисе белән хис итәм. Вакыт-вакыт мин бу җир турында
һәм андагы гәүдәм турында төш күрәм, ләкин мин
өзлексез бәхеттә уяу, һәм бу җир тормышы турындагы
көндөзгә төшем роза тажлары кебек сибелгән
.хатирәләр хуш исе белән хуш исле
Мин үземне тормыш панорамасы буйлап шуып
баруымны, хыяллар белән бизәлгәнәмне һәм төрле
күренешләрдән алынган күпсанлы күренешләр белән
бизәлгәнәмне, җирдәге хыялларымның тетрәндергеч
хатирәләрен күкләрнең мәңгелек уянуына алып
.баруымны күрәм
Мин тормышым бакчасыннан төнгә чәнечкеләрне
тамырыннан йолкып алдым һәм анда илһам розалар
утырттым, анда минем галәми сөйгәнәм минем
чакыруымны кабул итәчәк, сагыну мускуы белән хуш
исле булачак һәм мине үзе белән яңа шатлыктар һәм
чиксез нигъмәтләр белән тулы җәннәт йортына алып
.китәчәк
* * *

Аллаһының мәхәббәте һавадай һәм йомшак, һәм Ул,
һичшиксез, Аңа тирән омтылышын һәм ихлас
.омтылышын белдергән һәркемгә җавап бирә
Кешеләр ялгыш рәвештә Аллаһы көчә белән түгел, ә
ризык белән яшибез дип уйлыйлар. Күпләр Аңа җилдәге
каурый кебек тиз уйлары белән мөрәҗғәгать итәләр,
ялгышып, Аның догаларына җавап бирми дип ышаналар.
Шулай да Ул Аңа ышанган кешеләргә ярдәм итә, хәтта

үзләре дә сизмичә дә. Шулай да күпләр Аны белми
калалар, Аның алардан ерак дип уйлыйлар. Ныклык
беркайчан да сүнмәгәндә, ныклык беркайчан да
зәгыйфьләнмәгәндә, чын күңелдән ялвару тыныч һәм
ышанычлы дәвам иткәндә, һәм чын күңелдән һәм өмет
белән илаһи ярдәм соралса, хәтта көчсезлек, борчылу,
сәламәт булмаган гадәтләр яки буталчык уйлар кебек
киртәләргә очраганда да, ярдәм киләчәк, һәм шуның
.белән бергә җиңеллек тә киләчәк

Йөрәк тирәнлегеннән килгән һәрбер ихлас ялваруга
Аллаһы тирән һәм тын гына җавап бирә
Кешенең чын кыйммәте

Ихтыяр көче һәм дәрәс планлаштыру сез ниятләгән
эш өчен бик мөһим. Әгәр дә сез тәвәккәл булып,
ялкынлы ук яки факел кебек юлыгыздан барсагыз,
.юлыгыздагы барлык киртә дә янып көлгә әйләнер
Эшли алмыйм дип уйлаган эш сайлагыз, аннары аны
башкарып чыгарга тырышыгыз. Уңышка ирешкәч, зуррак
һәм мөһимрәк нәрсәгә күчегез. Ихтыяр күчегезне шулай
күнектерүне дәвам итегез, һәм нәтижәсен үзегез
күрерсез. Әгәр кыенлык бик зур булса, аны җиңәр өчен
көч бирүен сорап, Аллаһыга чын күңелдән һәм ышаныч
.белән дога кылыгыз

Уңышсызлыкны бетерергә теләсәгез, ихтыяр көчен
кулланарга кирәк, һәм тәвәккәллек көчле давыл кебек
көчле булырга тиеш - яхшылык давылы - аның юлында
бернинди киртә дә юк, бары тик явызлыкны гына юк
.итә

Кешенең кем булуы яки социаль хәле мөһим түгел.
Аларның чын кыйммәте аларның яхшы ихтыярына һәм
бу ихтыярны изге эшләр кылу һәм мохтаҗларга ярдәм
.итү өчен ничек куллануларына бәйле
Ихтыяр көче сезнең эчендә, һәм аны дәрәс
куллансагыз, сез теләсә нинди нәрсәгә ирешә
.алачаксыз

Кешене теләктән теләккә алып бара торган нәрсә -

ихтыяр, ул аны иң зур теләген - үзен һәм Аллаһыны
белүне - тормышка ашыруда уңышка ирешү өчен бар
.көчен куярга мәҗбүр иткәнчегә кадәр

Ихтыяр көче кешедә гадәти, әкрелләп үсә, ләкин
аның үсешен дәрәҗәсизлек һәм дәрәҗәсиз гамәл белән
.тизләтергә мөмкин

Тимер ихтыяр белән идеяне тоту - бу фикергә
иртәме-соңмы ирешү дигән сүз, какшамас ныклык һәм
.көчсезлек яки төшенкелек белмәгән ныклык ярдәмендә

Кеше ихтыяры наданлык белән идарә ителә һәм
житәкли, һәм еш кына хатага һәм бәхетсезлеккә китерә.

Әмма ихтыяр зирәклек һәм гадел гамәл белән
житәкләнгәндә һәм илаһи ихтыяр белән
гармонияләштерелгәндә, ул кешелекнең файдасы һәм
.бәхете өчен эшли

Ихтыярны илаһи ихтыяр белән туры китерү өчен
аны өйрәтү бик мөһим. Ихтыяр даими рәвештә билгеле
бер максат тирәсендә әйләнгәндә, ул динамик һәм
нәтиҗәле ихтыярга әйләнә. Бу ихтыяр пәйгамбәрләрдә,
бөек шәхесләрдә һәм бу дөньяда зур казанышларга
.ирешкән кешеләрдә була

Теләсә нинди гамәлне башлар алдыннан, нәрсә
эшләргә җыенганыгыз турында яхшылап уйлагыз.
Үзегез һәм башкалар өчен файдалы эшләргә ихтыяр
көчегезне кулланышыгызга инаныгыз. Әгәр дә сез
ихтыяр көчегезне дәрәҗәсиз кулланмасагыз, нәтиҗәләр,
.һичшиксез, сезгә зыян китерәчәк

Негатив булмагыз; Ходай сезгә аны куллану һәм
тормыш көрәшендә җиңәр өчен ихтыяр биргән. Исегездә
тотыгыз, сезнең ихтыярыгыз артында Ходай ихтыяры
.тора

Ихтыяр көче организмда физиологик үзгәрешләргә
китерә ала. Тирән тамырланган гадәтне ташлар өчен

вакыт кирәк түгел, әгәр дә сездә житәрлек ихтыяр көче
.булса

Остаз Будда рухи яктылык эзләгәндә, ул баньян
агачы (һинд инжире) астында утырган һәм мондый
:мәгънәдә нәрсәдер әйткән

Монда мин баньян агачы астында утырам
һәм мин бу антны дәрәсән генә кабатлыйм
Әгәр мин яшәү сәрен аңламасам
һәм мин тикшеренүләремнән кыйммәтле хәзинә
алачакмын

Мин ничек кенә булмасын, үз вазифамнан
китмәячәкмен

Сөякләрем һәм тәнәм эреп юкка чыкса да

!Мин мәңгә утырып калачакмын

Ниһаять, мәгърифәтче Гаутама Будда үзенең илаһи
үтенечен үтәде

Ул теләгәнәнә иреште

Чыннан да, мондый васыять - ул васыять

Гомуми ихтыяр белән берләшкән

Сезнең эчегездә сезнең тәнегезне чиксез тәмин

итүче космик энергия агымы ята. Ләкин тән белән

нәрсәдер булганда, сез бу энергияне онытасыз.

Ихтыярыгызны дәрәс булмаган максатларда куллану бу

космик энергия белән бәйләнешегезне югалту дигән

сүз. Ихтыяр көчен өйрәтү шул гаять зур тормыш көче

.белән бәйләнешне аңлата

Ихтыяр көчен тере тотарга һәм тормышта изге

эшләрдә, файдалы һәм изге казанышларда актив

.булырга кирәк

* * *

Гадәتلәр - кирәкле эшләргә җиңел һәм

тырышсыз башкарырга ярдәм итүче автоматик

.психологик кораллар һәм механизмнар

Күпләр көчсезлек һәм уңышсызлык гадәтләрен кол

итә, һәм кеше, әгәр башкача яшәсә, үзен саклай ала,

әгәр ул куркынычсызлыкка һәм жиңу ярларына
житкәнче зарарлы гадәтләр белән көрәшергә житди
.караса

Тыелмаган теләкләр ялгыш өметләр һәм вакытлыча
бәхет һәм канәгатьлек вәгъдәләре белән аларны аклап
һәм көчәйтеп, сәламәт булмаган гадәтләрне уята.
Көчсезлек һәм аптырау мизгелләрендә бу тыелмаган
гадәтләрне жиңәргә теләүчеләр үзләренең зирәк
фикерләрен жыеп, аларның чын табигатен аңларга һәм
.алар белән нәтижәле эш итәргә өйрәнергә тиеш
Начар гадәтләрнең аяныч нәтижәләре һәм ачы,
агулы жимешләре бар. Әгәр дә аларны контрольдә
тотмасалар, бу жимергеч гадәтләр көчәя, кешене көчле
кочагында тотачак һәм басым ясаячак. Ләкин акыл бу
гадәтләрнең файдасызлыгын һәм зыянын аңлагач,
аларның йогынтысы кими һәм алар ахыр чиктә кеше
.тормышыннан юкка чыга

* * *

Изге язмалар Аллаһының акыл һәм акыл көче
чикләреннән өстен булуын раслый. Чөнки аларның
көченә карамастан, аларның мөмкинлекләре Аны
аңларга яки колачларга житәрлек түгел. Шуңа күрә
кеше акылы Аллаһының чын төшенчәсен формалаштыра
алмый, шулай ук башы һәм ахыры булмаганны аңлай да
.алмый

Космоста миллионлаган чакрым ераклыктан Кояшка
караганда, бу гаять зур йолдыз безнең Жирдән күпкә
кечерәк булып күренә. Әмма Жирнең диаметры якынча
7900 чакрым, ә Кояшның диаметры йөз тапкыр зуррак.
Әгәр сез безнең планетабыз Жирне турыдан-туры Кояш
каршысына куесазыз, ул чагыштырмача кечкенә булып
күренер иде. Әгәр без Кояшның киң кыры киңәюен,
аның гаять зур массасы бөтен зәңгәр күкне каплап
алуын күз алдыбызга китерсәк, без күргән күк - галәмне
каплаган чиксез киңлекнең кечкенә генә бер бөртеге,

бер генә бөртеге. Хәтта Кояш чиксез киңәюен дәвам
.итсә дә, ул чиксезлекне колачлый алмас иде
Кечкенәлек һәм чиксезлек турындагы космик
иллюзия акылның Галәмнең киңлеген аңларга
комачаулы һәм чикли. Бу абсолют бушлык кайдан
?килгән һәм аның чикләре кайда

Үлчәмнәргә яки үлчәмнәргә буйсынмаган, чиге яки
килеп чыгышы булмаган Зат - Аллаһ, ул һәр жирдә
булган һәм галәмнең иң ерак чикләрендә яшәүче. Ул
ерак йолдызларда, һәм Ул биләгән һәр киңлекне,
кечкенә яки зур булуга карамастан, аңлы рәвештә
.аңлый

Аллаһ акыл түгел, чөнки Ул акылны барлыкка
китерүче һәм аның көчләреннән өстен; югыйсә, без Аны
акыл аша аңлай алыр идек. Ләкин без Аны төгәл һәм
төгәл итеп илаһи аң, илаһи бәхет яки илаһи булу дип
.атып алабыз; ләкин акыл түгел

Акыл бөтен барлыкны аңлай алмаса да, ул барыбер
Аллаһының барлыгын сизә ала. Аның барлыгын тою һәм
.аны үлчәү - икесе бөтенләй башка тәҗрибә

Дулкын үз тирә-юнен үлчи алмый, ләкин алар
арасында бәйләнеш ноктасы бар. Шулай ук, бу нокта
югарырак аң. Бу аң Аллаһыны сизә ала, ягъни Аның
барлыгын тоя ала. Гади акыл өлкәсен югарырак аң
белән тыгыз бәйләнгәнче киңәйткәндә, без илаһи
.барлыкны сизә алабыз

Без чиксез абсолюттан чикләнгән һәм чиклегә
төштек. Йога - акылны тышкы әйберләрдән читкә
тартып, аны хакыйкәтнең эчке чыганагына юнәлтү.

Шулай итеп кенә без Аллаһының универсаль аңны
Үзенең ижатының һәм аларда яшәүче галәмнәрнең
чикле сурәтләренә туплау өчен кулланган ысулын ача
.алабыз

Кеше тәне - Ходайның иң катлаулы һәм катлаулы
ижаты. Сперматозоид һәм йомырка кушылуыннан

барлыкка килгән бер башлангыч күзәнәк бүленә, һәм бу
бүленү процессы нәтижәсендә, аның тирәсендә
миллиардлаган күзәнәкләр төзелә, алар рухи аңыбызны
.урнаштырган физик структураны булдыра

Бер грамм иттә дә күпме энергия сакланганын
белеп булмый. Әгәр бу энергия бүленеп чыкса, сансыз
электроннар чиксез киңлеккә таралыр иде. Тән эчендә
яшәүче аң көче һәм кыры кеше аңлавыннан өстенрәк.
Күренгән структурабыз ит, кан һәм сөяктән торса да,
аның тыгыз күзәнәкләре артында электрон һәм тормыш
агымнары ята. Бу нечкә, катлаулы энергияләр артында
.уйлар һәм кабул итүләр ята

Фикер бетмәс һәм аның чиге юк. Вакытлар
башланганнан бирле, хыялдан тыш идеяләр һавада
әйләнеп йөри. Бик күп уйларны санап бетереп булмый,
ләкин гомерегез буе башыгыздан үткән һәм
белдерелгән уйлар һәм хисләр санын исәпкә алсагыз,
сез миллионлаган идеялар турында күзаллау алып
.идегез

Мөмкин булса, бер ел эчендә яки хәтта бер көн
эчендә башыңа килгән барлык уйларны искә төшереп
кара, аннары тарих дәвамында, бүгенге көнгә кадәр,
бөтен кешелек тарафыннан тупланган бик күп уйларны
.карап чык. Ходай аларның барысын да белә

Акыл хәтта иң нечкә табигать күренешләрен дә
аңлый алмый. Лампочкалар аша агып торган электр
энергиясендә әйләнүче электроннарның бик күп санын
карагыз! Аларның триллионнары бергә бии, без күргән
яктылыкны барлыкка китерә. Бу кисәкчәләр, хәтта
микроскоп белән дә күренми, Галәмдә бер ноктадан
икенчесенә берничә секунд эчендә сәяхәт итәләр.

.Фәнни тәҗрибәләр моны раслый
Әгәр дә сез безнең Жир планетасына тупланган
протоннар һәм электроннар санын санап карасагыз,
акылыгыз исәпләүне кыска вакытка дәвам итәр һәм

аннары туктар иде. Тикшеренүченең акылына чиксез
.тоелган әйберләр кебек тоела
Ләкин бер нокта килә, идеяләрне аңлап булмый
торган нечкәлеккә әйләндерә. Шул дәрәжәдән, акылга
үтеп керә алмаслык дәрәжәдән, Ходай үзенең төп
яктылыкын чыгара: чикле иҗатны төзегән һәм саклап
.торган акыллы космик тибрәнү
дуслык
Дуслык йөрәк җепләреннән тукулган мөбарәк
?киемме
Яки бу ике акылның бер зур, киң акылга
?кушылуымы
Әни һәм кыз, бер чыганактан чыккан ике мөхәббәт
чишмәсе
Мөхәббәт агымын көчәйтергә һәм сусыз җаннарның
?сусавын басаргамы
Әллә ул дустанә аңлашу урманында үсеп утырган
?ике ботак арасындагы ялгыз роза чәчәгеме
?Яки бу ике тәндә бер фикерме
?Дуслыкны ике ат белән чагыштырып буламы
Төрле төстә булуларына карамастан, алар тормыш
машинасын бергә тарталар
?Бердәм күзаллау белән югары максатка таба
Дуслык тигезсезлеккәме, әллә тигезлеккәме
?нигезләнгән
Аның стenalары контраст һәм аермалы ташлардан
?төзелгәнме
Ул яхшылык һәм яманлык белән сукуырларча
?киләшәме
Һәм акылсызлык һәм акылсызлык юлларында
ашкыну һәм шатлык белән йөрергә
Күңелсезлек упкынына һәм иллюзияләрне юкка
?чыгаруга таба
!Дуслык – ул асыл, җимешле һәм изге үсемлек
Ике кеше мәңгелек тугрылыкка вәгъдә биргәндә

Алар, фикерләре төрле булса да, тормыш юлыннан
баралар

Алар килешмәгәндә һәм килешкәндә, моны ярату
һәм хөрмәт белән эшлиләр

Алар бер-берсенә ярдәм итәләр һәм үзләренә
теләгән кебек, бер-берсенә яхшылык теллиләр

Ул үзенең уңышына шатланган кебек үк, дуслының
уңышына да шатлана

Гашыйк кеше сөйгәне хисабына ләззәт яки юаныч
эзләмәгән урында

Аннары альтруизм бакчасында

Дуслык чәчәк ата һәм чәчәк ата, мәхәббәт һәм
тугрылык хуш исе белән тула

Чөнки дуслык - гибрид үсемлек, ул ике җаннан туган

Аның хуш исе ике төрле розадан килә

Һәм какшамас мәхәббәт җилләрендә йөрдә

Кыенлыктардан тайпылмый торган һәм кимчелексез

кеше

Дуслык аңлатып булмый торган мәхәббәт йөрәктән

туа

Һәм саф хисләр байлыгы ага

Ул гармония һәм каршылык туфрагында үсә

Ләкин ул йоклый, туңып кала һәм вакытын артык

.танышлыкта һәм үзара хөрмәтсезлектә үткәрә

Ул эгоистик теләкләрнең тыгыз өемнәре астында

буылып үлә һәм соңгы сулышын ала

Ләкин аның нечкә йөрәген бары тик өметләр һәм

.таләпләр генә җиңә ала

Алдау һәм алдау

Әйе, бу корткычлар дуслык үсемлегендә үз эшләрен

.башкаралар һәм аның алсу йөрәген кимерәләр

Әй дуслык, әй чәчәк аткан, чыкты күк үсемлеге,

синең идеаль мохитең - мәхәббәткә бай туфрак, анда

дуслар бер-берсен ныгытырга, ярдәм итәргә һәм юлда

.бер-берсенә юл салырга тырышалар

Сусавыңны бернәрсә дә баса алмый, дуслык
Хисләрне санга сукмау һәм аларга ия булган
кешеләрне хөрмәт итү
Бернәрсә дә яфракларыгызны татлылыкның үтә
.күренмәле, каскадлы сиптерүе кебек дымландырмый
Ихлас, мәхәббәтле йөрәкләр күкләреннән
Әй, чын дуслык
Роза тажларың кая гына сибелсә дә
Бу урын изге
Ул изге гыйбадәтханәгә әйләнә
Аны Аллаһыга һәм тормышның изгелегенә ышанган
һәр кеше зиярәт кыла

* * *

Мин елмаюларны яктыртырмын, кайгымның
караңгылыгы таралыр, һәм мин гасырлар тупланган
караңгылык артында яшеренгән елмаюларым
.яктысында җанымны күрермен
Үземне тапкач, мин барлык йөрәкләргә агылып
керермен, җанымның елмаю факелын йөртермен
Башта йөрәгем елмаер, аннары күзләрем һәм йөзем,
.Барлык җанымның һәр атомы елмаю нуры белән балкыр
Мин моңсу йөрәкләрнең тирәнлегенә үтеп керермен
һәм барлык кайгыларны йотачак көчле ут кабызырмын
Мин – елмаюларның каршы торып булмый торган
ялкыны, мин үземне илаһи шатлык җиле белән
яңартачакмын, һәм мин акыл караңгылыгында
ялкынланачакмын, һәм минем белән очрашкан һәркем
.минем изге ләззәтемнең бер өлеше булачак
Мин елмаюымның шифалы факелларын һәрбер
йөрәккә күтәрермен, хәтта авыр булса да, беренче
булып елмаермын, һәм бәхетсезләрне һәм елаучыларны
.елмаерга рухландырырмын
Барлык йөрәкләрнең шатлыгында мин Синең
бәхетеңнең яңгыравын ишетәм, Ходай. Барлык
тугрыларның дуслыгында мин Синең мәхәббәтеңне

табам. Мин туганнарымның уңышларына һәм чәчәк
атуына шатланам һәм йөрәгем шат, шулай ук мин
үземнең тынычлыгыма һәм иминлегемә шатланам һәм
шатланам. Башкаларга зирәклек һәм аңлау
рухландырганда, мин үз зирәклеге һәм белемем
хәзинәләрен арттырам. Барысы да бәхетендә мин үз
.бәхетемне табам
Бернәрсә дә минем елмаюымны юкка чыгармаячак.

Уңышсызлык, авыру һәм үлем мине куркыта да,
.кәефемне төшерә дә алмый
Чынлыкта, бәла-казалар миңа зыян китерә алмый,
чөнки минем жанымда үзгәрми торган һәм жиңелми
.торган мәңгелек, яңартылган Аллаһының шатлыгы бар
Әй, изге, тын илаһи елмая, йөземне тажла һәм
жаным аша елмая
Мин шатлык миллиардлары булырга тырышачакмын,
чөнки минем чын байлыгым Синең изге хозурың
казнасында, Ходаем, һәм шулай итеп мин рухи уңышка
һәм матди иминлеккә булган ихтыяжымны бер үк
.вакытта канәгатьләндерәчәкмен

* * *

Йөрәгемнән тынычлык ага
Ул минем аша йомшак җил кебек үтә
Тынычлык мине хуш исле хушбуй кебек урап ала
Тынычлык минем аша яктылык дулкыннары кебек
ага
Тынычлык борчлы һәм борчлы йөрәген дәвалый,
курку һәм йокысызлык чәнечкеләрен яндыра
Тынычлык киңәя - утлы масса кебек - һәм бөтен
барлыгымны тутыра
Тынычлык океан кебек, ул киңлекне һәм
атмосфераны тутыра
Тынычлык алсу кан кебек; ул минем уйларым
тамырларына жан өрә

Тынычлык, жәелгән иңгер кебек, минем
чиксезлегемнең гәүдәсен чолгап алган
Тынычлык ялкыны минем тәнемнең тишекләреннән,
һәм бөтен галәмнән чыга
Тынычлык хуш исе гөл бакчаларына сеңеп тора
Тынычлык шәрабы һәр йөрәкнең басуыннан гел
тамып тора
Тынычлык - ташлар һәм айлар, изгеләр һәм
пәйгамбәрләр тормышы
Тынычлык – жанның чишмә суы
Тынлык чүлмәгеннән килгән сыеклык
Мин атомнарымның сансыз тишекләрен иләп алам

* * *

Синең нурлы барлыгың белән уйлану караңгылыгы
кабынганчы, мин ялкынлы йөрәк белән дога кылырмын,
әй Ходаем, бүген мин жанымның жырын тирән, чын
күңелдән һавага таратырмын, Син минем тынычлык
.кабул итүчем аша җавап бирерсең дип өметләнәм
Әй, һәрвакыт булган, һәрвакыт яңарып торган бәхет
!иясе

Акылымны апатия һәм онытучанлык йөгәннән азат
ит

Синең барлыгыңның мәңге бәрәкәтле нектарынан
тәм табып алырга рөхсәт ит
Эчке һәм тышкы тынычлыгым киңәя барган саен,
Синең тынычлыгың миңа килә
Мин һәрвакыт синең эфир адымнарыңның
яңгыравын тыңларга тырышырмын
Әгәр мин сине иң тирән уйлануның иң тирән
шатлыгы итеп кабул итсәм
Мин аннары беләм, барлык әйберләр дә
Миңа муллык, сәламәтлек һәм зирәклек биреләчәк
Сине табарга ярдәм ит
Жанымның тирәнлегендә, сиңа сусаган килеш
мәхәббәт

Ачык акыл офыкларында
Һәм йөрәкләр күге асыл хисләр йолдызлары белән
тулы

Мәхәббәт - жанның бәхете
Мәхәббәт жаннар нәрсәгә омтыла
Һәм ул аның белән аралашырга һәм аның белән
элементәгә керергә тели
Архивлардан: Уңыш һәм уңышлы кешеләр турында
цитаталар

Бала уңышны күп уенчыклар һәм курчаклар, хәтта
кечкенә машинага ия булу дип кабул итәргә мөмкин.
Ярлы бала уңышны теләгән әйберен сатып алырга
акчасы булу дип кабул итәргә мөмкин, ә бай бала
уенчыкларыннан канәгать булмаса һәм канәгать
булмаса мөмкин. Мондый бала, үзендә булган
әйберләренең күплегенә аптырап, аны канәгатьләндерү
.авыр булырга мөмкин

Яшь узган саен, без балачак теләкләребезгә
көләбез. Хәтта өлкәннәр бүген омтылган күп нәрсәләр
иртәгә яки аннан соң үзләренең җәлеп итүчәнлеген
.югалта, аларның урынына яңа теләкләр килә
Кешегә кирәкле һәм кирәксез әйберләр арасындагы
.аерманы аңлау киңәш ителә

Кеше өчен уңыш - тормыш өчен кирәкле әйберләргә
ия булу: ризык, торак, сәламәтлек һәм киём-салым. Әгәр
дә аларга боларның аз гына өлеше җитмәсә, алар аяныч
.хәлдә

Кеше минималь дәрәжәдәге уңайлык һәм бәхеткә
ирешә алырга тиеш. Кеше рухи яки матди яктанмы,
физик сәламәтлекне һәм иминлекне саклап калу өчен
билгеле бер төп ихтыяҗларны канәгатьләндерергә
кирәк дигән фикердә каршылык юк. Сәламәт һәм нык
булмаганда (кимендә психологик яктан) уңышка ирешеп
.булмый

Эмма чын уңыш нәрсә ул? Әгәр кеше тормышта теләгән бар нәрсәгә ирешсә дә, ул барыбер бушлык хис итәчәк, чөнки ул жан, һәм матди әйберләр аңа бәхет .бирә алмый, бу, беренче чиратта, психологик халәт Без үзебезне бәхетле итәргә көчкә ия, үзебезне бәхетсез итәргә көчебез булган кебек. Уңыш һәм бәхет сере сезнең эчегездә. Сез үзегезнең гади өегездә үзенең мәһабәт сараендагы патшага караганда бәхетлерәк булырга мөмкин. Үзләреннән тыш уңыш һәм муллык тапканнар чын мәгънәсендә уңышлы да, бәхетле дә түгел. Бу миллионерларның бәхетсез булуын аңлатмый; киресенчә, әгәр сез тормыштан бәхет ала алсагыз, ярлы яки бай булсагыз да, сез теләсә нинди .дәрәжәдә уңышлы Үкенү һәм үкенү генә калдыра торган вакытлыча ләззәт чын бәхет түгел. Чын уңышта, аңа ирешү турындагы истәлек, хәтта башлангыч уңыш шатлыгы сүнгәннән соң да, исән кала. Кешенең тормышында эшләгән һәм дәвам иткән барлык яхшы эшләре аның хәтерендә мәңгелек шатлык булып мәңгегә саклана. Бу .- кешенең тормышта ирешә торган чын уңышы Уңыш гади нәрсә түгел; аны кешенең байлыгы яки милкә белән үлчәп булмый. Уңышның мәгънәсе моңа караганда күпкә тирәнрәк. Чын уңышны кешенең һәр .шартларда бәхетле була алу сәләте белән үлчәп була Вөҗданыгыз чиста һәм тыныч булганда, беркемгә дә карата гаделсез яки гаделсез булмаганда, ихтыярыгыз нык һәм сыгылмалы булганда, нечкә хис һәм дәрәс аңлауга ия булганда, кирәкле әйберне намуслы һәм законлы юллар белән ала алганда, сез .уңышлы кешеләр рәтендә буласыз Бала еш кына берничә вак-төяк нәрсә белән канәгать була, ләкин үскәч, ул күп әйберләргә, мәсәлән, виллаларга һәм машиналарга ия булырга тели, гәрчә ул

бу әйберләрнең хужалары һәрвакыт бәхетле түгел
.икәннен белсә дә

Канәгатьлек гади тормышта һәм югары уйларда.

Фикерләрен идеаллар дөньясында - асыл идеяләр
дөньясында тотучылар, үз фикерләрен матди әйберләр
белән генә чикләүчеләргә караганда, зуррак бәхет
кичерәләр. Матди байлык белән мәшгуль булганнар ,
башка бернәрсә белән дә мәшгуль булмаганнар, (исраф
итү һәм мактану өчен) зиннәтле әйберләр туплау белән
.мәшгуль булганнар, чын мәгънәсендә нәфис түгелләр
Кеше өчен вакытын файдасыз эшләргә әрәм итү
урынына файдалы китаплар һәм мәкаләләр уку күпкә
файдалырак. Укудан да бөекрәк нәрсә - Аллаһы Тәгалә
турында уйлану, Аның бөеклегенә турында уйлану һәм
тормышның чиксез һәм бетмәс серләрен аңларга
.тырышу

Тормышның максаты - кеше үзен танып белү, космик
мохитнең йөрәгендә тибрәнүне, тамырларында агуын
тою, үзенең жанын тынычлык, мәхәббәт, шатлык һәм
!тынычлык белән тутыру, һәм бу - иң зур җиңү
Матурлык

Күрү сәләтенә ия кешеләр һәркайдагы матурлыкны
кадерлиләр. Башкалар күзләре булмаган кебек
кыланалар; алар бернәрсәне дә күрмиләр һәм сизмиләр,
чөнки хәтта матур урыннарда да бернәрсәне дә
.сизмиләр

Иң матур җир төсләре планета яки эфир
дөньясының гажәеп төсләре белән чагыштырганда
.ямьсез һәм кую күренә

Физик яктан караганда, кешеләр күрү сәләтен
яхшыртуның төрле ысулларын ачканнар. Ялангач күз
чикләнгән төс тәэсирен ала; ләкин кайбер ачык көрән
ташлар ультрафиолет яктылык астында ярымшар
төсләр күрсәтә. Бу яктылык капланганда, ташлар
.үзләренең башлангыч караңгы төсләренә кайта

Физик дөньядагы күп төсләр, мәсәлән, күк зәңгәре,
төрле кисәкчәләрдә яктылыкның чагылышы
нәтижәсендә барлыкка килгән оптик иллюзияләр. Күз
Галәмдәге бар нәрсәне тәшкил итүче чикләнгән
тибрәнүләрне генә сизә алганлыктан, кешеләр үзләрен
әйләндереп алган һәрнәрсәдә яшеренгән нечкә, эфир
спектрларын күрә алмыйлар. Әгәр сез аларны күрсәгез,
аларның гүзәллегенә һәм матурлыгына сокланыр
.идегез

Шулай итеп, күз дә, колак та сизелерлек бар
нәрсәне дә сизә алмый. Кешеләр эфирдагы хуш исләрне
сулуй яки эфир киңлегенә аша дулкынланып торган
сансыз нечкә формаларны, сурәтләрне һәм нечкә
.тәэсирләрне күрә алмый

Кешеләр еш кына хәтта үзләренең сизү өлкәсенә
.кергән әйберләрне дә сизә алмыйлар
Мексикага баргач һәм Зукемилко күленең "йөзүче
бакчаларын" күргәч, аларның матурлыгы йөрәгемне
тутырды һәм мин илаһи рәссамның бөөклеген һәм
.бөөклеген тойдым

Бу табигать матурлыкларына бирелгән кебек
тоелган тагын бер кеше бар иде, ләкин эчкә бер хис
миңа аның мин күргәнне күрмәвен күрсәтте. Мин аннан
бу матур күренешләр турындагы тәэсире турында
сорадым, һәм ул болай дип җавап бирде: "Мин күбрәк
җир эшкәртү өчен суны киметүнең нәтижәле ысулын
."уйлый идем

Ул күлгә үз күзлегеннән карый иде. Шуңа күрә без
барыбыз да әйберләргә үз фикерләребез һәм
.карашларыбыз буенча карыйбыз
Һәр жан төрле хисләр, уйлар һәм хисләр
тибрәнүләре яки тирбәнешләре белән чолгап алынган -
болар барысы да кешенең шәхесен яки аңын
.формалаштыруга ярдәм итүче факторлар

Һәр кешенең төрле макияжы, төрле тибрәнеше бар.

Кешенең балачактан бирле эшлэгән һәрбер эше әле дә
миендә омтылышлар һәм ымлыкларның кысылган
капсулалары рәвешендә саклана. һәм без бу күренми
торган капсулаларны күрә алмаганга күрә, кешеләрнең
һәрберсе үз теләге буенча эшлэгән гамәлләренә
.гажәпләнәбез

Кайбер кешеләр бернинди сәбәпсез дә шатлыкка
жиңел генә бирелеп китәләр, яисә кәефләре хәтта
үзләре дә аңлатып булмый торган дәрәжәдә бозыла.
Башкалары даими рәвештә тәнкыйть, имеш-мимешләр
тарату һәм башкаларны фаш итү белән мәшгуль, ә
үзләренең эчке дөньясы игътибарга һәм чистартуга
.мохтаж

Бу психологик тенденцияләр җанны күмә һәм
кешегә үзенең югары "мин"енең өстенлекләрен
.күрсәтергә комачаулы

Кешеләр нинди катлаулы һәм үз-үзләрен чиклиләр!

Һәр кеше – күп бүлекле хикәя, анда үзара бәйләнгән
.вакыйгалар һәм төрле күренешләр бар

* * *

Уңышсызлык турындагы уйларны уңыш һәм
оптимизм турындагы уңай уйлар белән куып чыгарырга
кирәк Куркуларны арттырып күрсәтмичә киметергә
кирәк Кайгыларны бәхет нуры белән таратырга кирәк
Тупаслыкны мәрхәмәт һәм игътибар белән җиңәргә
кирәк Мәгънәсезлекне наз һәм әдәп белән бетерергә
кирәк Авыру уйларны сәламәтлек тәхетеннән сәламәт
уйлар һәм дәрәс хисләр белән алып ташларга кирәк
Тынычлык һәм борчулуны иман һәм акыл көчен
активлаштыру белән бетерергә кирәк Бәрәкәтле
хозурлыкка кагылу һәм илаһи яклауны тою өчен җанда
.тынычлык патшалыгы урнаштырылырга тиеш
Юмарт рух бирегез

Ходаем, хисләр ләззәтләренең өске һәм кыска

.вакытлы икәннен аңларга рөхсәт ит

Жан шатлыгы чын һәм гел яңарып торса да

Ходай монда. Ул без әйткән сүз генә түгел, ә
тормышның асылы һәм яшәү сере. Без Аның чиксез
мөмкинлекләрен тулысынча белмәсәк тә, без Аның

.барлыгын тоя һәм Аның барлыгын сизә алабыз
Аллаһ – барлык әйберләр чагылыш тапкан һәм

барлык якты фикерләр барлыкка килгән космик
тынычлык. Шуңа күрә мин Аның бәхетле булуын тою
.өчен тынычлыкны кулланырга тырышчакмын

Бүген мин тынычлык изге урынын илаһи сагыну
чәчәкләре белән бизәрмен һәм мәхәббәт һәм шатлык
.Ходайына ялварымын

Мин Аллаһыдан Үзен миңа рухи күзләрем аша
күрсәтүен сорыйм, шулай итеп мин Аның нуры галәмнең
.барлык почмакларына таралуын күрә алам
Мин беләм, Ходай минем һәр пышылдауымны ишетә.

Ул – галәми мәхәббәт, һәм мин Аны илаһи мәхәббәт аша
таба алам, чөнки мәхәббәт аша эзләүче Ходайга
.якынлаша һәм изге бәхет чишмәләреннән су эчә

Ходаем, миңа гәүдәмне Синең космик энергияң
белән зарядларга, акылымны игътибар һәм оптимизм
белән дөваларга, һәм жанымны медитациядән туган
.рухи сиземләүләр белән дөваларга ярдәм ит

Тормышта да, үлемдә дә, кайгыларда һәм бәла-
казаларда да, Сиңа булган иманым көчле һәм какшамас,
.нык һәм какшамас булып кала, Ходаем

Сагынуым һәм ялваруымның һәр сулышы жанымда
ишәкләр һәм тәрәзәләр ача, алар аша мин Аллаһының
.бәхетенә илтәм

Кояш иң тыгыз юлларда балкыган кебек, мин дә

.илаһи мәхәббәт нурларын тоярмын

Көндәлек эшләремнең барлык мәшәкәтле
урыннарында да, миңа фатиха бир, Ходаем, мин

жанымны таң белән уятып, аны Синең изге бусагаңа
.алып барырмын

И Ходаем, миңа булганымны башкалар белән
уртаклашыр өчен юмарт рух бир, һәм тыныч акыл
күлендә жанымның ай чагылышын, Синең барлыгың
.нуры белән балкыганын күрергә ярдәм ит

Бүген мин Аллаһы Тәгалә турында уйлану һәм
уйлану диңгезенә чумачакмын, зирәклең һәм илаһи
.шатлык энжеләрен тапканчы

Ходаем, мин сине бар нәрсәдән дә ныграк
яратырмын, чөнки синсез мин бернинди кешенә дә,
башка бернәрсәне дә ярата алмыйм
Таулар тирәнлегендә һәм тын күкләрдә, жаным
тирәнлегендә һәм тынлык мәгарәсендә мин Аллаһының
барлыгын тоям һәм Аның даими шатлыгын тоям, һәм
Аның мәңгегә бетми торган һәм кипми торган саф
.чишмәләреннән эчәм

Мин Сиңа табынымын, Ходаем
Әй, мәхәббәтең тигез булган син
Һәр мәрхәмәтле һәм яратучан йөрәк тәхетендә

* * *

Акча һәрвакытта да яхшы зәвык күрсәткече түгел.

Күп кенә бай кешеләр үзләренә кирәк булмаган
әйберләрен сатып алалар, аннары алар өйләрендә
күренексез һәм файдасыз өемнәр булып җыела. Өйне
матур итү өчен күп акча кирәк түгел; зәвык - төп
элемент. Ләкин, өйне матурлау идеясе кайбер
кешеләрне борчый, аларны матди әйберләргә багышлап,
.үз-үзләренә ышанычларын чикли

Арта барган һәм артык күп чыгымнар белән
мәшәкәтләнгән һәркем гадирәк тормыш һәм финанс
авырлыкларыннан азат булуны тели. Ләкин бу азатлык
ялкаулыкка һәм активлыксызлыкка бирелүдән, яки
барысын да нигезсез һәм логикасыз ташлап китүдән
.килмәячәк

:Бервакыт бер кеше зур югалту кичерә һәм болай ди
Их, кайгы миңа! Мин байлыгымны югалттым, ә"
хатыным мине ташлап китте, шуңа күрә мин барысын да
".ташлап, зәһит булырга булдым
Бу кеше, дусларым, барысын да калдырмады, ә
!барысын да калдырды
Психологик иминлек һәм канәгатьлек хисе - бәхеткә
ирешү өчен ике мөһим элемент. Барлык теләкләрне
тикшергәннән һәм аерганнан соң, болай дип әйтергә
мөмкин: "Кирәкле матди ихтыяжларны
канәгатьләндерүдә бернинди кыенлык юк, һәм аларны
."тормышка ашыра алмау акланмый

* * *

Илаһи барлык йолдызларда, изге җирдә, йөрәк
тибешләрендә һәм хисләр пульсында бар. Мөбарәк
максатка таба юлны дәвам итүче һәм Аллаһы һәм Аның
могҗизалары турында уйланучы Аны галәмнең алтын
күлмәгендә - чиксез мәңгелеккә таралган яктылык
күлмәгендә күрер һәм Аның якты барлыгын һәр затлы
.һәм бөек фикердә, һәр йөрәк тибешендә тояр
Күпләр Аллаһ турында сөйләде, күпләр Аны эзләде,
күпләр Аның турында укыды, ләкин Аның барлыгына
кагылганнар аз. Аның бәхетен татыганнар - Аны
.белгәннәр
Наданлыкка нигезләнгән бизнес орлыкларын
""кыздыру
Кешеләр үз язмышларын үз теләкләре белән
формалаштыралар, үз язмышларын үз ниятләре һәм
гамәлләре белән билгелиләр, әгәр сез моны телисез
икән, үзегезне газаплардан коткара аласыз. Аллаһы
Тәгалә, аның асылы мәхәббәт, Үзенең сөйгәненең ялгыш
гамәлләр һәм кимчелекле фикерләү нәтижәсендә
газаплануын теләми. Ул кешелеккә аеру көче һәм
сайлау иреге биргән. Ләкин, ялгыш карарлар һәм

акылсыз сайлаулар аркасында кешеләр үзләренә һәм
.башкаларга газаплар һәм газаплар китерәләр
Сез ирекле булырга һәм беркемгә дә
карарларыгызны әйтергә яки сезне эзәрлекләргә рөхсәт
итмәскә тиеш. Тирә-юньдәгеләргә, гореф-
гадәтләрегезгә яки зарарлы гореф-гадәтләрегезгә
сезне чикләргә һәм яшәү рәвешегезне контрольдә
тотарга юл куймагыз. Акыл белән эш итегез,
вөжданыгызны тыңлагыз һәм теләсә нинди эшкә
тотыныр алдыннан гамәлләрегезнең нәтижәләрен
уйлагыз. Яраксыз тәртибегез белән башкаларга зыян
китермәгез һәм Аллаһыдан ярдәм һәм җитәкчелек
.сорагыз

Кеше ачу, көнчелек һәм көнчелек корбаны булган
вакытта, ул ирекле түгел. Алар үз хисләре һәм
гамәлләре өстеннән хужа булырга, җимергеч
инстинктлардан, тыелгысыз хисләрдән һәм дәрәс
.булмаган теләкләрдән азат булырга тиеш
Әгәр дә син үз-үзеңә карата тулысынча намуслы
булсаң, зирәклең синең фикерләүеңә ярдәм итәчәк,
дәрәслек карар кабул итүеңә юл күрсәтәчәк, ә аңлау
.акылыңны яктыртачак

Наданлык белән этәрелгән үткән гамәлләрнең
орлыклары уйлану һәм зирәклең утында
"кыздырылырга" тиеш, шулай итеп алар яңадан үсә һәм
үсә алмаслык хәлгә киләчәк. Бу - алдауның көчле
.һөжүмнәрен кире кагу һәм аларга комачаулау ысулы
Космик иллюзия - яки Шайтан - кешене ялган
вәгъдәләр һәм җенси ләззәтләр миражына омтылу өчен
аздыручы азгырулар белән алдап, аның сәләтләрен
контрольдә тота, чөнки ул аңа чынбарлыгы булмаган
дөнья бәхете вәгъдә итә һәм шулай итеп аңа җан
бакчаларында мул итеп үскән чын бәхет җимешләрен
.татып караудан тыелырга тырыша

Акыллылар хакыйкаты белән иллюзия арасындагы
аерманы беләләр һәм аеруда осталар. Уйлануга
тирәнрәк чумган саен, алар ирекле ихтыярның
мөһимлеген һәм дәрәс эш итү һәм зарарлы һәм күңелсез
нәтижеләргә китерә торган гамәлләрдән качу өчен
.сайлау ирегән куллану зарурлыгын яқыннан аңлайлар

Көндәлек уйланулар

Бүгән мин эчәмдәге жан изгелегән пычраткан
наданлык образын жимерәчәкмен һәм Аллаһының иң
изге нуры минем барлыгыма даими рәвештә балкып
торуын һәм акылымнан һәм жанымнан иллюзия
караңгылыгын куып чыгаруын, һәм мине Барлыкка
Китерүченең мине беркайчан да ташламавын искә
.төшерәчәкмен

Тормышның һәр дулкыны астында илаһи булуның
мул океаны ята, ә йөрәкнең һәр тибеше артында чиксез
.галәми хисләр диңгезе ята

Һәр кичне мин үземне тән түгел икәнәмә
ышандырым

Киресенчә, тәндә яшәүче рух
һәм минем рухи затым мәңге үлемсез
Уянгач, мин моны тагын бер тапкыр расларга
онытмам

Йокы структурасында мин тернәкләнәп, көчемне
яңартчакмын, ләкин бу житми. Миңа һәр көнне
аңымның офыкларын өйрәнәр һәм жанымның серләрен
ачар өчен сикерә алырлык тынычлык һәм уйлану урыны
.кирәк

Мин Аллаһының мине бер мизгелгә дә ташламавын
төгәл беләм, һәм минем матди хәлем нинди генә
булмасын, мин Аллаһыда бай булып калам, чөнки Аның
.рәхмәте мин аша даими ага

Мәхәббәт - Аллаһының барлык тере һәм жансыз жан
ияләренә Аның бердәнбер йортына кайтырга тавышсыз
.чакыруы

Мәхәббәт алгарыш һәм яңарыш бакчаларында туа,
шуңа күрә мин һәрвакыт үземне яңарту һәм рухымны
казанышлар юлында алга бару өчен рухландыру өстендә
.эшләячәкмен

Бүген мин ике чиктән: тәкәбберлектән һәм
тискәреллектән качармын, һәм Аллаһының минем аша
эшләвен һәм Аның хозурына кагылсам, барлык
.явызлыктардан да котылачагымны истә тотармын
Мин тормыш максаты бәхет икәннен аңлайм,
башкаларны читләштерә торган эгоистик бәхет түгел, ә
аларны үз эченә алган һәм аларны бәхетле итү
.аркасында ныгыган бәхет

Ай артында иң зур тулы ай, кояш артында
Аллаһының көче һәм тормыш көче, ә кеше акылы
артында галәм акылы тора. Шуңа күрә мин үземне
."кечкенә "мин" белән генә чикләмәячәкмен: "эго
Әй, Раббым, әгәр без Сине бөтен йөрәгебез белән
эзләсәк, Син безнең өчен ишекләр ачарсың һәм Сиңа
якынаю һәм Сине тану өчен кирәкле бар нәрсәне дә
.жибәрерсең

Мин акылымны ачык һәм кабул итүчән тотачакмын,
аннары мин Аллаһыны барлык изге һәм бөек нәрсәләрдә
күрермен, һәм мин Аның бәхетле барлыгы белән мөһим
.бәйләнештә булуымны аңлармын

Күзләремне уйлану шатлыгына ачкач, караңгылык
юкка чыгачак һәм иман нуры мине Аллаһ көткән
.яктылык патшалыгына алып китәчәк

Мин наданлыкның барлык физик, психик һәм рухи
авыруларның чыганагы икәннен истә тотачакмын. Шуңа
күрә мин Аллаһ яктылыгын күреп, наданлык
.караңгылыгын юкка чыгарачакмын

Бүген мин зирәкле дуслары белән аларның
китаплары һәм тәгълиматлары аша элементгә
керәчәкмен, җитди, уйланучан өйрәнү ишекләреннән
.керәчәкмен

Гажәеп һәм гажәеп фикер дөньяларына мин Аллаһы

Тәгалә турында илһамландыручы китаплар һәм
материаллар укырым, ул барлык илһам һәм бөөк
.идеяләр чыганагы

Ходай һәрберебезгә башка беркемдә дә булмаган
гажәеп нәрсә тудыру өчен уникаль көч биргән. Бу -
ижади башлангыч көче, шуңа күрә мин бу көчне үстерү
.өчен бар көчемне куярмын

Әй, сөекле Ходаем, мин үземдә илаһилык очкыны
барлыгын беләм, шуңа күрә мин үз эшчәнлегемне
армый-талмый башкарачакмын, һәм тормышым кәрваны
үз юлын давам итәчәк, Синең чиксез ижади көчләрәң
миңа ярдәм итүен, амбицияләремне күтәрүен һәм
.тәвәккәллегемне көчәйтүен белеп

Бүген мин эш итәр алдыннан җентекләп
уйланырмын. Гадәт төрле гамәлләр нәтижәсе, һәм
гамәлләрне аларның психикага йогынтысы буенча
бәяләргә мөмкин, шуңа күрә мин начар гадәتلәрдән
.арыныр өчен бар көчемне куярмын

Ходаем, миңа ихтыярымны ныгытырга ярдәм ит һәм
гадәтләрнең мине кол итүенә юл куйма. Эчке һәм тышкы
тәртип аша үземне рухи яктан үстерер өчен миңа юл
.күрсәт

Аллаһсыз иминлек юк, Аллаһсыз бәхет юк, Аллаһсыз
мәхәббәт юк, Аллаһсыз тынычлык юк
Сезгә сәламнәремне җиткерәм
Мин җырлардан көйләр алдым
Һәм нечкә хисләр шигырьләрдән һәм бәетләрдән
туды

Эликсир нектардан алынган
Һәм ул чәчәкләр һәм розалар хуш исен җыйды
Мин барлык акыллардан идеяләрне алдым
Һәм мин мәхәббәтемнән рух алып килдем
Һәм күк җисемнәренең симфониясе кабул ителде
Һәм мин бөтен тормыштан көч алдым

Мин барлык ялваруларымнан Синең мәрхәмәтеңне
аердым

Һәм мин синең мәхәббәтеңне йөрәгемдә үстердем
Һәм мин тынлыкның асылын аңладым
Һәм мин тугрылыгым чүлмәгеннән сагыну һәм
омтылышны алдым

Һәм мин аларның барысын да сиңа алып килдем
?Нигә син яшеренгән урыннан чыкмыйсың
Һәм син минем үземнән тыйнак корбаннарымны
?кабул иттеңме

Парамханса Йогананда остасы
Кара йөзем турындагы хикәя
Укытучы Парамханса сөйләгәнчә

Зур дәлилләр кайвакыт кечкенә теләкләрдән килә
Бервакыт, дустым белән Бостонда булганда, мин зур
кара йөзем күрдем һәм аны сатып алырга теләдем,
ләкин ул 3 доллар тора иде [житмеш елдан артык элек],
.һәм кемнеңдер: "Ул әрәм итмиме?!" - дигәннен ишеттем
Мин йөзем сатып алмаска булдым, һәм эчке раслау
алгач, үземә: "Ходай белә, мин бу йөземнәрне телим һәм
.Ул миңа тагын йөзем бирер", - дидем

Якынча алты айдан соң, бер кичне мин җиләк-
җимеш кибетенә кердем һәм элек күргәннәрәмә охшаш
йөзем сатып алдым, Аллаһы миңа йөзем биргәнче
көтәргә вәгъдә биргәнәмне онытып. Шунда ук эчемнән:
"Бу йөземнәрне кире кайтарыгыз", - дигән илаһи тавыш
.ишеттем

Мин борылып кибет хужасына: "Миңа йөзем
урынына баллы кавын бирегез әле", - дидем. Ир
аптыраган кебек тоелды, ләкин ул мин сораганны
.эшләде, һәм мин кавын белән киттем
Өйгә кайткач, ике бәйләм кара йөзем салынган
тартманы күреп шаккаттым, этикеткасы юк иде, бу мине
кем биргәннен белергә кызыксындырды. Бер ай
дәвамында мин кем икәннен белергә тырыштым, һәм

беркөнне тагын Аллаһы тавышын ишеттем, ул миңа
әйтеләчәк дип ышандырды. Бер кичне мин лекция
уыгганда, аудиториядәге бер студент минем
игътибарымны җәлеп итте, һәм мин аңа: "Аллаһы миңа
.йөземнәрне син биргәнсең", - дидем

Ул кире какты, ләкин соңрак ул миңа нәрсә
булганын сөйләп бирде, чөнки ул медитация вакытында
зур яктылык һәм кара йөзем тоткан кул күрдә, һәм аның
башындагы иң көчле уй - Йогананда өчен шул
.йөземнәрне сатып алырга барырга кирәк иде
Ул бер бәйләм, аннары икенчесен сатып алганын
әйтте, хәтта күренешнең галлюцинация генә булуына
ышанса да. Аннары ул [хакыйкәтне белү өчен] дога
кылды, һәм аңа күренешнең чынлыгы һәм бу йөземнәрне
.сатып алып миңа бирүен Аллаһы теләгәнә ачыкланды

Тутыруы авыр булган бушлык
Кешегә үз эчендәге хакыйкәتلәрне ачучы көчләрне
активлаштырырга вакыт җитте, чөнки бәхет шул ачыш
белән бәйле. Бу шәхси офыкларга ирешергә теләүчеләр
максатчан тырышлыктар куярга һәм Аллаһы Тәгалә
урнаштырган хакыйкәتلәргә кагылу һәм аларның
барлыгындагы мул булган бәрәкәтле көчләрдән
файдалану өчен акылларын иҗади идеяләр белән
.туендырырга тиеш

Кем дә булса, барлык канәгатьлек һәм шатлык
чыганагы булган илаһи чишмәдән рухи бәхет нектарын
татып карамыйча, физик хисләрен канәгатьләндерергә
тели икән, ул оттырышсыз инвестицияләр ясый, һәм
.аның акыл уңышы аз булачак

Аллаһыны белергә теләгәннәрнең теләкләре
Аллаһы тарафыннан үтәләчәк, чөнки Ул юмарт һәм
мәрхәмәтле. Ләкин күпчелек кешеләр дөнья теләкләре
артыннан йөгерәләр, үзләрен озакка сузылмый торган
матди бәхет белән юаталар һәм моңа ирешмәгәннәре
!яки ирешмәгәннәре өчен газапланалар

Хәтта финанс яктан уңышлы булганнар да, ахыр
чиктә, тормышларында тутыруы авыр булган бушлык
тоячаклар, ә үз тормышларын Аллаһ белән бәйләүчеләр
.бай, көчле һәм канәгатьлек һәм муллык кичерәләр
Акыл күрсәтмәләрен санга сукмау һәм вәждән
тавышын санга сукмау кәкре, тайгак, куркыныч һәм
аяныч юлга китерә, ә тәкъвалык юлыннан бару
богаулардан котылуга һәм ялгыш инстинктлар һәм
ялгыш гадәтләр белән түгел, ә дәрәс эш итү көчен алуға
.китерә

Бәхет эзләүчеләр тормыш авырлыклары белән
очрашкан һәм аларны чишү юлларын тапкан акыллы
.кешеләрнең тәҗрибәсеннән файда күрә ала
Чыннан да, илаһи максатлар белән туры килгән
кеше канәгатьлек һәм тынычлык диңгезендә йөзә, һәм
.ул чыннан да бәхетле

Кем Аллаһ турында уйласса, Аллаһ аның турында
уйлый, аның тормышын нигъмәтләр белән тутыра һәм
.аңа бәхет нектарынан тәм бирә
Әйдәгез, Аллаһка дога кылыйк, Ул безнең
жаннарыбызга керсен иде

Ул безнең йөрәкләребездә рухи теләкләр уята
Чыннан да, илаһи берлек - башка барлык
ләззәтләрдән дә өстен булган ләззәт

Космик йөрәккә кагыла алган кеше бәхетле
Шәкерт үз тормышын берләштерергә омтылганда
Югары дәрәжәдәге аң белән
Ул матди чикләүләрдән котылуның мәһимлеген сизә
Үтә күренмәле һәм дөвалаучы тибрәнүләр белән
тоташу

Һәм аның теләге тагын да ашыгычрак булганда
Аллаһ аның жанында юл ача
Ул күк хуш исен сулай
Һәм аның аша ул илаһи яктылыкка күз сала

Арзан азгырулар үзләрәнең жәлеп итүчәнлеген

югалта

Аның жаны нәфис татлылык хисләре белән туклана

Һәм ул үзенең хисләрен гнозның иң татлы

жимешләре чыганагына юнәлткәндә

Һәм иң данлы булуның ачык сизелүе

Ул бу дөньяда аңа бәйләнмичә яши

Аның шатлыгы кыйммәтле хәзинә тапкан кешенең

.шатлыгыннан да зуррак

Димәк, аның бәйләнеше турында кем белергә

?тәвәккәл

Ул тере чишмә

Ул тормыш максаты белән тулысынча туры килә

Аның һәр тырышлыгы сансыз фатихалар һәм

Аллаһының ярдәме белән каршы алына

Серләр серен эзләүдән һәм уйлаудан туктамаган

кеше

Ул беркайчан да теләгән максатын күздән

ычкындырмый

Аллаһы Тәгалә аның тырышлыklarын бүләкләсен

Ул аны тырышлыгы өчен бүләкли

Һәм ул ачык жиңү белән

Магнетизм: аның үсеше, киртәләр һәм файдалар

Кеше үзе теләгән магнетизмны үстерә ала:

Аллаһының югары көчен жәлеп итүме, акыл көчләрәнә

ия булумы, яисә көндәлек тормыш кирәк-яракларын

.жәлеп итүме

Аллаһ кешелеккә тән биргән, һәм без аның турында

кайгыртырга тиеш. Физик магнетизмын матди байлык

һәм акыл көче өчен генә үстерүчеләр һәм кулланучылар

ахыр чиктә алдана чаклар. Ләкин рухи магнетизмын

үстерүчеләр бу бәхетле көчнәң аларның ихтыяжларын

канәгатьләндерүен һәм барлык матди теләкләрән

.канәгатьләндерүен табарлар

Нәтижәле эшли торган универсаль закон бар, һәм
мин аны үз тормышымда кичердем һәм аның эшләвен
.расладым

Кеше өчен акыл боерыкларына җавап бирә торган
көчле, сәламәт тәнгә ия булу бик мөһим. Амбициясез
һәм энергиясез эшкә баручы акрын, мотивациясез
кешене күз алдыгызга китерегез, аннары старта
чыгарга сигнал алу белән чабып китәргә әзер торган
.атны күз алдыгызга китерегез. Тән шулай булырга тиеш
Кайвакыт без сәламәтлеге яхшы һәм яшьлек
энергиясенә ия булган өлкән яшәтәге кешеләрне
күрәбез. Аларның тәннәре яшь һәм магнетизм белән
тулы күренә, һәм яшьләренә карамастан, аларның матур
.шәхесләре бар

Иелеп һәм бөкрәеп утыру энергияне бетерә.
Кешеләрнең үз урыннарында ничек утырганнарына
игътибар итегез; кайберләре бөкрәеп һәм йокылы
күренә, хәтта аларны күрүгә үк арыганлык сизәсез.
Башкалар туры утыра, һәм сез аларның җанлы булуын
беләсез; аларга карау белән үк сез алар белән элементәгә
.керәсез

Үзләрен бөкрәеп утырырга рөхсәт итүчеләр һәм
дәрес торыш аркасында умыртка баганасы кәкрәлегенә
һәм бөгелүенә китерәләр. Бу төр утыру шулай ук
психологик халәткә тәэсир итә һәм тискәре фикерләүне
үстерә. Туры һәм дәрес торышта утыручылар уңайрак
.һәм оптимистикрак

Аерым шартлар аркасында туры утыра алмаган
кешеләр моны үзләренең оптимизмы, позитив карашы
.һәм көчле акыл көче белән компенсацияли алалар
Нәрсә генә эшләсәгез дә, ул нинди генә кечкенә яки
әһәмиятсез булып күренмәсен, һәрвакыт
игътибарыгызны аңа юнәлтәгез, шул ук вакытта кирәк
булса, башка кызыксынуга күчә алу өчен зиһенегезне
сыгылучан тотыгыз. Әмма иң мөһиме, барысын да тулы

игътибар белән эшләгез, чөнки бу сизнең харизмагызны
.сизелерлек арттырачак

Теләсә нинди өлкәдә уңышлы бизнесменнарның
күбесе магнит көчен ничек кулланырга беләләр. Үз-
үзеңне контрольдә тоту магнит йогынтысын бирә, шулай
ук хисләр һәм импульслар тәэсиреннән азат булган
тигез акылга ия булу да шулай ук. Бу магнит көче
күренсен өчен, хисләрне акыл эшчәнлегенә, ә зирәклек
.хисләр белән идарә итәргә тиеш

Акыл хис белән берлектә магнетизм тудыра.

Магнетизмлы кеше ышаныч белән сөйли. Алар акыллы
сөйләшәләр, ләкин сүзләрен хисләр белән сугаралар.
Без һәр сүзәбездә һәм эшәбездә намуслы булырга тиеш,
ләкин намуслылык башкаларны борчый яки оятка
.калдыра дигәнне аңлатмый

Яшелчәләр һәм җиләк-җимешләр, бигрәк тә җиләк-
жимешләр, магнит үзлекләренә ия, алар ашкайнату
процессына комачауламый яки тоткарламый. Киресенчә,
аксымнар һәм крахмалларны артык куллану организмда
токсиннар туплануына китерә. Авыру органнарның
теләсә кайсысы организмда дисбаланс тудырачак.
Аерым алганда, ашказаны сәламәт булырга һәм дәрәс
эшләргә тиеш; мәсәлән, ашказанындагы газ уңайсызлык
тудыра һәм шулай итеп аның магнит үзлекләренә
.тискәре йогынты ясый

Күп күләмдә ризык ашауның тискәре нәтижәләре
бар, ә ураза тоту кешенең харизмасын көчәйтә ала,
кайвакыт ашаудан баш тарту да шулай ук. Ләкин бу
сәламәтлеккә зыян китерерлек дәрәжәдә ач тору
дигәнне аңлатмый. Көнәңә өч тапкыр ит ашаучыларның
күрү сәләте начарлана һәм харизмасы кими. Шулай да,
дәрәс туклану гына җитми; дәрәс фикерләү, изге тәртип
.һәм тормышта дәрәс тәртип тә бик мөһим

Киләчәктә сезнең белән магнетизмның башкаларга
йогынтысы һәм аның серләре турында сөйләшергә
.өметләнәм

Һәм мин синең мәхәббәтем бакчасында чәчәк
атуыңны күрәм

Мин сине уйларымның тирәнлегендә тоям
Мин синең барлыгыңны иң тирән хисләремдә тоям
Һәм мин синең мәхәббәтем бакчасында чәчәк
атуыңны күрәм

Мине Үзеңнең барлыгыңның хуш исе белән тутыр
Синең бәрәкәтле хуш исеңнән ләззәтләнәргә
мөмкинмен

Күктән һәм йолдызлардан миңа кил
Һәм уйлар һәм хисләр
Иң изге йөзеңне күрсәт
Жанымдагы синең барлыгыңны аңларга рөхсәт ит
Һәм минем тирәдәгеләр
Һәркайда

Мин сине гасырлар һәм чорлар буе эзләдем
Теләкләр һәм амбицияләр юлында
Һәм хәзер мин синең минем эчемдә яшәвеңне
аңлыйм

Һәм ул минем иң изге хисләремне рухландыра
Миннән башка яшермә
Хисләр чәчәкләре артында
Фикерләр һәм жан тибеше
Зирәклегеңнең жәүһәрләре белән жанымны бизә
Һәм миңа бәхетеңнең җилләрен бир
Сине каплаган караңгылыкны миннән алып ташла
Күз карашым һәм аңлавым турында
Әй, йолдызлардан һәм зәңгәр күк йөзеннән читтә
булган Син

Һәм атмосфера катламнарыннан һәм барлык жан
ияләреннән һәм жан ияләреннән тыш
Мәхәббәт пышылдыйларымны кабул ит

Минем барлыгымны Синең мәхәббәтеңә, Синең
яктылыгыңа һәм тынычлыгыңа чумдыр
Ул яктылык һәм мәңгелек хәзинәләре
Бу дөнья белән хушлашыр көн килер, ләкин мин бу
жирдә яшәгән вакытта, минем иң зур шатлыгым - миңа
ышанган кешеләргә Аллаһының могҗизалары турында
сөйләү, һәм минем теләгем - аларның миңа әйтеп
бетергесез юаныч, ирек һәм иминлек биргән илаһи
.яктылыкка омтылышын арттыру
Галәм тарихы, аның барлык вак детальләре белән,
мәңгелек гөмбәзләрендә саклана. Бу башка үлчәм.
Монда бу чикләнгән дөньяда без озынлыкны, киңлекне,
калынлыкны һәм биеклекне сизәбез, ләкин бу үлчәмнәр
булмаган башка дәрәжә бар. Бу эфир яссылыгында
барысы да үтә күренмәле - барысы да аң һәм аң. Тәм
тою да, ис тою да бер хис. Безнең хисләребез,
уйларыбыз һәм тәннәребез - барысы да аң. Төшләрдә
күрә, ишетә, исли, тәм тоя һәм тота алган кебек, без дә
бу хисләрнең барысын да югары дөньяларда саф, үтә
күренмәле аң яки хис белән кичерә алабыз. Нәкъ менә
мин хәзер нәкъ шуны күрәм, мин бу мизгелдә
сөйләшкәндә. Мин бу тәндә түгел; киресенчә, мин
булган бар нәрсәнең бер өлеше. һәм мин күргән
әйберләр минем өчен дә сез минем өчен реаль булган
.кебек
Аллаһыны һәркайда күрү һәм төш белән чынбарлык
арасындагы аерманы белү өчен уянырга кирәк. Мин еш
кына булган урынымда чиксезлекне күрәм, һәм мин бу
урынны чиксезлектә күрәм. Һәрнәрсә шул мәңгелек
.чыганактан тормыш ала
Балачакта мин көне-төне утырып дога кылдым,
ләкин җавап юк иде. Бер якта мин кешелекне күрдем,
икенче якта мәңгелекне күрдем, ул минем белән
сөйләшмәде. Мин ялгыз калдым һәм барысы да мине
ташлап китте дип уйласам да, Ходай мине ташламады,

чөнки Ул һәрвакыт минем белән яшерен рәвештә -
уйларым һәм хисләрем артында иде. Эчемдәге
яктылыкны күрә башлагач, жаным серле рәвештә изге
.илаһи хуш ис белән тулды

Мин агачларның тамырларын һәм алар аша агып
торган сокны күрә идем, һәм мин үземне Аллаһка якин
хис иттем, Ул мине юатты һәм йөрәгемне
тынычландырды. Мин көне-төне Аңа кабат-кабат дога
кылдым һәм ялвардым, һәм әйберләр минем өчен
үзләренең ялтыравыклығын һәм мәгънәсен югалткач,
мин дөньядан һәм андагы бар нәрсәдән, шул исәптән
бәхеттән баш тарттым, аның матди генә булуыннан
куркып. Аннары мин Аллаһны таптым, Ул хәзер һәрвакыт
.минем белән

Дөнья мине ташлап китәргә мөмкин, ләкин Ходай
минем бер мизгелгә дә ташламайчак Ходай - барысы да
Бу зал һәм аның тирәсендәге галәм минем аңым
экранында хәрәкәтләнүче сурәтләр кебек йөзеп йөри
Мин карыйм һәм саф рухтан, үтә күренмәле яктылыктан
һәм йомшак аңнан башка бернәрсә дә күрмим Минем
тәнемнең, сезнең тәннәрегезнең һәм дөньядагы барлык
әйберләрнең сурәте - шул бер илаһи яктылыктан чыккан
нурлар. Мин шул яктылыкны күргәч, башка бернәрсә дә
.күрмим

Экранга карасаң, хәрәкәтләнүче сурәтләр күренә,
ләкин кире борылып карасаң (традицион кинода),
экранга яктылык нуры гына төшкәннән күрәсең. Бу
.ышанмаслык кебек тоела, ләкин бу дәрәжә
Элек мин бу әйберләр турында сөйли идем, ләкин
хәзер мин битараф яки борчылмаучылар белән
сөйләшмим. Ләкин Аллаһы Тәгалә миңа бу юлы сезнең
белән сөйләшергә рөхсәт итте, сез Аллаһыдан башка
.яшәүгә лаеклы бернәрсә дә юклыгын белегез
Барысы да вакытлыча, Калган һәм юкка чыкмаган
нәрсә өчен дога кылыгыз

Менә мәхәббәт чәчәкләреннән торган букет
Башкаларга булган мәхәббәтебезгә ирешеп була
Юмарт кулыгыз аркасында
Мәхәббәт хисенең көче турында
Шуңа күрә безне сезгә тәкъдим итәргә
рухландырыгыз
Безнең чиксез мәхәббәтебез һәм янып торган
!сагышыбыз
Син безгә әтиләр һәм әниләр бирдең
Абыйлар һәм апалар
туганнар
партнер
Балалар һәм дуслар
Бәлки, без сине ничек яратырга өйрәнербез
Төрле чагылышлар һәм нечкә табигый аермалар
белән
Кеше мөнәсәбәтләренең барлык төрләре өчен
,Әй, мәңгелек мәхәббәт иясе
!Әй, Иң Югары Күрше
Миңа букет үрергә өйрәт
Кеше мәхәббәтенең барлык чәчәкләреннән
Һәм мин аны Синең изге гыйбадәтханәңдә корбан
итеп куям
Ләкин мин булдыра алмасам
Сезгә бөтен пакетны күрсәтүдән
Тугрылыкларның күплегә һәм кабатлануы
аркасында
Мин бер чәчәк сайлап алырмын
Иң матур һәм иң яңа чәчәкләрнең берсе
Һәм мин аны синең изге бусагаңа куям
!Мин моны сездән кабул итәрсез дип өметләнәм
Тормышның сызлаулары һәм кинәт сугулары
Әй, галәм кануннарының Хужасы
Миңа яраларымны һәм жәрәхәтләремне күтәрергә
ярдәм ит

Бәла-казалардан һәм авырлыктардан туган
Дисциплина орденнары һәм медальләре
Синең илаһи гаделлегең кулы белән миңа бирелгән
Фаворитизмны белмәгән кеше
Көндәлек көрәшләрем иллюзия һәм алдауга каршы
дару булып хезмәт итсен
һәм мине ялган дөнья бәхетенә булган ялган
өметләрдән арындырыр өчен
Башкаларның тупаслыгы аркасында түккән күз
яшьләрем генә булса иде
Акылымдагы яшерен тапларны һәм кимчелекләрне
юып төшер
һәм бозу балтасының һәр кискен сугуын ачыгыз
Эчемдә яңа зирәклең һәм аңлау тирәнлеген
Бу тыгыз матди тормышның караңгылыгы мине
куркытса иде
Шулай итеп, мин синең сафлыгыңның офыкларын
һәм синең шифалы нурыңны эзләп ашыгырмын
Тормышның сөзләве һәм кинәт сугулары мине
мәҗбүр итә
Шулай итеп, мин кычкырып, ярдәм сорап
ялварырмын
һәм тормышым туфрагына уелып калган авыртулы
хәлләрне ачыклау өчен
Синең юанычыңның гел агып торган, мул чишмәләре
турында
Әгәр дә тупаслыкның ямьсезлеген башкаларда булса
иде
Бу мине үземне йомшаклык һәм мәрхәмәт белән
бизәргә мәҗбүр итә
һәм юлдашларымның рәнҗетүче сүзләре миңа бары
тик татлы сүзләр генә кулланырга искә төшерсен
Хәтта явыз акыллар миңа ташлар атса да
Шуңа күрә мин яхшы ниятләрдән торган дустанә
ракеталар белән җавап бирергә рөхсәт итегез

Хуш исле чәчәкләрен сибеп торган ясмин агачы

кебек

Балтаны кәүсәсенә төшергән кулда

Шулай итеп, миңа түземлелекнең роза тажларын

сиптерергә рөхсәт итегез

Миңа салкын һәм дошманлык белән мөгамәлә иткән

һәркемгә

Бу дөньяда тынычлык һәм тынычлыкта ничек

яшәргә

Бу дөнья тормышы күренгәнчә түгел. Аңа

ышанмагыз, чөнки ул үзгәрүчән, алдакчы,

өметсезлекләр һәм жимерелгән өметләр белән тулы.

Камиллекне монда табып булмый. Мин сезгә тормышның

чынбарлыкка туры килмәгән күренешен күрсәтергә

теләмим. Бу дөнья жәннәт түгел. Бу илаһи лаборатория,

анда Аллаһы жаннарны сынап карый, алар яман теләкләрне яхшылык белән жиңәрләрме һәм Аны, ягъни

Аллаһыны, үзләренең иң зур теләге итәрләрме, шуңа

.күрә алар Аның патшалыгына кире кайтырлар

Тормыш төрле фаҗигаләр һәм комедияләр, бәла-

казалар һәм фарслар белән тулы. Бу сансыз формадагы

гаять зур, гел үзгәрәп торучы һәм күпкырлы тамаша.

Бернинди дә бер-берсенә охшамаган ике нәрсә юк. Һәр

кешенең тормышы уникаль. Һәрберсенең төрле

үзенчәлекләре, төрле фикерләү рәвеше һәм төрле

.теләкләре бар

Әгәр без көн саен бер үк сынаулар белән очрашсак,

без тормыштан туйганчы һәм арыганчы булыр идек.

Хәтта жәннәт тә, әгәр ул һәрвакыт бер үк булса, без аны теләмәс идек. Без төрлелекне һәм төрлелекне яратабыз.

Әгәр жәннәт бер төрле булса, Аллаһының изгеләре һәм

изге кешеләре Жиргә кайтырга һәм күңел ачарга дога

кылырлар иде! Жәннәт һәрвакыт иң ләззәтле ысул

белән яңартыла, ә Жир еш кына даими яңартыла, ләкин

.күңелсез һәм күңелсез ысул белән

Ләкин, тормыш арыта һәм авыр булса да, күпчелек
кеше моңа күнегә, башка яшәү юлы юк дип уйлый. Бу
тормышны рухи тормыш белән чагыштыра
алмаганлыктан, алар бу дөнья эчендә яшеренгән авырту
.һәм арыганлыкның күләмен аңламыйлар

Чынлыкта, тормыш чынбарлыктан аерылып тора.

Иске фильмнар кат-кат чыгарылган кебек, шул ук иске
.вакыйгалар да төрле формаларда кабатлана

Тормыш чиксез дәвам итсә дә, элеккеге фильмнарда
тәкъдим ителгән шул ук темалар бер-бер артлы
кабатлана. Чыннан да, тарих кабатлана, ә кешеләр
.вакыт музейларындагы әйберләр генә

Тормыш сюрпризларын тулысынча кабул итү,

аларны объектив һәм гадел кабул итү. Тормыш
авырлыкларына батырлык һәм үз-үзеңә ышаныч белән
каршы тору өчен шатлыктар һәм кайгылар, табышлар
һәм югалтулар, жиңүләр һәм уңышсызлыктар арасында
.баланс сакларга кирәк

Барлык вакыйгаларга карамастан, эчке тынычлыкны
саклау - алдаучы теләкләрне жиңүнең иң яхшы ысулы.

Вакыт үзгәрешләренә бирешмичә, ахырга кадәр нык һәм
үзгәрешсез калган бөек шәхесләрдән мин шуны

өйрәндем. Хәтта пәйгамбәрләр дә эзәрлекләнгәндә,
изге аңнарын югалтмаганнар, һәм беркемгә дә алардан

.Аллаһының мәхәббәтен урларга рөхсәт итмәгәннәр

Рухи шатлык үзе үк бәрәкәтле яклау һәм иң зур

ныгытма. Сынаулар һәм авырлыктар арасында,

Аллаһының сезгә биргән нигъмәтләрен исегездә

.тотыгыз

Жаның – Аллаһының изге гыйбадәтханәсе.

Наданлык караңгылыгының бу саф урынны пычратуына

юл куймаска кирәк. Жаның аңында, хөрмәтле, лаеклы,

имин һәм тынычлыкта булу нинди шәп! Бернәрсәдән дә

.курыкма һәм беркемне дә нәфрәт итмә

Мәхәббәтеңне һәркемгә бир. Аллаһының мәхәббәтен
төе һәм Аның барлығын барлык кешеләрдә дә күр, һәм
иң көчле теләгең йөрәгеңдә Аның даими булуы булсын.
Бу дөньяда тынычлык һәм тынычлыкта яшәү юлы. Ләкин
бу эчке канәгатьлекне тату авыр, әгәр теләк җилләре
йөрәк оазисында котырынып, аның агачларын көчле
.селкетсә

Теләкләр кешенең мохите тарафыннан формалаша.

Алар безнең сизү органнарыбыздан туа һәм шул кабул
итүләренең цикләүләре белән цикләнә. Авыл
ярминкәсенә бару ниндидер дулкынлану теләген
канәгатьләндерә, ләкин дөньякүләм күргәзмәгә барып,
төрле күргәзмәләрне күргәннән соң, кечкенә ярминкә
үzeneң сөйкемлелеген һәм җәлеп итүчәнлеген югалта.

Шулай итеп, без башта Аллаһы белән аралашу
шатлыгын кичерергә тиеш, шуңа күрә без бу шатлыкны
жирдәге ләззәтләр белән чагыштыра алабыз. Аннары
теләкләр югарырак характерда булачак. Теләк чиксез;
берсе үтәлгәч, икенчесе аның урынына килә. Ләкин сез
Аллаһыны тапкач, сезнең барлык теләкләрегез дә үтәлә.
Шуңа күрә ни өчен башта иң зур теләгегезнең үтәлешен
эзләмәскә һәм Аллаһының юмарт кулыннан иң яхшы һәм
?иң озакка сузылган бүләк алмаса

Аллаһы Тәгалә эзләүченең Аны белү турындагы
догасына җавап биргәч, аның башка барлык теләкләре
.шунда ук һәм мәңгегә тормышка ашачак
Акыл алтыны һәм көч корычы

Бу дөнья камиллектән ерак. Бу сынаулар һәм
авырлыklar мәктәбе, һәм бу сынаулар аша без тормыш
сабакларын өйрәнәбез. Сынауларның максаты - безне
җимерү түгел, ә көчле якларыбызны үстерү. Алар
эволюция һәм алгарышның табигый законы нәтижәсе;
безнең өчен алга бару һәм иң түбән дәрәжәләрдән иң
.югары дәрәжәләргә күтәрелү бик мөһим

Аллаһ безне һәръяклап сынап карый, безне
сындырмас өчен түгел, ә ныклы карар кабул итәр өчен.
Әгәр без бөтен өметебезне тәнгә багласак, наданлык
безне юк итә. Хакыйкәтне эзләүдә нык торучылар
.мәңгелек тормыш табалар

Газап чигүнең максаты нидә? Без башка беркайчан
да газәпланмас өчен Бу дөнья - жаннарыбыз эреп бетә
торган ялкынлы мич, анда зирәклеке алтыны һәм көч һәм
.ныклык корычы барлыкка килгәнче
Тормыш еш кына авыр уен кебек тоела, һәм моның
бердәнбер сәбәбе - ул мәңгелек булмаган галәми хыял
.гына

Шуңа күрә дөнья тигезсезлек һәм тигезсезлек белән
.тулы. Кайбер кешеләр ярлы, ә кайберләре бай
.Аларның кайберләре сәламәт, кайберләре авыру һ.б
Кеше үткәндә күп нәрсә кичергән һәм киләчәктә
тагын да күбрәкне кичерәчәк, ләкин бу факт аны
.куркытмаска тиеш

Тормыш - галәми уен, һәм Ходай безгә яхшы
башкарырга тиешле рольләр билгеләде, без канәгать
булып эш итсәк һәм ачык фикер йөртсәк, без Барлыкка
Китерүчебез белән гармониядә булачакбыз һәм
куркырга бернәрсәбез дә юк. Бу - зирәклекнең безгә
.биргән зур юанычы

Кайвакыт бу галәмне төш дип әйтү җиңел, ләкин
каты чынбарлык белән очрашканда, бу тормышны төш
дип уйлау авырлаша. Бу галәмнең Аллаһ акылыннан һәм
ихтиярыннан килеп чыкканын тану өчен, фикерләү
.көчебезне үстерү мөһим

Акыл һәм матдә арасындагы мөнәсәбәт бик ачык,
һәм тормыш сынауларын уңышлы узду өчен, без үзебезне
физик һәм интеллектуаль яктан яңартырга тиешбез. Без
психик ныклыкны үстерергә һәм кабул итү сәләтебезне
киңәйтергә тиешбез. Тормыш сынауларына каршы тора

алмаганнар, авырлыклар давыллары һәм бәла-каза
.давыллары котырганда, ярдәмсез калачаклар
Бәхет, көч һәм сәламәтлек ачкычы безнең эчебездә.

Ләкин еш кына мондый хәл була: күп еллар дәвамында
сәламәт булып, аннары алты ай авырып киткән кеше
беркайчан да савыгып китмәячәгенә ышанырга мөмкин.
Тән моңа акылны ышандыра алмаска тиеш. Акыл тәнне
ышандырырга тиеш. Акыл тәннең хәленә буйсынмаска
тиеш, һәм без тәннең җанның яшәү урыны икәннен
.аңларга тиеш, һәм җанга аның тәэсире булмаска тиеш
Ходай безгә уйларыбызны һәм тәннәребезне
контрольдә тотарга, авырту һәм кайгыдан азат булырга
көч бирде. Акыл - барлык проблемаларның чыганагы һәм
бәхет чыганагы. Чынлыкта, кешелек үзенең барлык
тәҗрибәләреннән дә көчлерәк, һәм без моны хәзер
.аңламасак та, соңрак аңларбыз

Беркайчан да "Мин тәмамладым һәм тәмамладым"
дип әйтмәгез, чөнки бу акылны агулый торган тискәре
фикер. Кайбер кешеләр берәз йөрсәләр, арыячаклар,
яисә кайбер ризыкларны ашый алмасалар, авыртаклар
.һ.б. дип уйлыйлар

Без акылыбызны авырулар яки чикләүләр турында
уйланырга рөхсәт итмәскә тиеш, һәм шуннан соң без
тәннәребезнең яхшы якка үзгәрүен күрербез. Исегездә
тотыгыз, акыл - тәннең хәрәкәтләндергеч көче. Әгәр
акыл зәгыйфь булса, тән зәгыйфь булачак. Дөнья яхшы
булганга һәм Аллаһ һәрвакыт безнең белән булганга
.өметсезлеккә бирелмәскә һәм кайгырмаска тиеш
Тәм-томнар һәм ихтыяр көчен куллану турындагы
хикәям

Мин сезгә кечкенә балачакта минем белән булган
бер вакыйга турында сөйләрмен
Башта баланың ихтыяры физиологик яки физик дип
атала; бала елаганда, бу аның нәрсәдер теләвен

күрсәтә. Алар физик халәт аркасында елыйлар, шуңа
.күрә ихтыярның беренче формасы - физик
Аннары, бала үсеп, әнисенең ихтыярына буйсынгач,
баланың "автоматик ихтыяры" бар дип әйтәләр, чөнки бу
.этапта баланың ихтыяры ана ихтыяры белән җитәкләнә
Хәтерлим, мин автоматик ихтыяр этабында
булганда, әнием сораган бар нәрсәне дә эшли идем, һәм
ул вакыттагы кушаматым "фәрештә" иде. Ләкин
беркөнне няня мине арбада кибеткә алып барды, һәм
анда мин кызгылт сары төстәге конфет кисәкләрен
күрдем, һәм алар минем игътибарымны җәлеп итте һәм
.мине сәер рәвештә җәлеп итте
Мин нянядан миңа берәз сатып алуын сорадым,
ләкин ул баш тартты, шуңа күрә мин бер сүз дә
.әйтмәдем һәм без өйгә кайтып киттек
Мин кичке ашны ашадым, аннары тагын десерт
турында уйладым, шуңа күрә әниемә кызгылт сары
төстәге тәм-томнар ашарга теләвемне әйттем, ә ул: "Юк,
.караватыңа барып ят", - диде
Берникадәр вакыттан соң мин үтенечемне
кабатладым: "Әни, миңа әфлисун төсендәге конфет
кисәкләре кирәк". Әнием катгый һәм тәвәккәл тавыш
белән: "Сиңа алар бирелмәячәк, һәм син йокларга тиеш",
.- дип җавап бирде
Аннары мин бар тавышым белән: "Миңа әфлисун
конфетларым кирәк!" - дип кычкырдым һәм үтенечемне
үтәүдә нык тордым һәм әнием кибет хужасын уятып,
.миңа конфет кисәкләрен алып килгәнче нык тордым
Һәм мин үземне гажәеп бәхетле хис иттем Ни өчен?
Чөнки мин үз ихтыярымны кулландым һәм уңышка
ирештем! Әйе, мин үземне гажәеп хис иттем, чөнки мин
беренче тапкыр үз ихтыярымны кулландым. Ләкин
икенче көнне минем кушаматым "фәрештә"дән
"шулкау"га үзгәрде, чөнки мин ирегемне кулландым һәм
.бер тапкыр үз юлымны сайладым

Мин зарарсыз нәрсә теләгән саен, гаиләм ризалаша
иде, ләкин мин һәрвакыт акылга тыңлый идем, һәм
ялгышканда, үземне төзәтергә һәрвакыт әзер идем.
Ләкин мин хаклы булганда, гаиләмнең калган әгъзалары
.каршы килсә дә, мин читкә борылмадым
Әниләр балаларының ихтыяр көчен тәрбияләргә
тиеш, һәм алар бала булганга гына теләкләрен кире
кагып, аны җимермәскә тиеш. Әгәр балалар үз ихтыяр
көчен сәламәт һәм тиешле рәвештә кулланырга телиләр
икән, аларны явыз дип атарга ярамый. Аларның ирегән
чикләргә ярамый, һәм алар ата-аналарыннан кечкенә
теләкләре турында яратучан һәм аңлаучан киңәшләр
алырга тиеш. Әгәр ата-аналар балаларын кыйнап
вакытны янга калдырырга мөмкин дип уйласалар, алар
вакытны әрәм итәчәкләр. Алар бала белән мәсьәләләрен
сөйләшәргә, аннары башка бернәрсә дә эшләмәскә
тиеш. Балаларга берничә кечкенә, каты сугу кирәк; бу
.аларга тизрәк өйрәнергә ярдәм итәчәк
Ата-аналар еш кына балаларына үз ихтыярларын
тагып куялар. Баланың ихтыяр көчен үстәрергә, аларга
.мәхәббәт, аңлау һәм сабырлык белән карарга кирәк
Баланың автоматик ихтыяр көченнән соң яшьлекнең
"сукыр ихтыяры" килә. Бу ихтыяр һавага пулялар ата
торган мылтык кебек, ул бары тик күңелсез шартлаулар
гына чыгара. Яшьләр үз ихтыярларының динамитын
.файдасыз әрәм итәләр
Аннары "шартлаучан ихтыяр" килә, чөнки бала
үсмерлеккә җиткәч, үз ихтыярын импульсив теләкләр
һәм саксыз гамәлләр аша ача. Алар еш кына бу сабакны
авыртулы шоклар һәм сугулар кичергәннән соң гына
.алалар
Бал корты лотос хуш исенә шулкадәр гашыйк була
ки, ул чәчәкнең йөрәгендә озак вакыт кала, нектар
суыра. Шул вакытта лотос тажлары аңа ябыла, һәм ул
.лотос эчендә үлә, диләр

Аннары төньяк төбәкләрнең боланнары да бар, алар
флейта көйләреннән исерәләр. Аучы флейтада
уйнаганда, болан аның янына килә һәм аның үлемечле
.язмышы белән очраша
Шулай ук башка филләрне җәлеп итү һәм аулау
өчен кулланыла торган кайбер йорт филләре (ана
.филләр) дә бар
:Бу контекстта бер бөөк фәлсәфәче болай дигән
Бал корты хуш ис белән соклана
һәм болан сызгыру тавышы чыгара
Әсирлектәге фил егылып төшә
Уяндыргыч кагылу аркасында
Эмма шул хисләргә ия булган кеше турында нәрсә
:әйтеп була? Фәлсәфәче аңа болай киңәш бирә
Хисләреңә кол булма, һәм бернәрсәгә дә, беркемгә"
"дә сине идарә итәргә юл куйма
:Миңа килгәндә, мин болай димен
Исегездә тотыгыз, барлык хисләрегез дә сезнең
хезмәтегезгә куелган һәм сез сезнең боерыкларыгызны
.тыңларга һәм аңлы ихтыярыгызга буйсынырга тиеш
Ачу һәм фил хәтере
Эчке тынычлык эзләүчеләр ачуның ничек барлыкка
килүен һәм аның еш кына аяныч нәтиҗәләргә китерүен
аңларга тиеш. Ачу аркасында килеп чыккан эчке
дисбаланс аркасында күп кешеләр үз теләкләренә
.каршы җинаятьчеләргә һәм үтерүчеләргә әйләнгән
Теләкләрне тоткарлау акылны сукурайта Теләкләр
томаны кешенең акылын биләп алгач, ул аңын югалта
.һәм затлы кешегә яраксыз кылана
Акыл югалту барлык дәрәҗәләрдә һәм яхшы
ниятләр артындагы хәрәкәтләндергеч көч булган
.тумыштан килгән зирәкләкне бутый
Кеше тормышының акыл машинасы руле ватылгач,
ул һичшиксез һәлакәткә очраячак һәм үзен авырту һәм
.бәхетсезлек чокырында табарга мөмкин

Мәсәлән: Ире шат кына машина йөртә, һәм паркка
барганда, хатыны аңардан паркка түгел, ә әти-әнисе
йортына барырга юлны үзгәртәргә сорый, һәм монда
.аның шатлыгы ачуга әйләнә

Мин бу мисалны сайладым, чөнки бу еш очрый
торган хәл. Гадәти очракларда, нәтижәдә, я ир
хатынының үтенечен кире кага, я үпкә һәм
канәгатьсезлек белән ризалаша, һәм гадәттә шулай
була. Ике очракта да ачу өстенлек итә, атмосфера
.киеренкеләнә һәм тынычлык бозыла

Кайбер очракларда, ачу көчле холыклы кешеләр
өчен фажиғәгә әйләнергә мөмкин. Ачу хәтергә тәэсир
итәргә мөмкин, яисә машина йөртүче игътибарлы һәм
игътибарлы йөртергә онытырга мөмкин, яисә юл
сигналларын үтәмәскә мөмкин, бу бәрелешкә яки, Ходай
.сакласын, үлемгә китерергә мөмкин

Нәтижә ясап шуны әйтергә мөмкин: ачу тормыш
арбасында ихтыяр рулен бикли һәм аның матди һәм
.рухи максатларына ирешүенә комачаулый
фил хәтере

Хәтер" дип аталган сәләт - Ходайның кешелеккә"
биргән бүләге, һәм бу нинди зур нигъмәт! Хәтер
хайваннарда да бирелгән; ул булмаса, алар үз
балаларын таний алмаслар иде. Кайбер хайваннарның
хәтере бик яхшы, моны фил турындагы түбәндәге хикәя
.күрсәтә

Көнчыгышта өйрәтелгән күп филләр кебек, зур бер
фил агач ташыганда, бер малай аның янына килеп,
.кәүсәсенә энә белән кадый һәм качып китә
Бу вакыйгадан соң бер ел үтте, һәм шул ук фил шул
ук малай белән очрашты. Бу филгә үч алу өчен
чагыштырмача уңайлы мизгел тудырды. Ул малайны
кәүсәсе белән урап алды һәм көч кулланып юлның
икенче ягына ыргытты. Шуңа күрә хайваннарның да
.хәтерләре бар

Мин күп төшләр күрдем, һәм хәзер мин уяу,
 Жанымның корбан китерү урынында, Сине даими искә
 алу утын кабызам, Ходаем, Йокы йокысын ташлаган
 күзләрем белән, Синең матур йөзеңә карыйм һәм аның
 .изге яктылыгын күрүдән ләззәт алам
 һәм Синең рәхмәтең белән мин сәламәтлек, авыру,
 .яшәү һәм үлемнең төрле төшләр икәнән аңладым
 Мин ялтыравыклы иллюзия пәрдәсендә якты
 төсләргә буялган хыяллар романын тәмамладым
 һәм хәзер мин сине бердәнбер хакыйкәт итеп
 күрәм

Аллаһы миңа шул күренештә күрсәтте
 Бөтен табигать чынбарлыктан читтә. Табигатьтән
 .тыш нәрсә бар - чын асылы
 Беркөнне мин изге урын территориясендә йөри
 идем һәм тирә-юньдәге кояш нурларын күзәтә идем.
 Пляжга алып баручы баскычтан төшкәндә, мин
 туктадым һәм баскычның электр утларына карадым,
 алар әле дә янып тора иде, ләкин мин аларны аера
 алмадым, чөнки Аллаһы нуры миңа килеп житте һәм
 мине шулкадәр каплады ки, мин аны башка якты
 .булмаган утлардан аера алмадым
 {Аллаһ – күкләрнең һәм җирнең нуры}
 Яктылык караңгылыкта балкый, ә караңгылык аны}
 {аңламаган

Мин кояшны беркайчан да күрә алмадым, аннары
 мин кояш нуры һәм электр утлары бөтенләй чын түгел
 .икәнән, ә чын яктылыкның Аллаһ нуры икәнән белдем
 Ул бөек күренештә Ходай миңа дөньяларны
 күрсәтте - Аның илаһи яктылыгының чиксез
 чагылышлары - һәм мин күргән әйберләрнең Аның
 галәми аңының чагылышы гына икәнән аңладым. Әгәр
 без үзебезне Аның белән тоташтырсак, кая гына барсак

та, Аның яктылыгында йөрербез һәм кая гына борылсак
.та, Аның барлыгын тоярбыз
Космик рухны белгәч һәм үзебезнең, асылда, рухлар
икәнебезне аңлагач, жир, тузан, таулар, диңгез һәм күк
эрәп юкка чыга, һәм Аллаһтан башка бернәрсә дә
.калмый

Син тауларны күрерсең, аларны хәрәкәтсез дип
уйлайсың, ләкин алар болытлар очып үткән кебек очып
.үтәләр
Һәрнәрсәнең илаһи үзлеккә кушылуы - сүзләр белән
әйтеп булмый торган халәт, мәхәббәт, шатлык һәм
белем белән тулы канәгатьлек белән татыла торган зур
.бәхет (мөһминнәнең Раббысы белән очрашу шатлыгы)
Мондый рухи экстазга гамәли тормыш һәм Аллаһы
турында уйлану арасында дәрәс баланс булдыру аша
.ирешеп була

Психологик складны чистарту

Үз-үзеңне анализлау юлда бик мөһим. Кеше
нәфрәтчән, ярсан яки тиз ачуланырга мөмкин. Әгәр
шулай икән, кешенең аңында сакланган бу сыйфатлар
.үткән гамәлләр нәтижәсе

Психологик хәзинәне тузган, тузган җиһазлардан
чистарту өчен, без уңай, конструктив гамәлләрдән
башларга һәм башкаларга карата мәхәббәт хисе
үстерергә тиешбез. Кешеләрне күбрәк яраткан саен,
алар безне күбрәк яратачаклар, һәм без аларның
мәхәббәтен тоячакбыз. Әмма без аларны, хәтта үзебезне
дә тәнкыйтьләсәк, алар бу тәнкыйтьне сизәчәкләр һәм
!аны безгә көчәйтелгән рәвештә кайтарачаклар
Әйтик, сезнең иске дошманыгыз үлгән, ләкин сез
аңа карата үпкә һәм нәфрәт саклайсыз. Бу ачылык
аркасында сез газапланырсыз, һәм аның зарарлы
нәтижәләре сезнең тәнегездә һәм акылыгызда күренер.
Аны Аллаһ хакына гафу итү яхшырак, чөнки шулай
эшләп, сез үзегезне тынычлыгыгызны җимерә торган

һәм тынычлыгыгызны җимерә торган үч алуның явыз
теләкләреннән азат итәрсез. Нәфрәт өстенә нәфрәт
өстәү, яки дошманлыкка нәфрәт белән җавап бирү
дошманыгызның сезгә карата дошманлыгын көчәйтеп
кенә калмый, ә нәтижәдә үз тәнегезне һәм хисләрегезне
дә агулуй. [Шуңа күрә матур гафу белән гафу итегез]
Мин беркемне дә гафу иткәч һәм аңа үпкә)
(сакламагач

Мин дошманлык борчуыннан котылдым
Вакыт-вакыт кешегә тормыш максаты турында
уйлану өчен, үзе белән ялгыз калырга туры килә.
Күпчелек кешеләр гореф-гадәтләр һәм модалар
агымында адашып йөриләр. Чынлыкта, алар беркайчан
да үз тормышлары белән яшәмәгәннәр, ә дөнья
тормышы белән яшәгәннәр. Алар нәрсәгә ирешкәннәр
?һәм кая барып җиткәннәр
Шуңа күрә, кешегә көндәлек мәшәкәтләрден һәм
"бурычлардан" вакыт-вакыт читләшеп, акылындагы
чуалышны тынычландыру, аның асылын аңларга һәм
ирешергә теләгән максатын билгеләргә тырышу акыллы
.карап
Исегездә тотыгыз, сез ала алырлык иң зур шаһитлек
- вөҗданыгызның шаһитлеге: җаныгызның ачык һәм
хатасыз тавышы. Вөҗданыгыз сезгә чынлыкта кем
.икәнегезне, бизәксез һәм яшермичә әйтә
Гайсә Мәсихнең көче турында уйлагыз, ул: "Ата,
аларны кичер, чөнки алар белмәгәнне ничек эшләргә
.белмиләр", - дигән
Якты вөҗданыгызның тавышын тыңлау юлыгызга
яктылык һәм тормышыгызга бәрәкәт китерәчәк.
Йөрәгегездә теләкне тормышка ашыру өчен көчле теләк
сизсәгез, зирәклегегезне кулланыгыз һәм үзегездән
сорагыз: "Мин тормышка ашырырга омтылган яхшы
"?теләкме яки начар теләкме

Кеше теләкләрен күп факторлар көчәйтә. Яңа модель машина күргәндә, алар шундый машинага ия булырга телиләр. Яңа стильдәге йорт күргәндә, алар шундый машинага ия булырга телиләр. Яңа мода тренды популярлаша, һәм кешеләр шул стильдәге машинаны !сатып алырга һәм кияргә омтыла

Теләкләр кайдан килә? Мин моның турында күп сәгатьләр уйладым. Барлык теләкләрегеzne төркемнәргә бүлеп буламы? Мин барлык теләкләремне аерып карадым һәм бары тик яхшыларын гына саклап калдым. Илаһи берлеккә ирешкәч, барлык яхшы теләкләремнең дә шунда ук үтәлгәннен аңладым. Бүген кеше бер нәрсә тели, ә иртәгә аның җаны башка нәрсәгә .омтыла

Аллаһы Тәгаләдән чыккан акылны бу дөнья байлыгы канәгатьләндерә алмый. Аллаһы Тәгалә - җанның иң кадерле һәм иң кыйммәтле хәзинәсе, һәм ул гына йөрәк теләкләрен канәгатьләндерә һәм җан теләкләрен .тормышка ашыра ала

Яхшылык белән тулы космик хәзинәгә керү Аллаһ – барлык акыл сәләтенен чыганагы һәм чыганагы, тынычлык булдыручы һәм барлык муллык һәм байлык хәзинәсе. Даими рәвештә яхшылык белән тулып торган илаһи нигъмәтләр белән гармонияләшү өчен, без җаннарыбыздан мохтаҗлык һәм мохтаҗлык уйларын .бер тапкыр һәм мәңгегә юк итәргә тиеш Галәм акылы тулы һәм камил, бернәрсәгә дә җитми.

Һәр төрле нигъмәтләр белән тулы бу космик хәзинәгә керү өчен, кеше үзендә муллык турында аңлау үстерергә һәм һәрвакыт оптимистик булырга тиеш, хәтта киләсе лира, фунт, динар яки доллар чыганагын !белмәсәң дә

Илаһи юмартлыкны теләсә нинди савытта да ала алырлык яңартучы, мул яңгыр дип күз алдыгызга китереgez! Әгәр сез чынаяк тотсагыз, аны тутырырсыз;

әгәр савыт зуррак булса, аны да тутырырсыз. Бу күк
бүләген алу өчен сез нинди савыт кулланасыз? Сезнең
савытыгызда кимчелекләр булырга мөмкин - бәлки
психологик һәм интеллектуаль тиешлекләр тулыдыр. Бу
очракта, сез аны курку, нәфрәт, шик һәм көнчелектән
арынып, тынычлык, тынычлык, ихласлык һәм саф
мәхәббәт сулары белән юып һәм чистартып төзәтергә
тиеш, юмарт Затның мул рәхмәтен алырга әзерләнер
.өчен

Илаһи муллык хезмәт һәм бирү кануннары буенча
эшли. Башта бир, аннары ал. Кешеләргә иң яхшысын
бир, һәм син дә иң яхшысын алырсың. Һәр беренче
омтылышта уңыш көтмә. Кайбер омтылышлар уңышсыз
.булырга мөмкин, ләкин кайберләре уңышлы да булачак
Уңыш һәм уңышсызлык бер-берсе белән бәйләнгән.

Берсе икенчесеннән башка яши алмый, һәм иң актуаль
проблемаларны яки бурычларны максатчан эшчәнлек
белән хәл итәргә һәм ирешергә кирәк булган нәрсәгә
.ирешү өчен барлык тырышышларны куярга кирәк
Соңгы этапка җиткәнче көч һәм дәрт белән
тырышыгыз. Чигенергә яки аптырап калырга кирәк
.түгел

Әгәр юлны таба алмасаң, бу тырышудан туктарга
кирәк дигән сүз түгел. Әгәр максатка ирешә алмасаң,
анда ничек барып җитәргә икәннен сора, ләкин
тырышудан туктама. Күп кеше авырлыктар белән
очрашканда ук уңышсызлыкны таний. Уңышсызлыкка
очраучылар үзләре кебек уңышсызлыкка очраган
башкалар белән түгел, ә уңышлы кешеләр белән
киңәшләшергә тиеш. Уңышка ирешергә тәвәккәл булайк
.һәм бу принципны тормыш фәлсәфәбез итеп алайк

Шатлык гимны

Минем вакытым җиткәч

Үлем колактарымны саңгыратты

Мин илаһи сөйгәнәмнең тавышын тыңлармын

Һәм соңғы шалтыратучы сулышымны кискәндә
Мин Аның илаһи хозурының хуш исен сулармын
Һәм үлем телемне тындырганда
Мин аның мәхәббәтенең нектарын татып карармын
Һәм үлем күзләремне сукурайтканда
Мин Аның бар булган яктылыгын күрермен
Һәркайда таж кигән
Ә үлем минем канымны һәм кагылуымны туңдыргач
Мин галәми сөйгәнемнең кочагында жылылык
эзләргән
Һәм күзләрем идәннәрне күрүдән туктагач
Минем күрү нурым үтеп керәчәк
Ул барысын да астын өскә әйләндерә һәм аның
яшерен серләрен ача
Һәм колакларым ишетә алмагач
Мин үткән һәм хәзерге вакыйгаларның
пышылдауларын тыңлармын
Һәм алдагы көннәрдә булачаклар
Һәм борыным җир исеннән ләззәт ала алмаганда
Мин җан серләрен һәрьяклап эзләргән
Тел тәм сизә алмаганда
Мин татып караган барлык яхшы һәм бәрәкәтле
нәрсәләргә хәтерләгәнчәк
Һәм бу тәнне тоюым югалгач
Минем космик тәнәм сизәчәк
Мондагы һәм тегендәге һәрнәрсәгә серле,
тылсымлы кагылыш
Мин диңгез өслегендә биегән дулкыннарны тоярмын
Һәм чиксез киңлектә йөгерүче космик күбекләр
белән
Организм күзәнәкләре юкка чыгачак
Аның вакытлыча чикләүләре хәл ителәчәк
Ләкин ул мәңгелек ялкынында тере килеш
терелтеләчәк
Сез шатлык күрерсез һәм шатлык ишетерсез

Сез шатлык татыячаксыз һәм бәхет хуш исен

сулаячаксыз

Һәм сез мәңгелек, яңартылган шатлык тоярсыз

Һәм ул илаһи бәхет көйләренә бии

Хисләр авырту һәм үлем өчен җеннәр биюеннән баш

тартсын

Һәм мәңгелек экстаз хисләренә әйләнергә

Яктылык, бәхет һәм шатлык патшалыгында

:Тормыш юлы түбәндәгечә

Психологик үсешкә киртә булып үз-үзеңне ярату,
горурлык, комсызлык, ачу, нәфрәт, көнчелек һәм кешене

тирәнрәк наданлык хәленә китерә торган яки этәрә
торган башка караңгы сыйфатлар тора. Кичектергесез
рәвештә азатлыкка илтүче юлдан барырга кирәк, чөнки
кеше теләкләре даими яңарып торган һәм чиксез кебек

тоелган гадәتلәр белән идарә ителә. Бу гадәتلәр
жанны тоткарлый һәм әсир итә, аның иясенә азатлык

.һәм эмансипация юлыннан баруны мөмкин түгел итә
Тормыш юлы болай: бер якта наданлыкның караңгы

үзәне, ә икенче якта зирәклекнең якты нуры ята.

Зирәклеккә туры китереп эш иткәндә, без азатлык
юлыннан куркынычсыз атлайбыз һәм кирәклесен

.алабыз

Бөтен галәм - илаһи ихтыярның ижаты, һәм без
үзебезне шул изге ихтыяр белән берләштергәндә, безгә

.кирәкле нәрсә безгә җиңел генә килә

Мин инде үзем өчен бернәрсә дә теләмәдем, чөнки

мин уйлаганнарымның һичшиксез чынга ашаагын
беләм

Илаһи зирәклеккә һәм илаһи мәхәббәткә ия булу
йөрәкнең барлык теләкләрен дә канәгатьләндерә, һәм
бу нинди гажәеп һәм гажәеп халәт, аны сүзләр белән
сурәтләп булмый. Үзеңнең һәм язмышыңның хужасы,
тынычлык һәм тынычлык патшасы икәнеңне аңлагач,
бернәрсәдән дә курыкмыйсың. Киресенчә, бөтен дөнья

Аллаһының теләге һәм ярдәме белән син теләгән
.нәрсәгә ирешү өчен тырыша

Аллаһы Тәгалә кешеләрне Үз сурәтендә
яратканлыктан, Аны тапучылар Аның аларның һәр
үтенечен үтәвен һәм теләгәннәрен бирүен күрерләр.
Ләкин кешелек башкалар өстеннән хакимлек итәргә яки
үз көчен күрсәтергә аз гына булса да, Аллаһыда ирек
.таба алмаячак

Аллаһыны белү басынкылык, мәхәббәт һәм рухи
шатлык белән башлана. Чын көч Аллаһыны белү белән
.килә

Әгәр кечкенә дулкын артындагы зур океан аны
тотып торганын белсә, ул: "Мин океан белән бербөтен", -
дип әйтә алыр иде. Без Аллаһының океаны безнең
аңыбыздан читтә һәм безгә якын икәннен төгәл аңларга
.тиешбез, шуңа күрә курку яки борчылу кирәк түгел
Илаһи табигать - тынычлык, басынкылык, мәхәббәт,
аң киңәюе һәм бар нәрсәне дә үз эченә алган белем.

Аллаһы белән гармониядә булган кешегә үзенә дә,
башкаларга да үз көчләрен исбатларга кирәк булмаячак,
чөнки аның жаны кодрәтле затның аны хуплавын һәм
Аллаһының аны кайда һәм кайчан гына булса да күзәтеп
.торуын һәм яклавын белә

Аллаһыны белгән кешеләр рухи табигатендә уяу, ә
матди табигатендә йоклыйлар. Алар Аның рәхмәтеннән
.теләсә нинди нәрсә ала алуларын беләләр
Шулай итеп, без үзебезгә карата намуслы булырга
һәм үз-үзебезгә суверенитет өчен тырышырга, дөньяның
тозакларыннан һәм аның алдаучан азгыруларыннан
качарга тырышырга, вакытыбызны позитив һәм
файдалы фикер йөртүгә, бу дөнья туфрагына яхшылык
орлыклары чәчүгә сарыф итәргә тиешбез, шул рәвешле
.без аны тапканнан да яхшырак калдыра алабыз
Безнең өчен ишекләр ачылыр, һәм алдыбызда юллар
салыныр

Тормыш альтруистик хезмәт тирәсендә әйләнергә
тиеш, чөнки бу идеал булмаса, Аллаһы Тәгалә
кешелеккә биргән аң үзенең тулы потенциалына ирешә
алмаячак. Башкаларга хезмәт иткәндә һәм үзебезнең
эгобызны онытканда, без бөөк "мин"не - илаһи рухны
.кичерәчәкбез

Хезмәт - кешенең уйлап табучанлыгы һәм ижаты
өчен бик мөһим һәм көчле мотиватор. Ләкин, әгәр
хезмәтнең бердәнбер максаты байлык туплау булса, ул
.үзенең кыйммәтен югалта һәм мәгънәсез була
Эш - ул хезмәт, һәм сатарга лаеклы продукт
сыйфатлы һәм башкалар өчен чыннан да файдалы
булырга тиеш. Башкаларга хезмәт күрсәткәндә, без
үзебезгә шул ук дәрәжәдә ярдәм итәбез, чөнки алар
безнең дә, без дә аларның да дәвамы булган кебек үк,
.безнең дә дәвамыбыз

Өлкән кеше игътибарсыз эш итми. Хезмәт
күрсәткәндә, без дә хезмәт алабыз, хәтта матди
.булмаган юл белән булса да
Шуңа күрә, башкаларга финанс, психологик яки
әхлакый ярдәм күрсәтеп хезмәт итү, киресенчә,
.психологик канәгатьлек алу дигән сүз
Кешеләргә тәкъдим иткән һәрбер хезмәтебез безне
гомумкешелек аңына бер адым якынайта. Кеше
башкаларга чын күңелдән кайгыртучанлык күрсәткәндә,
аның аңы аныкы белән кушыла, ә шартсыз мәхәббәт аң
.чикләрен космик аң бусагасына таба киңәйтә
Әгәр без кардәшләребезнең бәхете турында
уйласак, бәхеттән өлешебез мул булачак, һәм
башкаларга мәхәббәтебезне бирсәк, алар аның көчен
.тоячаклар һәм яхшы якка үзгәрәчәкләр
Сукуыр бәйләнеш һәм акылга сыймас нәфрәт - аңның
алга киткән дәрәжәләренә ирешү өчен зарарлы киртә.
Без барыбызны да яратырга өйрәнергә тиеш, чөнки без
.барыбыз да Аллаһ балалары

Без эшлэгән һәр эш теләп башкарылырга тиеш, һәм
без тырышлыкларыбызда амбицияле булырга тиеш.
Кешедә эшләрне мәхәббәт һәм канәгатьлек белән,
арыганлык һәм күңелсезлексез башкарырга ихлас
теләге һәм күтәренке кәефе булганда, космик энергия
аның тәнненә, акылына һәм ихтыярына өзлексез үтеп
.көрә

Көчсезлек һәм арыганлык фикеренең аңына сеңүенә
юл куймаган кеше нервларын зарядлау һәм тән
күзәнәкләрен һәм тукумаларын яңарту өчен йомшак
энергия зарядлары һәм тормыш эшчәнлегенә агымнары
.өчен урын калдыра

Кешенең берәр нәрсә эшләргә теләге булмаса, ул
баштан ук арыганлык сизә, ләкин теләк булганда, аның
жаны энергия һәм көч белән тулып ташый. Үз
бурычларын дәрт һәм канәгатьлек белән башкаручылар
бетмәс-төкәнмәс илаһи көчнең аларны ныгытуын һәм
.ярдәм итүен күрәләр

Кайбер кешеләр эшкә шулкадәр бирелгән ки, үз-
үзләрен тикшерергә яки тормыштан ләззәт алырга
вакытлары юк. Без бер үк вакытта акылыбызны уңай
әйберләр белән мәшгуль итеп эшләгәндә, безне
хуплаучы һәм безгә күбрәк энергия бирүче яшерен көч
.тоябыз

Әгәр йөрәк бурычларны үтәүдә ихлас һәм намуслы
.булса, безнең өчен ишекләр ачылып һәм юллар түшәләр
Без Аллаһы Тәгаләдән тормыш фабрикасында
эшебезне шатлык һәм канәгатьлек белән башкаруыбыз
.өчен безгә фатиха бирүен сорыйбыз
Һәм Аның зирәклегенә безнең фикерләүебезгә илһам
бирсен

Һәм аның көче дулкыннары көндәлек эшчәнлегемиз
елгаларында бии

!Суйылган әтәч кебек ачык күрә алмыйм

Теләсә нинди шартларда дәрәс сайлау ясарга белер
өчөн, без үзәбезнең фикер йөртүебезне зирәклеке көчә
.белән житәкләргә тиешбез

Безнең барыбызга да бу алтынчы хис бирелгән,
ләкин күпчелек кеше аны кулланмый. Киресенчә, алар
биш түбән һәм ышанычлы булмаган хис органнарыннан
килгән хәбәрләргә таяна, чөнки бу биш хис органы безгә
һәрвакыт дәрәс карарлар кабул итү өчөн таяна алырлык
.төгәл мәгълүмат бирми

Чикләнгән мөмкинлекләре һәм көчләреннән тыш,
хисләр – һәм алар белән бергә эгога бәйлә акыл –
әйберләргә дәрәслеккә карап түгел, ә нәрсә ошаганы
һәм нәрсә ошатмаганына карап аңлата һәм, ниһаять,
.кешенең мәнфәгатьләренә хезмәт итә

Кеше үз карарларын хисләргә белән бирелгән
хәбәрләргә һәм акылы белән бәйлә булган нәтижеләргә
нигезләнеп кабул иткәнгә күрә, ул еш кына
.көнләшерлек булмаган хәлләргә эләгә

Мин бөтен дөньягә көн саен берникадәр вакыт эчкә
дөньяга борылып, житәкчелек эзләп һәм Аллаһыдан
ярдәм сорауның мөһимлеген аңлар көн килер дип
өметләнәм. Кеше моны эшләгәндә, аның фикер йөртүе
ачылгач, ул тагын да тигезрәк, тынычрак һәм зирәкрәк
була, бу аңа әйберләргә ачык күрергә һәм дәрәс
карарлар кабул итәргә мөмкинлек бирә. Алар шулай ук
чикләүче гадәتلәрдән, тыйнаксыз теләкләрдән,
авыртулы хисләрдән һәм аларны импульсив һәм
уйланмыйча эш итәргә этәрүче шәхси бәйләнешләрдән
.азат ителәләр

Аңлау, зирәклеке кебек үк, жан сыйфаты, ул кирәк
булганда нәрсә эшләргә кирәклеге аңларга ярдәм итә.
Мондый рухи сыйфатларны дәрәс фикер йөртү һәм
.Аллаһы турында уйлану аша үстерергә мөмкин
Теләкләр һәм хисләр кешенең фикер йөртүен
томалаганда, күзаллау психологик һәм рухи яктан суку

була. Хисләр кешеләрне жиңгәндә, алар аптырашта
калалар, аптырап калалар, суелган әтәч кебек ачык күрә
!алмый башлылар

Хисләр кешенең үз фикерләрендә һәм башкаларга
карашында берьяклы булырга мәжбүр итә, ачык фикер
йөртү һәм вәзгыятьне акыллы һәм рациональ рәвештә
.хәл итү сәләтен параличлый

Без фактларны шәхси фикерләребездән аерырга
өйрәнгәч, безнең фикер йөртүебезгә субъектив
теләкләребез нык тәэсир итмәячәк. Әгәр дә һәркем
моны өйрәнсә, дөнья хәзергегә караганда аңлаешлырак
.һәм тынычрак урын булыр иде

Аңлау гадәттә йөрәктән башлана. Йөрәк
тынычсызланганда, бу кешене нәрсәдер дәрәс түгел дип
уйларга һәм билгеле бер кешеләр һәм хәлләр белән сак
булырга әтәрә. Әгәр дә сез нәрсәдер турында
борчыласыз яки кайсы юлны сайларга кирәклеге
.беләсегез килсә, йөрәгегезгә игътибар итегез
Борчулулар сезне биләп алганда һәм проблемалар
сезне чолгап алганда, уйларыгызны йөрәгегезгә
туплагыз һәм аннан агып килүче хисләрне аңларга
тырышыгыз. Тынычланыгыз, һәм кинәт тирән хис сезне
биләп алып, һәм Аллаһы Тәгалә сезгә эчке күзаллавыгыз
аша шул вакытта нинди адым ясарга кирәклеге
.күрсәтер

Ми күзәнәкләренең аномаль табигатен үзгәртү
Гади рухи дөвалаучылар яки руханилар гөнаһларны
кичерергә яки киңәш сорап килгән гөнаһлыларны азат
итәргә көчкә ия түгел, чөнки алар бары тик рухи
рецептлар гына бирә алалар, башка бернәрсә дә түгел.
Ләкин Аллаһыны белгән кешеләр бик алга киткән рухи
дәрәжәләргә ирешкәннәр, шуңа күрә алар гөнаһлыларга
рухи киңәш бирү белән генә канәгатьләнмиләр, ә
Аллаһы рәхмәте һәм ярдәме белән аларны гөнаһлы

гамәлләренең нәтижәләреннән азат итә торган рухи көч
.белән тутыра алалар

Барлык яхшы һәм яман эшләр дә ми күзәнәкләрендә
яшеренгән һәм фикердә яхшы яки начар гадәтләр яки
.омтылышлар буларак күренә

Сәламәт булмаган гадәтләрдән интегүче кеше, ми
күзәнәкләре бу гадәтләр көче белән
зарядланганлыктан, ихтыяр көче, медитация, ихлас дога
һәм өзлексез позитив раслау ярдәмендә, барлык
теләмәгән гадәтләре тынычлык һәм тынычлыкның яхшы
.гадәтләренә әйләнгәнче, үзен азат итә ала

Бу дәрәҗәгә юнәлтелгән яшәү көче ми күзәнәкләренең
аномаль табигатен үзгәртү өчен эшләгәндә була, шуның
белән бу күзәнәкләр яхшы, тәкъва һәм матур бар нәрсә
.белән тулачак

Бу ялган фикерләр белән тулы ми күзәнәкләре мидә
нык жыелып, асыл һәм файдалы максатларда
кулланылганда, тормыш эшчәнлеген белән янып бетә
.дигән сүз

Физик тәнненә нык бәйләнгән кеше үзенең тормыш
эшчәнлеген мускуллары һәм сизү органнары белән
бәйләп тора, ә уйланучан, рухи омтылышлы кеше
мускулларын һәм тәнненә актив ял итү халәтендә тота, ә
акылын хисләрдән аера, шуңа күрә тормыш көче нерв
системасында булудан туктый һәм мидә туплана. Шуңа
күрә медитация ми күзәнәкләрен рухландыру һәм
акылдан теләсә нинди теләмәгән гадәтләрнең
.тамырларын юк итүнең иң нәтиҗәле чарасы

Гадәт - ул көч, һәм кешеләр бу көчкә яхшылык
эшләрдә куллану урынына, явыз эшләр кылып дәрәҗә
.кулланмыйлар

Наданлык, уйланмау, яхшы дусларны сайламау һәм
изге гамәлләрне санга сукмау еш кына кешене начар
гадәтләрнең тозакларына һәм капкыннарына китерә,

бәхетсезлекләрнең чыганагы булган тән аңын узып
.китәргә кирәк

Шартлар ихтыярында яшәүчеләр ләззәтләргә һәм
ләззәтләргә шатланалар, авыртулар һәм авырлыклар
өчен кайгыралар. Әмма зирәклекләре арткан кешеләр
тыныч һәм тыныч калалар, гадәти тормышның төп
тукумасы булган чуалышлар һәм чуалышлардан
.тайпылмыйлар (жил кузгалмаган тау кебек)

Тигезлекле кеше, хәтта кайгы һәм авырту
вакытында да, яхшы һәм начар шартларда да эчке
тынычлыкны саклай. Моннан тыш, алар башкаларның
хисләрен аңлай, аларның хисләрен аңлай һәм үз
борчылулары белән артык авырмыйча ярдәм итә ала.

Шулай итеп, алар үзләренең эчке көчләре аша
башкаларны юата һәм кайгыларын җиңеләйтә алалар.
Тынычлык һәм тигезлек аша алар башкаларга җимергеч
эмоциональ шартлауларга бирешмәү өчен кыйммәтле
.дәрәс бирә

Акыллы кеше һәркемдә илаһи рухны күрә, һәм ул
эгоистик теләкләрдән азат ителгәч, тән, акыл һәм җан
ихтыяжларын канәгатьләндерү өчен Аллаһыдан килгән
һәрнәрсәне ышаныч һәм канәгатьлек белән кабул итә.

Ул эго чикләүләреннән азат ителә һәм башкаларга
дошманлык хис итми, шулай ук кешеләрнең
тынычлыгын һәм тынычлыкны боза торган зарарлы
тибрәнүләр белән карашын һәм сүзләрен йөкләми,
чөнки ул һәркемдә яшерен рәвештә эзләгән илаһи
.рухны күрә

Ул төп максатка ирешкәч, уңыш та, уңышсызлык та
аның өчен бер үк була, чөнки ул гомуми бердәмлекнең
.асылын тапкан, аның икеләнү хисе юкка чыга
Ул үз эшен Аллаһка мәхәббәт һәм кешелеккә хезмәт
.итеп башкарсан да, мәңгегә аерылышмый кала
Бәхеткә ирешү өчен

Бәхеткә ирешү өчен, үз-үзеңне тәртипкә салып
яшәргә кирәк. Тормышның югары законнары буенча үз
шартларын контрольдә тотарга карар кылган кешеләр
үз шартларының автоматик рәвештә шуңа туры килүен
күрерләр. Бу тормышта очраган авырлыклар безне
рухландыра һәм югарырак дәрәжәләргә ирешү өчен
.күбрәк тырышлык куярга этәрә

Әгәр дә син шуны эзлисез икән, аңа илтүче
юллардан бар, һәм беркем дә сине аннан туктата
.алмаячак яки мәхрүм итә алмаячак

Аллаһ безгә акыл бирде, һәм без анда иман,
оптимизм һәм шатлык нурларын кабызырга, һәм аны
барлык авыр сынаулардан мөмкин кадәр азат итәргә
тиеш. Шулай ук, без үз шартларыбызны контрольдә тоту
урынына, алар белән идарә итү өчен ихтыяр көче
.үстерергә тиешбез

Тормышыбыз өчен логик һәм дәрәс планнар төзү бик
мөһим, шуңа күрә без теләгән һәм эшләргә тиешле
барлык яхшылыкларга ирешә алабыз. План төзегәндә,
тырышканда һәм эшләгәндә, безгә ярдәм итүче һәм
дәрәс юлга юнәлтүче - Ходайның юмарт булуын истә
тотыйк. Шулай эшләгәндә, без ныклыкка, сабырлыкка,
.ныклыкка һәм ачык күзаллауга ия булачакбыз

Аллаһының киң җирендә кайда гына булсагыз да,
сезгә уңышлар һәм бәхет телибез

Аларның барысы да бер-бер артлы килгән
күренешләр һәм сурәтләр

Роза бакчалары

Күз яшьләре үзәннәре

Һәм чык тамчылары назлы бөреләргә ябышып

торалар

Һәм балачак шатлыклары

Һәм тыелгысыз хисләр

Һәм аларның кискенләшүендәге һәм агымындагы

чиксез шатлыклар

Һәм йөрәкләрдә авыр кайгылар
Һәм күк шәмнәре җемелдәп юкка чыга
Һәм гашыйклык илаһы безне җәлеп итә
Иллюзиядән иллюзияләргә
Һәм теләкләр дәрт белән
Һәм үжәт сигезаяк сыман тотыну
Һәм яңа туган баланың елавы
Үлем гөжләвеге
Һәм кайнап торган сәламәтлек шатлыгы
Һәм тиз үтеп баручы мизгелләр
Аларның барысы да бер-бер артлы спектрлар һәм
сурәтләр
Аң экранында
Ходаем, миңа ярдәм ит
Үземдә асыл сыйфатлар һәм изгелекләр тәрбияләү
өчен
Һәм үземдәге тынычлык һәм үз-үзеңне контрольдә
тоту солдатларын өйрәтү өчен
Аның илаһи җитәкчелек иткән җитәкчесе бул
Хәлиткеч сугышта
Наданлыкка һәм инкарь итүгә каршы
Һәм синең мәбарәк байрагыңны һәм мәкаләләреңне
күтәрергә
Хакыйкәт байрагы һәм тәкъвалык һәм яхшылык
принциплары
Җаным һәйкәлләре өстендә тибрәнәп
Һәм тормышымның өлкәләре
* * *

Куркудан саклык өстен булырга тиеш. Профилактик
чаралар күрелергә тиеш, һәм авыру сәбәпләрен бетерү
һәм куркудан котылу өчен барлык тырышлыкларны
куярга кирәк. Микроблар һәркайда шулкадәр күп ки,
кешеләр алардан куркып калсалар, тормыштан ләззәт
ала алмаслар. Барлык кирәкле сәламәтлек саклау
чаралары белән дә, кеше үз өен микроскоп астында

тикшерсә, аның аппетиты һәм ашарга теләге югалыр
.иде

Нәрсәдән курыксагыз да, уйларыгызны аннан читкә
юнәлтегез. Аны Аллаһыга калдырыгыз һәм Аңа
ышанычыгызны ныгытыгыз. Күп газаплар гадәттә
борчылудан килеп чыга. Ни өчен авыру әле килмәгән
булса да, газaplанырга? Күпчелек кешеләрнең
авырулары куркудан килеп чыкканлыктан, куркудан
котылу аларны шунда ук азат итәчәк, һәм савыгу шунда
ук булачак. Һәр кичне, йоклар алдыннан, үзегезгә
раслагыз: "Аллаһы минем белән, һәм кемнең Аллаһысы
булса, куркырга бернәрсәсә дә юк". Үзегезне Аллаһы
Рухы һәм Аның космик энергияләре белән акыл белән
әйләндерегез, сезгә һөжүм иткән теләсә нинди микроб
юк ителәчәгенә ышаныгыз. "Әй Аллаһы, Кодрәтле" яки
"Әй Раббым, Ярдәмче" дип тулы ышаныч белән кабатлау
сезне саклаячак, көчәйтәчәк һәм үзегезне уңайлы һәм
сәламәт хис итәргә ярдәм итәчәк. Аллаһы белән
гармониядә булганда, Аның хакыйкәте сезгә агып
керәчәк, һәм сез үзегезнең тирәнлегегездә авырлыклар
белән кагылмаган һәм мәңге бетмәс рух икәнегезне
.белерсез

Курку хис иткән саен, учыңны йөрәгеңә куеп, сулдан
уңга ышкып: "И Раббым, бу куркуны миннән ал һәм
акылымны һәм уйларымны теләсә нинди игътибарны
читкә юнәлтүдән азат ит", - дип әйт. Радио
комачаулауларыннан котылу юллары булган кебек, әгәр
дә син йөрәгеңне сулдан уңга ышкып, йөрәгеңнән
куркуны куып чыгару идеясенә игътибар итсәң, курку
Аллаһ ярдәме белән юкка чыгачак, һәм син бөтен
.булмышыңны тулы илаһи шатлык тоярсың
Курку һәрвакыт кеше белән, һәм аннан котылу өчен
.Аллаһы турында уйлау һәм Аның барлыгын тою кирәк
Аллаһка ышаныгыз һәм һәр эшегездә чын күңелдән
булыгыз Күп кенә охшатучылар бар; аларның озын

исемлегенә үз исемегезне өстәмәгез Эшләгән эшегезне
оста башкарыгыз һәм аны моңарчы беркем дә
эшләмәгән уникаль ысул белән эшләгез Теләк чын
күңелдән һәм ихтыяр булганда, иҗат өчен майдан ачык.
Аллаһ белән гармониядә булганда, барлык табигать тә
.сезгә җавап бирә

Кешеләр еш кына үзләрен беренче урынга куялар,
ләкин без башкалар турында уйларга һәм аларга кулдан
килгәннең барысын да эшләрگә, үзебез теләгәнчә
аларга да яхшылык теләргә тиешбез. Моңы теләп һәм
чын күңелдән эшләгәндә, без үзебезнең эмпатия
даирәбезнең киңәюен һәм безнең белән башкалар
арасындагы мәхәббәт бәйләнешләренең тирәнәюен һәм
.ныгуын сизәбез

кеше яшәгән мохиттә, әгәр һәркем үзен 1000
дустанә тотса, һәр кешенең 999 дусты булыр иде. Әмма
бу мохиттәгә һәркем үзен дошман итеп тотса, һәр
.кешенең 999 дошманы булыр иде

Ай яктысы һәм бәхетле ерак җирләр
Кич җиткәч, уйларыңны ай яктысы белән куш
Нурларың белән кайгыларыңны юып ташла
Мин гажәеп яктылыкның тәнеңә йомшак кына
таралуын сизәм
Һәм агачлар һәм ерак төбәкләр өстендә
Киң киңлектә басып торыгыз һәм тыныч күзләрегез
белән карагыз

Ай нурына һәм ул ачкан гажәеп күренешләргә
Ялтыравыклы офыкның пәрделәнгән кырыйларына
карагыз

Уйчан фикерләрегез караш чикләрен узып китсен
Алтын хыяллар иленә

Ай нурлары күрсәткән формалардан
игътибарыгызны читкә юнәлтәгез
Ерак йолдызларга һәм ерак күккә
Тере эфирдан тыш мәңгелек тынлык

Һәрнәрсә мәхәббәт һәм тормыш белән тулып торган
урында

Ай нурларының сузылуын күзәтегез
Жирдә генә түгел
Киресенчә, синең бөек акылыңның чиксез
дөньяларының һәр почмагында
Ерак, бәхетле илләргә барып җитәр өчен тирәнтен
уйла

Тирән рухи аңның үлчәмнәре
Һәм галәм көмеш яктылык кебек күренә
Аның чиге дә, ахыры да юк
* * *

Кешеләр сәламәт булмаган гадәтләр белән
бәйләнгән, һәм бу гадәтләр даими рәвештә тәрбияләнә,
.ә яхшы гадәтләр юкка чыга һәм юкка чыга
Кеше тормышында беренче урында кунак тора, ә
хөрмәтле кунаклар аның игътибарын һәм игътибарын
югалтудан башка бернәрсә дә күрми, ә алар аның
ишегеннән хурланган һәм күңеле әрнегән хәлдә кире
.кайталар

Яхшы гадәтләрне яхшы эшләр белән тәрбияләргә
кирәк, һәм моны яхшы дуслар һәм илһамландыручы
язмалар тәмин итә, чөнки мохитнең йогынтысы
.ихтыярдан көчлерәк

Кешеләрне материализм этәрә, һәм акыл нуры
даими рәвештә эчкә түгел, ә тышка юнәлтелә. Кешеләр
тегендә-монда йөгерәләр, ләкин дөньяда аларны
үзләреннән һәм вәҗданнарыннан саклый алырлык урын
.юк; үз-үзләрен тикшерү мизгеле бик мөһим

Әгәр кеше уңыш өчен дога кылса, аның уйлары бер
үк вакытта уңышсызлык, хаос һәм битарафлык уйлар
белән тулган булса, ул кемнедер миссиягә җибәрүчегә
охшаган, ләкин юлда караклар һөҗүм итә. Кешенең
уңышын урлаучы караклар - аларның начар гадәтләре.
Кеше догаларын Аллаһка якланмыйча җибәрә, ә

борчылу һәм борчылу караклары Аллаһка барып
житкәнче аларга һөжүм итә. Әлбәттә, Аллаһ догаларны
тыңлый, чөнки Ул һәркайда һәм барысын да белә, ләкин
билгеле бер шартларда догаларга җавап бирелми. Ни
өчен алар кайвакыт җавап бирелми? Җавап аң асты
туфрагында яшеренгән тискәре орлыктарда ята. Ерак
һәм якын үткәндә формалашкан бу начар гадәтләр кеше
белән Аллаһ арасында киртә булып тора. Уңай уйлар
җан туфрагына утыртылырга тиеш, шуңа күрә алар
дөрөс шартларда үсә һәм җимеш бирә ала.
Сәламәтлеккә, муллыкка һәм уңай шартларга гына
таянып булмый, чөнки алар вакытлыча һәм тиз үтеп
.китә. Рух дөньясына инвестиция салу акыллы
Кешенең тормышында һәм җанында үткән
хаталардан килеп чыккан җимергеч көчләр даими эшли.
Шуңа күрә бу көчле көчләргә каршы торуда һәм алар
.белән эш итүдә уяу һәм сак булырга кирәк
Кем дә булса уңыш өчен дога кылса, шул ук вакытта
үзенә: "Мин уңышка ирешә алмасмын дип уйлыйм", - дип
уйласа, уңышка ирешмәячәк. Илаһи яктылык балкып,
җәннәт нигъмәтләре иңсен өчен, доганы кайнар иман
.һәм басынкы йөрәк белән кылырга кирәк
Ватык телефон аша сөйләшеп булмаган кебек,
борчылулар, борчылулар, канәгатьсезлек һәм вакытлыча
нәрсәләргә бәйләнү белән йөгенгән акыл аша
догаларны нәтиҗәле итеп тапшыру да мөмкин түгел.
Тирән тынычлык һәм тыныч гармония ярдәмендә нечкә,
конструктив тибрәнүләр аша акылны төзәтеп һәм
калибрлап була, аның рухи кабул итүчәнлегенә көчәя, бу
Аллаһыга чын күңелдән хәбәрләргә нәтиҗәле һәм
нәтиҗәле итеп җиткерергә һәм Аның бәрәкәтле
.җавабын алырга мөмкинлек бирә
И Ходаем, кулларымны күкрәгемә куеп, мин бөтен
барлыгымны Сиңа тәкъдим итәм һәм догаларымны
тирән мәхәббәт белән тутырам. Миңа Сиңа карата

балалар мэхэббәтен бир һәм ялваруларым артында
Синең якынлыгыңны тоярга ярдәм ит. Барлык
хисләремдә Синең барлыгыңны тоярга рөхсәт ит, һәм
Синең зирәклегең минем аңлавымны ныгыта һәм минем
тормышым Синең яктылыгыңның очкыны һәм Синең
гомуми тормышыңның чагылышы икәннен аңларга рөхсәт
.ит

Алар гадәттә иң бәхетле кешеләр
Чын кеше бәхете кешенең даими рәвештә белем
алырга һәм дәрәс һәм хөрмәт белән эш итәргә әзер
булуында. Кеше үзен ничек камилләштерсә, тирә-
юньдәгеләрнең алга китүенә һәм бәхетле булуына
.шулкадәр күбрәк өлеш кертә
Авыртуның төп сәбәбе
Рухи "мин"нең тән һәм акыл белән бәйләнеше һәм
алар аша гамәлгә ашуы - безнең барлык
авыртуларыбызның, чикләүләребезнең,
чикләүләребезнең, житешсезлекләребезнең һәм
кимчелекләребезнең төп сәбәбе. Бу бәйләнеш
аркасында без газап һәм ләззәт кебек үк дулкынлану
кичерәбез, хәтта илаһи бәхетне яки аңны кичерә
.алмыйбыз

Дин, үзенең асылы буенча, авыртудан даими
рәвештә качуны һәм саф бәхеткә, ягъни Аллаһка,
.ирешүне үз эченә ала
Кояшның чын сурәтен дулкынлы су өслегендә ачык
күреп булмаган кебек, рухи җанның чын, бәхетле
табигатен (бөтен рухның чагылышы) аңлап булмый һәм
аның асылын җанның тән һәм акылның үзгәрүчән һәм
үзгәрүчән халәтләре белән тәңгәлләшүеннән барлыкка
.килгән дулкыннар һәм борчылулар белән аңлап булмый
Чылтыр су кояшның чын образын бозган кебек,
борчылган акыл да шул охшашлык яки ассоциация аша
.җанның һәрвакыт шатлыклы эчке табигатен боза
:Көнчыгыш зирәклеке китапларында болай диелә

Әгәр син тәннән өстен күтәрелеп, үзеңнең жан"
икәнеңне аңлай алсаң, мәңгелек бәхеткә ия булыр идең
һәм барлык авыртулардан котылыр идең" {һәм әйт:
"Раббым, минем белемемне арттыр"}
һәм сез хакыйкәтне белерсез, һәм хакыйкәт}
{сезне азат итәр

Ирек үзидарәдән килә, яхшы гадәт - иң яхшы дус
Укытучым Шри Юктсварджиның иң тәэсирле сүзләре
- ул миңа һәрвакыт кабатлай торган өч сүз иде: " Үзеңне
тотарга өйрән ". Мин аңа моның өчен рәхмәтемне
белдерә алмыйм, чөнки дәрәҗәң үзеңне тоту һәрвакыт та
.жиңел түгел икән беләм

Нәрсәнедер жиңәргә кирәк булганда, ни өчен аны
жиңәргә кирәклеге аңларга тиеш. Сез аны ташлап,
аннан ераграк торырга гына түгел, ә аның турында
уйлаудан да котылырга һәм аны уйларыгыздан куып
чыгарырга тиеш. Тискәре фикерләү - жиңелергә тиешле
.куркыныч дошман

Әгәр дә сез игътибарыгызны сиземләүдән рухи аңга
күчерсәгез, сез жиңүгә ирешәчәксез һәм үзегезгә бәхет
китерәчәксез. Уңышлар акылда. Кеше үзеннән сорарга
тиеш: "Мин хисләремнең колымы яки аларның
хужасымы? Мин тынычлыкка баймы яки рухи яктан
"?ярлымы

Кеше артыклык корбаны булмаса тиеш;
әйберләрдән ләззәт ал, ләкин аларның сине кол итүенә
юл куйма; ирекле бул; мәрхәмәтле, дустанә, күңелле
һәм шат бул һәм һәр очракта да үзең хужа бул; хисләр
колы гына булырга тиеш түгел, ә ныклы ышанулар
буенча эш итәргә кирәк; икелекләрдән өстен чыгып,
космик аңга ирешергә теләгән кеше үз-үзен контрольдә
тотарга һәм барлык әйберләргә һәм барлык шартларга
.психологик яктан борчылмыйча түзәргә күнекәргә тиеш
Теләгәнне эшләү ирек түгел, ә ирекең дәрәҗә
кулланмау. Ирек үз-үзеңне контрольдә тоту, ягъни үз-

үзеңне тәртипкә китерү канунын үтәүдән килә. Чын
ирек - барысын да зирәклек белән эшләү дигән сүз,
Аллаһка һәм Аның кануннарына буйсынмыйча, ирек аз
.һәм өстән-өстән генә

Күпчелек кешеләрнең тормышы теләкләр, хисләр,
хольклар, гадәтләр, әйләнә-тирә мохит һәм социаль
йогынтылар белән идарә ителә

Тән гадәтләре акылны контрольдә тотта башлагач,
тәнгә ихтыяр боерыкларына буйсыну авырлаша. Шуңа
күрә симез кешеләр, хәтта диета тотканда да,
авырлыкны киметүдә кыенлыклар кичерәләр. Аңлы
күзәнәкләр үз гадәтләрен формалаштырган һәм акыл
боерыкларына тиз җавап бирмиләр. Ләкин, дәрәс
өйрәтелгән булсалар, алар югары акыл көчләре - дәрәс
өйрәтелгән һәм күнегүләр ясалган очракта тәнне
контрольдә тотта алырлык көчләр - белән бернинди
каршылык та булмыйча, акыл күрсәтмәләрен теләп
.үтәячәкләр

Яхшы гадәт - иң зур дустан, ә начар гадәт - яшерен
дошман. Шуңа күрә, гадәтне яки гамәлне кабатлаудан
сакланьрга кирәк, чөнки кабатлау гамәлне аңлап та
өлгермичә, гадәткә әйләндерә, һәм гадәт икенче
табигатькә әйләнә. Ләкин аны даими яхшы эшләр һәм
.уңай, иҗади фикерләү аша үзгәртәргә мөмкин
Һәркайда тәртип һәм эзлеклелек билгеләре

Иртә фикер ияләре үз күзәтүләренә нигезләнәп, һәр
кеше материя һәм акыл катнашмасы дип фикер
йөрткәннәр, һәм бу күзәтү нәтижәсендә алар ике бәйсез
.көчнең барлыгына ышанганнар: табигать һәм акыл
Аннары алар уйлана башладылар: "Ни өчен
табигатьтә һәрнәрсә билгеле бер тәртиптә
урнаштырылган? Ни өчен кешенең бер кулы
икенчесеннән озынрак түгел? һәм ни өчен космоста
йолдызлар һәм планеталар бәрелешми? Кая гына

карасак та, без Галәмдә тәртип һәм эзлеклелек
."билгеләрен күрәбез

Бу нигездән алар акыл һәм материя аерым була
алмый һәм шул ук вакытта һәрберсе өстеннән абсолют
хакимлектә ия була алмый дигән нәтижәгә килделәр,
чөнки барысын да контрольдә тотучы бер акыл булырга
.тиеш

Бу нәтижә, табигый рәвештә, материянең һәм
акылның сәбәбе һәм чыганагы булган, алар аша һәм
аннан читтә булган бер Аллаһ идеясенә китерә. Абсолют
акылга ирешкән кеше, һәрнәрсәнең, үз асылы буенча,
рух икәннен аңлый, хәтта бу рух тышкы кыяфәт белән
.капланган һәм күзгә күренмәгән булса да
Рухи белемгә ия булганнар Аллаһының нурын
һәркайда күрәләр
Сорау туа: тикшеренүчеләр аны башта ничек таба
?алганнар

Беренче адым буларак, алар дөнья һәм материя
белән турыдан-туры бәйләнешне бетерү өчен күзләрен
йомдылар, шуның белән алар игътибарларын дөнья һәм
материя артында яткан универсаль акылны белүгә
.тулысынча юнәлтә алдылар

Алар интуитив рәвештә табигатьтәге илаһи
барлыкны биш хиснең гадәти кабул итүләре аша сизә
алмауларын аңладылар. Шуңа күрә алар табигатьнең
барлыгын тирән һәм төгәл итеп аңа игътибар итеп,
.үзләрендә сизү юлын эзләделәр
Ниһаять, алар биш хиснең барлык ишекләрен һәм
юлларын ябарга һәм ябарга ирештеләр, вакытлыча
матди аңнан тулысынча бәйсез булдылар. Аннары
рухның эчке дөньясы аларга ачыла башлады һәм алар
алдында ачыла башлады. Эзотерик тикшеренүләрен
армый-талмый дәвам иткән бөек шәхесләр өчен Аллаһ,
.ниһаять, үзен ачты
Тырышлыklарыгыз артында Аллаһы көчен куегыз

Эчке көчегезне конструктив һәм файдалы максатлар
өчен кулланыгыз, һәм сез күбрәк нәрсәгә ирешерсез.
Уңышның һәр элементын кулланып, ныклы тәвәккәллек
белән алга барыгыз. Ижади рухыгыз көче белән
үзегезне тоташтырыгыз, һәм сез сезне илһамландыра
һәм барлык проблемаларыгызны хәл итә ала торган
чиксез акыл белән тоташырсыз. Рухи булмышыгызның
куәтле чыганагынан көч сезгә өзлексез агып торачак,
бу сезгә тормышның һәр өлкәсендә гажәеп
казанышларга һәм инновацияләргә ирешергә
.мөмкинлек бирәчәк

Мөһим карар кабул итәр алдыннан, тыныч кына
утырып, Аллаһыдан ярдәм һәм фатиха сорагыз. Шулчак
сез үзегезнең көчегез артында Аллаһы көче, акылыгыз
артында Аллаһы акылы, ә ихтыярыгыз артында Аллаһы
ихтыяры ятканын аңларсыз. Аллаһы сезнең белән
эшләгән вакытта, сезнең тырышлыklарыгыз бушка
китмәячәк һәм сез уңышсызлыкка очрамаячаксыз;
киресенчә, сезнең көчегез арта һәм сәләтләрегез
артачак. Аллаһы Тәгаләгә хезмәт итүдәге
бурычларыгызны үтәгәндә, сез Аның фатихаларын
.алачаксыз

Әгәр тормыштагы эшегез гади булса, гафу
үтенмәгез. Аллаһ сезгә йөкләгән бурычларны үтәвегез
белән горурланыгыз. Ул сезнең үз өлешегезне мөмкин
кадәр яхшырак башкаруыгызны тели. һәркем дә сезнең
кебек рольне башкара алмый. Сез Аллаһны
канәгатьләндерү өчен эшләгән вакытта, Галәмнең
барлык көчләре дә сезнең бәхетегез һәм иминлегегез
.өчен гармониядә эшләячәк

Сез Аллаһка Аны бар нәрсәдән дә өстен күрүегезне
расласагыз, сез Аның ихтыяры белән кушылырсыз. һәм
сез Аны туктаусыз эзләсәгез, юлыгызда торган
киртәләргә карамастан, сез үзегезнең кешелек
ихтыярыгызны иң яхшы рәвештә кулланасыз, һәм шулай

ук борынгы акыл ияләренә һәм чын уңышка ирешкән
.һәркемгә билгеле булган уңыш канунын кулланасыз
Изге космик көч сизнең хезмәтегездә, әгәр сез бу
бәрәкәтле көчне сәламәтлек, бәхет һәм тынычлыкка
ирешү өчен кулланырга чын күңелдән тырышсагыз. Бу
изге максатларга ирешеп, сез үз-үзеңне танып белү
.юлыннан барачаксыз, Аллаһтагы чын йортыгызга

Бәхет - уңышның үлчәме

Беренчедән, сез ирешергә теләгән максатыгызның
тырышлыкка лаеклы булуын һәм аңа ирешүнең чын
уңыш дип саналырга лаеклы булуын тәэмин итәргә
.тиеш

Уңыш нәрсә ул? Әгәр дә сезнең сәламәтлегегез һәм
байлыгыгыз булса, ләкин барысы белән дә (һәм үзегез
белән дә) проблемаларыгыз булса, тормышыгыз уңышлы
түгел. Әгәр дә сез бәхет тапмасагыз, дөнья караңгы һәм
тормыш уңышсыз була. Акча югалтканда, сез кечкенә
нәрсә югалтасыз. Сәламәтлек югалтканда, сез мөһимрәк
нәрсә югалтасыз. Ләкин тынычлык һәм тынычлык
югалтканда, сез тормышның иң кыйммәтле хәзинәләрен
.югалтасыз

Шуңа күрә уңыш бәхет стандарты, гомумкешелек
законнарына туры килү һәм гармонияләштерү сәләте
белән үлчәнергә тиеш. Уңыш сәламәтлек, дәрәжә һәм
хакимият кебек дөньяви стандартлар белән үлчәнми. Бу
әйберләр үзләре дәрәс кулланылмаса, бәхет китерми.
Моңың өчен кешегә Аллаһка һәм кешелеккә карата
.зирәклек һәм мәхәббәт кирәк

Аллаһ сезгә акылыгызны һәм ихтыярыгызны
кулланып яки дәрәс кулланмыйча үзегезне бүләкләү яки
жәзалау көчен бирде. Әгәр дә сез сәламәтлек, муллык
һәм зирәклек законнарын бозсагыз, сез һичшиксез
авырулардан, ярлылыктан һәм наданлыктан
интегәчәксез. Шуңа күрә сез акылыгызны ныгытырга
һәм узган елларның тупланган психологик һәм әхлакий

йөкләрен күтәрүдән баш тартырга тиеш. Бу тузган
өемнәрне хәзерге бәхетле карарларыгыз һәм
конструктив эшчәнлегегез утында яндырыгыз, һәм сез
.ирек офыкларына ирешәчәксез

Бәхет - ниндидер дәрәжәдә - тышкы шартларга
бәйле, ләкин ул, беренче чиратта, кешенең күңел
халәтенә бәйле. Бәхетле булу өчен, кешенең
сәламәтлеге, тигез акылы, мул тормышы, яраклы эше,
рәхмәтле йөрәге, һәм, иң мөһиме, Аллаһы Тәгалә
.турындагы зирәкlege һәм белеме булырга тиеш
Бәхетле булырга ныклы омтылыш сезгә бик нык
ярдәм итәчәк. Проблемаларыгыз башка җирдә дип
ялгыш уйлап, хәлләрегезнең үзгәрүен көтмәгез.
Бәхетсезлекнең тирән тамыр җәйгән, ташлавы авыр
булган гадәткә әйләнүенә юл куймагыз, бу үзегезгә һәм
.тирә-юньдәгеләргә психологик авырту китерә
Сезнең һәм башкалар өчен иң зур нигъмәтләрнең
берсе - бәхетле һәм оптимистик булу. Әгәр сездә бәхет
булса, сез бар нәрсәгә дә ирештегез. Бәхет - Аллаһ
белән гармониядә булу дигән сүз, ә медитация бәхеткә
.ирешү мөмкинлеген бирә

Акыл гадәтләре: уңышны тизләтү яки тоткарлау
Кешенең гадәтләре аның уңышын тизләтергә яки
тоткарларга көчкә ия. Бу вакытлыча гына үтеп баручы
илһамнар яки шәп идеялар түгел, ә кешенең көндәлек
.психик гадәтләре аның тормыш юлын билгели
Акыл гадәтләре психик магнит кебек, ул билгеле
бер әйберләргә, кешеләргә һәм шартларны җәлеп итә.
Яхшы акыл гадәтләре сезгә уңай һәм файдалы
мөмкинлекләр җәлеп итәргә мөмкинлек бирә, ә начар
акыл гадәтләре сезне дөньяви омтылышлары һәм
.теләмәгән шартлар белән якынайта

Начар гадәтләргә даими игътибар итмичә, аларны
кузгата яки яңадан торгыза ала торган теләсә нинди
нәрсәдән качу аша сез аларның көчен киметергә һәм

нейтральләштерергә мөмкин. Аннары, фикерләрегезне
яхшы гадәткә юнәлтегез һәм аны даими рәвештә үстерү
өстендә эшләгез, ул сезнең тормышыгызның
аерылгысыз өлешенә әйләнгәнче, сез ышана һәм таяна
.аласыз

Эчебездә ике капма-каршы көч даими каршылыкта:

берсе безне эшләргә тиеш булмаганны эшләргә этәрә,
икенчесе, хәтта авыррак тоелса да, эшләргә тиешле
нәрсәне эшләргә рухландыра. Беренче тавыш - явызлык
тавышы, икенчесе - яхшылык тавышы, яки Ходай
.тавышы

Көндәлек авыр дәрәсләр аша сез начар гадәтләрнең
чиксез матди теләкләр агачын тукландырганын, ә яхшы
гадәтләрнең югары рухи өметләр һәм омтылышлар
.агачын тукландырганын ачык күрерсез

Беркөнне үз-үзеңне танып белүнең тәмле, өлгергән
жимешләрен җыя алу өчен, сез көчегезне бәхетле рухи
.агачның дәрәс үсешенә күбрәк юнәлтергә тиеш
Әгәр дә сез үзегезне төрле начар гадәтләрдән
арындыра алсагыз һәм явызлык кайгы һәм үкенү
китергән өчен түгел, ә изгелеккә һәм мәрхәмәткә
мәхәббәт белән барлык яхшылыкны һәм изгелекне эшли
.алсагыз, рухыгыз үсәчәк һәм юлда алга барачаксыз

Начар гадәтләрегезне теләп һәм аңлы рәвештә
ташлаганда сез ирекле булачаксыз. Сез хуҗалар булып,
хисләрегезне, уйларыгызны һәм эшләргә тиешле эшне
эшләргә ихтыярыгызны идарә итә алганда гына ирекле
булачаксыз, хәтта бу сезнең теләкләрегезгә каршы
килсә дә. Үз-үзеңне контрольдә тоту һәм үз-үзеңне кулга
.алу көчендә мәңгелек ирек орлыктары ята

Мин уңышның берничә мөһим үзенчәлеген искә
алдым: позитив фикерләү, ихтыяр көче, психоанализ,
инициатива һәм үз-үзеңне тоту. Күп китаплар бу
үзенчәлекләрнең берсенә яки берничәсенә басым ясый,
ләкин бу факторларның нигезендә яткан илаһи көчне

танымый. Илаһи ихтыяр белән туры килү - уңышка
.ирешүдә иң мөһим элемент

Илаһи ихтыяр - җирне һәм андагы бар нәрсәне,
Галәмне һәм андагы бар нәрсәне хәрәкәткә китерүче
көч. Йолдызларны галәмдә хәрәкәткә китерүче - Аллаһы
ихтыяры, һәм планеталарны үз орбиталарында тотучы
һәм барлык тереклек формаларының туу, үсеш һәм
.таркалу циклларын көйләүче - Аның ихтыяры

Сагыну күмерләре
Әй, Ходаем

Сагынуымның күмерләре синең изге хозурыңда
мәңге янсын

Сөекле Ходаем, мәхәббәтем лотосын җирдәге оныту
сазлыгыннан йолкып ал һәм аның белән һәрвакыт уяу
.хәтереңнең күкрәген бизә

Күкләрнең изге урынында, Сиңа, Аллаһым, баш иям
Мин синең тавышыңны гөлләр хуш исендә ишеттем
Һәм мин синең назыңны лилияләрнең нәфислегендә
тойдым

Һәм минем сагынуларымның пышылдавында синең
мәхәббәтең җавап иде

Мин беләм, Ходайны уйлану һәм билгеле бер тойгы
аша белергә мөмкин, ләкин аптыраган һәм борчулы
.акыл аша түгел

Мин күзләремне уйлану бәхетенә ачармын һәм
барлык караңгылыкның юкка чыкканын күрермен. Мин
үземне медитация диварлары артында яшеренгән илаһи
тынычлык күленә чумармын һәм эчке җанымны уйлану
аша чистартымын, шуңа күрә ул тышкы йогынтылар
белән бозылмас. Һәм мин һәр көнне Аллаһы Тәгалә
.турында уйлану белән каршы алырмын

Тынлык изге урынында мин Синең тынычлык корбан
китерү урыныңны ачам
Һәм тынычлык корбан китерү урынында мин синең
гел яңарып торган шатлыгыңны табам

Ходаем, миңа фикерләү мәгарәсендә Синен
тавышыңны ишеттер, һәм мин шунда үземдә мәңгелек
жәннәт бәхетен табармын. Тынычлыкта да, эштә дә
булсам да, йөрәгемне тынычлык тутырыр һәм жаным
.үтеп керер
Күк гөмбәзендәге һәрбер якты, жемелдәгән йолдыз,
.һәрбер саф, саф фикер
Һәр изге гамәл һәм матур казаныш минем Сиңа
караган тәрәзәм булачак, сөекле Ходаем
Тулы зиһен туплау һәм чиксез сагыну белән мин
аңымны рухи күз аша (кашлар арасынан) мәңгелек
.патшалыгына жиһәрәчәкмен
Мин жанымны тән әсирлегеннән азат итәрмен һәм
аны рухның зур диңгезе белән кушармын
Психоанализның зарурлыгы
Уңышның тагын бер сере - психоанализ. Үз-үзеңне
анализлау - бу сезнең акылыгызының яшерен
тирәнлекләрен күрә алырлык көзгә. Югыйсә сездән
.яшерелгән булыр иде
Уңышсызлыklarыгызны ачыклагыз һәм яхшы һәм
начар омтылышларыгызны һәм омтылышларыгызны
аерыгыз
Үз-үзеңне анализлау ярдәмендә хәзерге вакытта
кайда икәнеңне, нәрсәгә ирешергә теләгәнеңне һәм
юлыңда нинди киртәләр торуйн аңла. Чын эшеңне
.билгелә һәм тормыштагы максатыңны аңла
Чын һәм асыл холыкның барлык сыйфатларын
үстерергә тырышыгыз, теләкләр һәм теләкләр белән
йөгәнләнмәгез. Фикерләрегезне Аллаһ белән туры
китереп һәм гармониядә тотсагыз, сез теләгән
максатыгызга таба тиз, куркынычсыз һәм ышанычлы
рәвештә алга барысыз. Сезнең төп максатыгыз -
Аллаһка юл табу. Ләкин бу дөньяда башкарырга тиешле
.бурычлар һәм җаваплылыklar да бар

Бу жирдә без чит кешеләр кебек күренәбез, һәм
Аллаһыны яратканда гына без туганнар һәм апалы-
.сеңелләр булабыз

Ихтыяр көче һәм инициатива сезгә үз
йөкләмәләрегезне билгеләргә һәм аларны тулысынча
үтәргә ярдәм итәчәк. Инициатива нәрсә ул? Бу сезнең
эчендәге ижади сәләт: чиксез Яратучыдан килгән
очкын, ул сезгә башка беркем дә булдырмаган нәрсәне
булдырырга көч бирә. Ул сезне яңа һәм ижади ысуллар
белән эшләргә этәрә. Инициативалы кешенең
казанышлары атылган йолдыз кебек күз явын алырлык
һәм гажәпләндерерлек була ала. Юктан гына нәрсәдер
тудыру, кешелек югары ижади рух көчен кулланганда
мөмкин булмаган кебек тоелган нәрсәнең чыннан да
мөмкин булуын күрсәтә. Инициатива һәм инновация
сезгә ирекле һәм бәйсез рәвештә аякка басарга
.мөмкинлек бирә һәм уңышның төп билгеләренең берсе

Уңыш идеяләре турында кисәтү
Әйтик, син әлегә кадәр уңышсызлыкка очрадың,
көрәшүне туктатып, уңышсызлыкны язмыш дип санау -
.акылсызлык

Күбрәк нәрсәгә ирешә алганчы тырышлыкны
туктатуга караганда, көрәшеп үлү яхшырак, чөнки
кешенең тырышлыгы үлемнән соң да яңа тормышка
.алып барачак

Уңыш һәм уңышсызлык - сез үткәндә
эшләгәннәрегезнең, шулай ук хәзерге вакытта
эшләгәннәрегезнең гадел нәтижәләре. Шуңа күрә сез
үткән тәҗрибәләрдән уңыш турындагы уйларны
үстерергә һәм аларны көчәйтергә тиеш, шул рәвешле
сез хәзерге тормышыгыздагы уңышсызлык турындагы
.уйларны контрольдә тоталасыз

Уңышлы кеше очраган кыенлыктар һәм
проблемалар уңышсыз кеше очраган кыенлыктардан да
зуррак булырга мөмкин. Ләкин беренчеләре

уңышсызлык идеясен тулысынча һәм даими рәвештә
.кире кагарга өйрәнгәннәр

Сез фикерегезне өметсезлек һәм өметсезлектән
жиңүгә һәм жиңүгә; борчылудан тынычлыкка; акыл
буталчыклығыннан һәм борчылудан акыл игътибарына;
хаос һәм чуалчыклыктан тынычлыкка; һәм тынычлыктан
изге рухи бәхеткә күчерергә тиеш. Бу үз-үзеңне тануга
ия булганда, тормышыгызының максаты уңыш белән
тажланачак һәм Ходай ярдәме белән данлы рәвештә
.тормышка ашырылачак
Фикер көче

Сез гадәти фикерләү сыйфатына һәм характерына
карап уңыш яки уңышсызлык күрсәтәсез
Тормышыгызда кайсысы көчлерәк: уңыш турындагы
?уйлармы, әллә уңышсызлык турындагы уйлармы
Әгәр фикерләүегез күбесенчә тискәре булса, вакыт-
вакыт уңай фикерләр уңышка ирешү өчен житмәячәк.
Әмма намуслы фикер йөртсәгез, эзләгәнегезне табарсыз
һәм максатыгыгызга ирешерсез, хәтта караңгылык белән
.әйләндереп алынган кебек тоелса да
Син үзең өчен генә җаваплы. Кыямәт көнендә башка
беркем дә синең өчен җавап бирмәячәк һәм хисап
бирмәячәк. Дөньядагы эшеңне, гамәлләрең сине
урнаштырган урынны (элеккеге гамәлләреңнең
нәтижәләрен) бары тик бер кеше генә башкара ала: син.
Һәм синең эшең башка кешеләргә ниндидер ярдәм
.иткәндә генә уңышлы дип санала
Бернинди проблема турында да уйламагыз һәм аның
турында уйламагыз. Берникадәр вакытка ял итәргә
рөхсәт итегез, һәм алар үзеннән-үзе хәл ителергә
мөмкин. Ләкин аларны аеру сәләтегезне югалтырлык
озак ял итәргә рөхсәт итмәгез. Киресенчә, бу ял
вакытларын уйлануыгызыны тирәнәйтү һәм үзегездәге
тыныч офыklarга ирешү өчен кулланыгыз. Үзегез белән
гармониядә булганда, сез эшләгән һәр нәрсә турында

ачык уйлый алачаксыз. Уйларыгыз адашса да, сез
аларны жыя һәм яңадан жайга сала алачаксыз. Бу
гармониядә булу сәләтенә тырышлык һәм күнегүләр
.аша ирешергә мөмкин

Әни, укытучы Парамханса сүзләре буенча
Әниләр көнендә ул укыган лекция
Әйдәгез, бу көнне балаларын мәрхәмәт һәм наз
белән тәрбияләгән барлык изге әниләр өчен яхшы
.фикер итеп кабул итик

Әни мәхәббәте безгә йомшаклык һәм битарафлык
белән иркәләү өчен түгел, ә йөрәкләребездә наз уяту
өчен бирелгән, шуның белән без башкаларның
йөрәкләрен мәрхәмәт белән йомшарта алабыз һәм
арыган җаннарны дөнья борчылуларыннан һәм
чикләүләреннән азат итә алабыз. Фаҗига һәм кайгыга
батып, күпсанлы бәхетсезлекләр һәм авырлыктар
кичерүчеләргә безнең йомшак аңлавыбызга һәм
.шәфкатьле хисләребезгә мохтаж

Мин рухи яктылыкны әниемә булган зур мәхәббәтем
аша алдым; әниемә булган ихлас мәхәббәтем Аллаһыга
булган мәхәббәтемнең үсүенең төп сәбәбе булды, чөнки
бу мәхәббәт мине аның саф чыганагын эзләргә этәрде,
һәм мин аны барлык яхшылык һәм изгелек чыганагы
.булган Аллаһыда таптым

Әни әтидән дә йомшакрак һәм гафу итүчәрәк Әни -
Аллаһының чиксез мәхәббәтенең иң саф үрнәге Аллаһы
әниләрне безгә булган мәхәббәтен белдерер өчен
.яраткан, сәбәп беләнме, сәбәпсезме

Мин хатын-кызны гомумән ана булуның кешелекле
чагылышы дип саныйм, һәм аның иң сокланырлык
нәрсәсе - аның чын ана мәхәббәте. Хатын-кызда рухи
матурлыкны һәм бөек мәгънәне тоючылар асыл хисләр
белән уяна һәм илһамның киң дөньяларына ачыла.
Гомуми мәхәббәт хатын-кызга рәхмәт һәм хөрмәт белән

караган, аңа мәрхәмәт һәм хөрмәт белән караган
.һәркемнең йөрәгенә үтеп керә

Әгәр Аллах үз мәхәббәтен әниләрнең йөрәгенә
салмаган булса, алар балаларын ярата алмас иде. Ләкин
мактау шул мәхәббәтнең агып чыгу ысулы белән дә
бәйле. Барлык бөек кешеләр дә әниләренә бөек
.мәхәббәт күрсәткәннәр

Әниләр булганга күрә, өй яктылык, шатлык һәм
бәрәкәт белән тулы. Әйдәгез, һәрвакыт йөрәкләребездә
.әни мәхәббәте ялкынын яктырып торыйк
һәм дөньядагы барлык изге әниләргә сәламнәр
һәм аларга яхшы мөгамәләдә булган һәркемгә
Аларны хөрмәтләү һәм аларның хезмәтләрен тану
йөзеннән

Тирәнлекләр пышылдаулары

Парамханса Йогананда остасы

Тәржемә: Мәхмүд Мәсуд

Мин Синең ижатыңның түшәгендә озак вакыт
яттым, үткәндә, хәзерге вакытта һәм киләчәктә, һәм
мин - мәңгелек баласы - борчылдым һәм борчылдым.
Мин кат-кат көрәштем, ләкин бушка, ниһаять, алдаучан
чагыштырмалык киртәләре белән әйләндереп алынган
түшәктән сикереп төштем. Син мине Үз кулларыңа
алдың һәм мәңгелек тынычлык көйләре белән
кочакладың. Мин мәңгелек баласы - Синең мәңгелек -
һәм мин башымны Синең бар нәрсәне дә үз эченә алган
Затның күкрәгенә куям.

Борчылма, улым

Авыр мизгелдә мин синең тавышыңны ишеттем:
"Минем яклавым кояшы синең иң якты һәм иң караңгы
сәгатьләреңә бертигез балкый".

Борчылма, улым, ләкин иманлы бул һәм елма! Чөнки кайгы - жанның бәхетле табигатенә гаделсезлек. Минем шифалы нурым синең нурлы елмаяларың аша балкып торсын. Синең бәхетең, улым, миңа шатлык һәм канәгатьлек китерә.

Сезнең белән күңелле вакыт үткәрегең

Бик күп гомерләрдә мин синең белән уйнадым һәм бихисап көйләр җырладым. Гасырлар буе юклыктан соң, өйгә - сиңа - кайткач, синең жылы кочагыңны хәтерлим. Мине аерылышу куркуы биләп алды. Менә мин тагын синең мәңгелек хозурыңда, синең белән уйным һәм көләм, сиңа мәңгелек мәхәббәтем җырларын җырлыйм.

Минем ихтыярыма каршы түгел, әй, үлем

Мине җир йөзеннән көчләп тартып чыгармаячаклар, үз тиңдәшләреннән аерылып качкан бала кебек. Мин Аллаһыны яратам, һәм Ул да мине ярата; һәм мин соңгы тапкыр киткәч, мин бу рольне вакыт сәхнәсендә тәмамлаячакмын - Аллаһы Тәгалә миңа үзенең космик драмасының дәвамы буларак уйнарга кушкан бу гамәл. Тормыш драмасындагы үз ролямне башкарганда, мин елмаермын һәм елармын: теләкләрнең үтәлүенә шатланармын һәм өметләрнең җимерелүенә кайгырармын. Ләкин ролямне тәмамлагач, ничек кенә авыр һәм арытучы булмасын, мин җир сәхнәсеннән елмаялы йөрәк белән китәрмен. Мин берникадәр вакыт космик ана кочагында ял итәрмен, аның бәхетенә чумырмын, аннары мин җиргә кайтырмын, алдау бакчасында ваемсыз утыртылган иске теләкләр белән түгел, ә аның йомшак һәм мәрхәмәтле үтенече белән.

Лотос ярату

И Ходаем, акылым Синең яратучан йөрәгең
лотосына чумган, аннан мин Синең назлы
мәхәббәтеңнең нектарын эчәм Бу рухи умарта
кортларым Синең татлы хуш исеңне чыгарган
чәчәкләрне генә җыя Мин үземне хисчән ләззәтләр
балыннан мәхрүм иттем һәм хыялның буш бакчалары
өстеннән очтым, ниһаять, Синең изге нурың лотосын
тапканчы Мин Синең умарта кортларың идем, чәчәк
исләрә белән сансыз тәҗрибәләргә тартылдым Ләкин
хәзер мин адашуымны туктаттым, чөнки Синең
бәрәкәтле хуш исең җанымның сусавын басты һәм
теләсә нинди хушбуйга яки татлы искә булган янучан
теләгемне канәгатьләндерде

Алдау урманы яна

Иллюзия һәм алдау урманында үземне ялгыз һәм
күңелсез хис иттем, шуңа күрә үз-үзеңне тәрбияләү өчен
көч куйдым, ләкин ут әкрән генә һәм ялкынсыз яна
башлады. Мин йөрәгемнең тирәнлегеннән дога кылдым,
һәм Син миңа килдең, Ходаем, һәм минем кайбер
көчсезлекләремне кабыздың, һәм ялкын коры
куаклыklar һәм хата куаклыklары аша тиз таралды.
Аннары алар теләкләрнең чәнечкеле куакларына барып
життеләр һәм тәкәбберлек һәм тәкәбберлекнең биек
агачларына кагылдылар. Синең нурыңның телләре
минем наданлыгымның киң урманнарын яндырып,
аларны көлгә әйләндерде. Сиңа рәхмәт әйтәм, Илаһи
Яндыручы! һәм колларың тиз ярдәм һәм тиз дәвалану
өчен ялвару һәм дога белән Сиңа мөрәҗғәгать итсеннәр.

Сезнең чын җырыгыз

Сине ишетер өчен, Саклаучы фәрештә, мин эчке
күрүем радиосын мәхәббәтнең йомшак кагылулары
белән көйләдем. Еш кына медитациядә мин сиңа якин
булган изгеләреңнең иң татлы көйләрен тыңладым: бөөк

рухи симфонияләргә, йөрәгемнән туган
композицияләргә һәм сиңа булган борынғы
сагынуымның моңлы жырына. Сабырлык һәм тынычлык
белән мин иң тирән хисләремнең коралын көйләдем,
һәм йокы күз кабакларымны каплап, йокларга
жыенганда, сиңең чын жырың минем аша агылды. Хәзер
мин сиңең шатлыклы көйләреңнең экстатик яңгырашын
таратам һәм тавышымны сиңең гыйбадәт кылучыларың
хорына өстим, шуңа күрә гимннар тагын да көчлерәк
булсын, һәм сагыну һәм омтылыш көчәя барсын.

Мин җаннар диңгезендә йөзәрмен

Сиңең белән берлектә, Бар нәрсәне дә үз эченә
алган Рух, мин космик тормышның иң нык тибешенә
әйләнермен. Мин җаннар диңгезендә йөзәрмен. Мин
изге кеше хисләре дулкыннарында биермен һәм
барысын да бәхетле шатлык белән сугармын. Күктәге
Гималайлардан мин югары омтылышларның универсаль
агымын җибәрермен. Мин башкаларга шәфкать
күрсәтеп түккән һәр күз яше булырмын. Мин изгеләрнең
алтын тынлыгында һәм алсу акылларның чәчәк атучы
өметләрендә булырмын. И, теләкләрнең тугры Үтәүчесе!

Мәңгелек очкыным сиңең чиксез нурың белән
кушылганда, мин һәр күздә балкып торырмын

Исәнлек сезгә

Яңа пышылдау һәм аңлау

Тормышның җәйге көннәрендә

Мин хисләр нектарын җыям

Татлы изгелек чәчәкләреннән

Яхшы җаннар бакчаларында үсү

Һәм мин йөрәгемдә дистилляцияләнгән эссенцияне

сакладым

Толерантлыкның югары чәчәкләреннән

Һәм йомшак хуш исләре белән тыйнаклык бөреләре
Һәм назлы лотос идеяләренең сирәк чәчәкләре
Һәм салкын кышкы карлар минем тирә-ягыма

яуганда

Һәм жир йөзөндәге авыртулы аерылышу
Мин жылылык һәм юаныч эзлим
Йөрәгем күзәнәгендә сакланган нектарда
Ул мөбарәк камерада, синең каршыңда
Мин еш кына илаһи умарта кортын табам
Картлык сагышларымның татлылыгын эчеп
Мин үземне тыныч, шатлыклы һәм юанычлы хис

итәм

Мин бәхет шарлавыклары булырмын
Шатлыгым өзлексез агымда яңгырый
Көчле агым алып киткән жирдә
Башкаларның кайгылары һәм борчылуларының авыр

йөге

Мин гажәеп тизлектә йөгерәчәкмен
Чиксез киңлекләр өстендә
Азап чигүче жаннардан
Аның куркуларын юкка чыгару өчен
Һәм мин аның проблемаларын бетерәчәкмен
Мин яшен чаткысы булырмын
Иң караңгы төндә
Бик матур күренер өчен
Борынгы заманнардан бирле яшеренгән матурлыгың
Күрелмәгән күзләр караңгылыгы артында
Мин нурлы ай нурлары булырмын
Жир йөзөненән караңгылыкны бетерү
Мин яктылык нурлары булырмын
Яшерен караңгылыкны таратучы
Кеше фикере почмакларында
Синең рәхмәтең белән, әй Ходаем
Силаши, кинәт кенә зирәклекнең балкышы
Гасырлар һәм чорлар дәвамында жыелган хаталар

Мәхәббәт җанда тудырган канәгатьлек хиснең
үзендә түгел
Ләкин бу хис китергән шатлыкта
Чөнки мәхәббәт шатлык китерә
Без мәхәббәтне яратабыз, чөнки ул безгә чиксез
бәхет бирә
Мәхәббәт максат түгел; бәхет - максат
Аллаһ мәңгелек һәм гел яңарып торучы бәхет
Җанның табигате дә шулай, шуңа күрә мистиклар
жырладылар
Бу хакыйкәтне кичергәннәр һәм шул рухи
:шатлыкны татыганнар
Без шатлыктан килдек, шатлыкта яшибез һәм"
"безнең барлыгыбыз йөзеп йөри
Һәм без космик шатлыкка кире кайтырбыз, бер
"көнне шул бәхеттә эрербез
Мәхәббәт һәм шәфкәт кебек барлык асыл хисләр
Кыюлык, фидакәрлек һәм тыйнаклык шатлыксыз
.мәгънәсез
Шатлык - шатлык дигән сүз, һәм ул - иң югары
бәхетнең чагылышы
Яки иң зур канәгатьлек
Раббың сиңа, әлбәттә, бирер, һәм син канәгать}
{Шатлан һәм шатлан} {булырсың
Шатлык кайбер тышкы шартлар нәтижәсендә
барлыкка килергә мөмкин булса да
Ләкин үзенең саф асылында ул шартлар белән
бәйләнмәгән
Ул еш кына матди шартларсыз күренә
Кайвакыт сез иртән уянырга мөмкин
Син шатлыктан очарга җыенган кебек хис итәсең
Һәм сез медитация тынычлыгында утырганда,
сезнең эчегездә шатлык кабына
Аны бернинди тышкы сигнализациясез уятып
Бу җанның тиңдәшсез шатлыгы

Ләкин шатлык билгеле бер шартлар белән бәйле
булганда
Бу шул ук шартлардан килеп чыкмый
Чынлыкта, бу хәлләр шатлык кичерү чарасы булып
хезмәт итте
Башта җанда яшеренгәнне мин җан туфрагына
балта кебек казып алдым
Һәм кеше эчендә яшеренгән бәхет чишмәсеннән
шатлык чишмәсе бәреп чыкты
Шуңа күрә, кеше тәҗрибәсендә, гадәттә, ихтыяж
туа
Эчтәге яшерен шатлыкны ачып бирер өчен кайбер
вакыйгаларга
Мәхәббәт тә җанның табигатеннән, ләкин ул
шатлыкка бәйле
Шатлыксыз мәхәббәт юк
Мәхәббәт турында шатлыксыз уйларга мөмкинме?
Әлбәттә, юк
Җавапсыз мәхәббәт китергән авырту турында
сөйләшкәндә
Без тормышка ашмаган хыял турында сөйләшәбез
Ләкин чын мәхәббәт тәҗрибәсе һәрвакыт шатлык
белән озатыла
Минем акылым бал корты кебек, ул оча
Йөрәгемнең тыелган бакчасына
Мәхәббәтем җиле белән җилфердәгән кеше
Чык энҗеләре белән бизәлгән, синең татлылыгың
Мин сезнең өчен гәҗәеп лилияләр үстердем
Рухи дискриминациядән
һәм сары нарцисслар
Тәүбә итүемнән күз яшьләремне сеңдерер өчен
һәм нәфис фиалкалар, тыйнаклык турында
хыяллана алар
Һәм йөрәгем җанның кабул итүләренә киң ачык
Сиңа мин уйларым агачларын тәкъдим итәм

Хуш исле ялваруларның тәмле җимешләре
Нәфис, чыклы ботаклардан ясалган тыйнак куллар
белән

Һәм йөрәгем бакчасында
Уйларым тирә-ягымда гөжләгән бал корты кебек
Синең өчен саф нектар тәкъдимнәре арасында
исереп

Бөтен дөнья "мәхәббәт" сүзенең чын мәгънәсен
онытты

Мәхәббәт дәрәс кулланылмаган һәм аның йөрәге
шулкадәр күп кеше тарафыннан өзәлгән ки,
.мәхәббәтнең мәгънәсен хәзер бик аз кеше генә белә
Зәйтүннең һәр өлешендә май булган кебек,
мәхәббәт тә барлык дөньяга да үтеп керә. Ләкин
мәхәббәтне билгеләү бик авыр, чөнки сүзләр белән
әфлисун тәмен аңлатып булмый; аның тәмен белер өчен
җимешне татып карарга кирәк. Шул ук нәрсә
.мәхәббәткә дә кагыла

Сез барыгыз да мәхәббәтне йөрәкләрегездә
ниндидер юл белән кичергәнсез, шуңа күрә аның
табигате турында фикерегез бар. Ләкин кешеләр,
гомумән алганда, илаһи мәхәббәткә ирешү өчен
мәхәббәтне ничек үстерергә, чистартырга һәм
.киңәйтергә белмиләр

Күпчелек йөрәкләрдә тормыш башында илаһи
мәхәббәт очкыны була, ләкин ул гадәттә югала, чөнки
.кеше аны ничек тәрбияләргә белми

Күпчелек кеше мәхәббәтнең табигатен анализларга
кирәк түгел дип саный. Алар мәхәббәтне туганнарына,
дусларына һәм үзләрен нык җәлеп иткән башкаларга
карата кичерә торган хис дип беләләр. Ләкин мәхәббәт
.моның белән генә чикләнми

Чын мәхәббәтне мин аның йогынтысын сурәтләү
белән генә тасвирлый алам. Әгәр кеше илаһи
.мәхәббәтнең бер тамчысын да тоя алса иде

Аны шатлык ташкыны басты, бу шатлыкны тыя

алмаслык дәрәжәдә зур иде

Без яхшылык эшләүдә һәм башкаларга ярдәм
итәргә тырышуда көчле булырга тиеш. Үзе һәм гаиләсе
турында гына кайгырткан кеше күп бәхет тапмаячак,
һәм ул газәпланучы башка берәү турында уйламаса,
мохтажларга ярдәм кулы сузып, җанда тудырылган
шатлыктан мәхрүм кала. Нәтижәдә, аның бәхет савыты
.кечкенә, ә эчтәлегә тулы булмаячак

Акча, минем өчен, бер нәрсә аңлата: аны яхшылык
эшләү һәм башкаларга ярдәм итү өчен куллану
Чын күңелдән, намуслы һәм сезне хөрмәт
иткәнлектән, башка максатлар өчен түгел, ә
.дуслашырга әзер кешеләр бу дөньяда бик аз

Бу тугры дуслар - дөнья шатлыгы, ә чын дуслык бу
.дөньядагы теләсә нинди байлыктан да зуррак

Кешеләр белән ихлас мөгамәләдә булган кеше
Аллаһыны табар, һәм йөрәгендә мәхәббәт булган кеше
башкаларны чыннан да белер, нәкъ менә кеше үтә
күренмәле пыяла аша күргән һәм эчтә нәрсә барлыгын
күргән кебек. Башкалар турындагы мондый белем
Аллаһыны яратудан һәм башкаларны шул ук мәхәббәт
.белән яратудан килә

Миллионлаган кеше йокы вакытында барлыкка килә
торган аң асты мөҗизаларына соклана. Әмма югарырак
халәттә сез теләгәнне хыял аша түгел, ә чынбарлык аша
.күрә яки белә аласыз

Мин бу урындыкта утыра алам, фикеремне теләсә
кайсы урынга юнәлтә алам һәм ул урында нәрсә
булганын төгәл күрә алам

Кайвакыт шәкертләр аң астында яшиләр, ә
кайвакыт алар югарырак аңга күтәреләләр. Югарырак
аңны узып, космик аңга ирешә алучы берничә кеше бар:
.килеп чыгышы яки сәбәбе булмаган илаһи рух дөньясы

Саф рухи аң халәтендә, эзләүчегә әйберләрне алдан
күз алдына китерергә кирәкми, аларны кичерер өчен.
Алар космик аң белән берләшкәндә, аларның аңы киңәя
һәм барлыкның һәр атомы белән кушыла, һәм алар
бөтен галәмне һәм барлык жан ияләрен аңлы рәвештә
.аңлый башлыйлар. Бу тәҗрибә - аңның чиксез дәвамы
Бу аңны кичергән кеше аның үлән җепселләрендә
һәм тау түбәләрендә булуын тоя, һәм үз тәненең һәр
.күзәнәген һәм галәмнең һәр атомын сизә
Син үзеңне кечкенә гәүдә дип уйлыйсыңмы, ә синең
!эчәңдә зуррак дөнья урнашкан
Ләкин космик аң моның артында да ята. Эзләүче
үзенең барлык жанда булуын сизгәндә, ул чиксез
.бәхетне һәм иң зур илаһи мәхәббәтне кичерә
һәм Синең мәхәббәтең белән минем хисләрем}
шөгыльләнә, һәм бөтен жаным Синең матурлыгың белән
{тулган кебек
Ул илаһи аңның һәркайда булуы белән берләшә
Шуңа күрә Аллаһтан яхшы өметләр баглагыз һәм
Аның рәхмәтенә өметләнәгез. Максатыгызга ирешүдән
!өметегезне өзмәгез
Кеше рухи яктылыкка ирештем дип уйлап кына
Аллаһ белән була алмый
Үз-үзеңне камилләштерү һәм әхлакый
камилләштерү - югарырак дәрәҗәләргә ирешү өчен төп
.таләпләр
басынкылык, зирәклек, ихласлык, изге холык һәм
.чын күңелдән теләк аша гына белергә мөмкин
Тыйнак кеше - Аллаһыны таный торган һәм Аллаһы
.тарафыннан таныла торган кеше
Космик аңга тирәнтен чумучылар табигый рәвештә
гаҗәеп рухи сәләتلәр һәм табигать көчләре өстеннән
контроль үстерәләр. Ләкин чын илаһи аңга ирешкән
беркем дә үз көчен мактану һәм мактану өчен, зирәклек
.яки саклыксыз кулланмый

Акыллы кешеләр Аллаһының бердәнбер жан иясе
икәнән аңлылар һәм Аның аларга биргән гажәеп
.бүләкләрен басынкылык белән Аңа кайтаралар
Барлык булган һәрнәрсә могҗиза түгелме? Кеше,
үзенең яшәве аркасында гына, шулай ук могҗиза
?түгелме

Әгәр кешеләр Аллаһ тарафыннан яратылган барлык
могҗизалардан канәгать түгел икән, ни өчен изгеләр
?күбрәк могҗизалар күрсәтергә тиеш
Аллаһының тәкъва изгеләре, Аллаһы алардан
сорамаса, бернәрсә дә эшләмиләр, кайвакыт
аңлашылмый торган һәм аңлашылмый торган сәбәпләр
.аркасында

Мин югары аңның аң астындагы аңнан ничек
аерылып торуын мисал белән күрсәтермен
Югары аң - бу сезнең уяу һәм йокыда һәм тулысынча
аңлы чагыгызда тәндәге теләсә нинди хисне ихтыяр
белән һәм бернинди тышкы стимулсыз китереп чыгара
.алу халәте

Аңсыз хыял дөньясында (хыял дөньясында) сез бер
чынаяк кайнар сөт эчә аласыз

Ләкин бу сынау сезгә йөкләнгән. Югары аңда сез
шул ук әйберне яки башка теләсә нинди нәрсәне аңлы
.рәвештә һәм аңлы рәвештә кичерә аласыз

Юл озын кебек тоелырга мөмкин, ләкин мең
чакрымлы сәяхәт бер адымнан башлана. Әгәр кеше
оптимистик булып калса, бернинди киртә дә теләгән
.максатка ирешүгә комачаулый алмый

Мин әле дә үткән тормышларны хәтерлим

Мин сине шунда эзләдем

Һәм мин күп төннәрне хәтерлим

Ялтырап торган йолдызлар белән бизәлгән

Һәм таң күренешләре

Чыклы сафлык белән

Һәм гармонияле иңгер-меңгер сәгатьләре

Көтү кыңгыраулары ритмы белән
Һәм күп кенә асылташлар белән бизәлгән еллар
Язгы чәчәкләр һәм чәчәк ату белән
жәйге җилләр
үтә күренмәле яңгыр пальтолары
Алмаз боз җыелмалары
Кышын

Әһә, мин синең килүеңне күпме тапкыр көттем
Йөрәк шатлыктан бии

!Сине сагынудан җаным очып китә диярлек
Һәр кичне, тыныч һәм тыныч йокы вакытында, без
тынычлык һәм шатлык татып ләззәт алабыз
Без тирән йокыга киткәндә, Аллаһ безне бөөк,
тыныч аңда яшәтә, һәм без бу тормышның барлык
.куркуларын һәм борчылуларын онытабыз

Медитация вакытында без хәтта уяу вакытта да бу
бәхетле психологик халәтне кичерә алабыз һәм башка
.дәрәжәләрдән тынычлык татый алабыз

Илаһи шатлык иңгәч, сулышым тынычлана, рухым
күтәрелә, берьюлы мең йокы бәхетен кичерәм, шулай да
мин гадәти хисләремне югалтмыйм. Бу космик тәҗрибә
аңның иң югары дәрәжәсенә ирешү юлын тирәнтен
.өйрәнүчеләр өчен генә

Кешенең җаны Ходайның чиксез экстазы белән
тулгач, тән тулысынча тынычлана, сулыш алудан
туктый, уйлар тынычлана, хәтта әкреләп юкка чыга.

Медитацияләүче үз җанының чынбарлыгын һәм
Яратучыга якынлыгын тоя, шуңа күрә ул илаһи бәхеттән
эчә һәм меңләгән шәраб дозасы бирә алмаган шатлык
.экстазын татый

Гадәти кеше уяулык белән йокы чигендә йокы хис
итә, кыска вакытлыча үзеңне яхшы хис итә, ләкин тирән
йокыга киткәндә бу хис тиз арада юкка чыга. Йокы -
аңны тулысынча югалту түгел, чөнки уяу вакытта сез
.йокыгызның тыныч булганмы-юкмы икәннән беләсез

Йокының күп халәтләре бар - кайберләре жиңел,
кайберләре тирән. Ләкин кешенең аңлы халәттә Аллаһы
белән кичергән рухи тәҗрибәләре йокы яки йокы кебек
иң зур бәхеткә караганда (йокыга китү алдыннан булган
.йокы яки йокы) күбрәк күңел күтәрә һәм яңарта
Хәтта син минем өчен ишетүем һәм күрүем кебек)

(булмасаң да

Күзләрем бернәрсә дә күрмәде, колакларым

бернәрсә дә ишетмәде

Чөнки син минем күз кабакларыма йокыдан да

татлырак

һәм йөрәгемә куркынычсызлыктан да татлырак

Йокының серләре һәм серләре артында бу изге

шатлыклар ята

Без барысын да канәгатьләндерә алмыйбыз, чөнки

бу мөмкин түгел, мин беркемне дә рәнҗетмәскә

.тырышам, мин кулымнан килгәннең барысын да эшлим

Мин бары тик шул гына эшли алам

Без башта Аллаһ ризалыгын эзләргә тиеш. Минем

бердәнбер максатым - Аллаһны канәгатьләндерү. Мин

кулларымны Аның алдында басынкылык белән дога

кылырга, аякларымны Аны һәр җирдә эзләргә, ә

акылымны Аның турында уйларга һәм Аның

.могҗизалары турында уйланырга кулланам

Аллаһы Тәгалә безнең йөрәкләребездә беренче

урынны алырга тиеш, шуңа күрә без Аны тынычлык,

мәхәббәт, аңлау, мәрхәмәт, шәфкать һәм зирәклеке итеп

.тоя алабыз

Менә нәрсә, башка бернәрсә дә түгел, мин нәкъ

менә шуны күрергә һәм сөйләргә килдем. Уйланудан

.тыш, яхшы дуслар булырга кирәк

Кешеләр артыннан түгел, ә Аллаһ артыннан

йөгерергә кирәк

Әгәр дә бу фикирләр сезгә җайдалы булса, аларны
Аллаһының рәхмәте дип санагыз, чөнки барлык мактау
.да Аңа гына хас

Башкаларга да сөйләгез; бәлки алар сез тапканны
табарлар. Без мохтажларга көн саен, кулыбыздан
килгәнчә ярдәм күрсәтергә онытмаска тиешбез.
Кесәмдә акчам булганда, мин бирүдән туктамаячакмын,
чөнки минем бетмәс-төкәнмәс һәм өзәлмәс чыганагым -
.Аллаһы Тәгалә

Без Аллаһыны бөекләр кебек белергә тиешбез. Бу
.уйлану һәм шәхси тырышлык аша мөмкин
Бервакыт мин зираттан чыгып барганда, берничә ел
элек вафат булган бөек укытучым Шри Юктисвар
.турында уйланып йөри идем

Мин аны бик нык сагындым һәм аның минем белән
бергә булмавы, каберлекнең матурлыгыннан һәм
атмосферасыннан ләззәтләнмәве өчен бик кайгырдым,
:һәм кинәт ул миңа күктән пәйда булды һәм әйтте
Бу матур урыннан син генә ләззәтләнәсең дип"

"!уйлуйсыңмы? Мин дә синең кебек үк ләззәтләнәм
Аллаһы белән берләшергә теләгән кеше көндәлек
.медитация һәм Аңа мәхәббәт белән тырышырга тиеш
һәм һәркемне шул мәхәббәт белән ярат
Сугышлардан саклануның бердәнбер ысулы шул.

Рухи хезмәттәшлек бик мөһим, чөнки чын рухилык
булмаганда шәхси яки гомуми бәхет юк. Изге гармония -
барлык физик, финанс, гаилә, әхлакый һәм рухи
.проблемаларның бердәнбер чишелеше

Бәхет Аллаһка якин булудан килә Кешелек үзен
наданлык рәшәткәсе артына утыртты, һәм бу хурлыклы
төрмәдән котылырга вакыт җитте. Акыл һәрвакыт
Аллаһка юнәлтелергә тиеш, нинди шартларда булуга
.карамастан

Шул чакта сез зур тынычлык һәм шатлык тоярсыз

Аллаһка омтылучылар, Аңардан башка бернәрсә дә
көтмәүчеләр, бер-берсен рухландыручылар һәм белем
бирүчеләр, һәм Аллаһны даими истә тотучылар бу
.дөньяда бәхетлеләр һәм Ахирәт бәхетенә ирешүчеләр
Барлыкка килгән һәрнәрсә - Аллаһы акылы белән
юнәлтелгән дулкын сыман тибрәнү. Бу акыллы тибрәнү -
Изге Рух, яки тугры Рух, аның белән дога һәм медитация
.аша аралашырга мөмкин
Жаныңның тынычлыгында һәм зиһен туплануыңның
ураганында, чиксез абсолют белән мәхәббәт турындагы
.хикәянең ахыры юк
Ләкин акча артыннан куып барсак, Аллаһыны табу
.кыен
Без Аллаһыны тормышыбызның аерылгысыз өлеше
итәргә тиеш, һәм шул чакта без бу тормышта кирәкле
.бар нәрсәгә дә ия булачакбыз
Кем дә кем йөрәгендә Аллаһка даими урын бирсә,
Аллаһ аның өлешен җир һәм күкләрдәге
яхшылыктардан мул итәр һәм аның алдында киң
офыктар ачар, аларда зирәклең кояшлары балкып, аның
юлларын яктыртыр һәм тирә-юньдәге караңгылыкны
.таратыр
Аллаһ – мәңгелек гашыйк, һәм кеше Аллаһыны үзе
яраткан кебек – ким дигәндә – яратканда гына бәхеткә
ирешә ала, чөнки Аллаһсыз без мәхәббәтнең табигатен
.белмәс идек һәм аның төмен татымасы идек
Без Аллаһыны бөтен йөрәгебез белән эзләү өчен,
ихтиярыбызны кулланырга һәм акылыбызны тупларга
.өйрәнергә тиеш
Кеше гамәлләре теләкләр белән билгеләнә, һәм бу
гадәтләр аны һәрвакыт үзе теләмәгәнне эшләргә
.мәҗбүр итә
Чыннан да, кеше үзенең иң явыз дошманы, гәрчә ул
моны аңламаса да. Ул тыныч кына утырырга яки Аллаһка

вакыт багышларга белми, ләкин бәхеткә ирешергә һәм
!жәннәткә тиз арада керергә өметләнә
Изге тәҗрибәне китаплар уку яки вәгазь тыңлау
.белән генә алып булмый

Яки гади генә изге эшләр кылу. Болар барысы да
файдалы, һичшиксез, ләкин алар җитәрлек түгел. Аллаһ
белән элемтәгә керү өчен игътибарлы игътибар һәм
.тирән уйлану кирәк

Тормыш – зур хыял

Күз алдыгызга китерегез! Дистә еллардан соң
безнең тормышыбыз хыял гына булачак, һәм без хәзер
.эшләгән бар нәрсә шул хыялның бер өлеше булачак

Хәтта кешелекнең иң бөек шәхесләре дә кеше
аңының фигурасы гына булып калганнар. Ләкин бу бөек
шәхесләр үзләренең төп максатына ирештеләр, чөнки
алар иң югары дәрәжәгә ирештеләр һәм рухлары белән
исән калдылар, булган бар нәрсәне ачык һәм аңлы
рәвештә аңлыйлар, чөнки алар илаһи аңда
.берләштерелгән

Аларның идеяләре һәм тәгълиматлары аша алар
белән гармонияләшергә тырышкан һәркем, һичшиксез,
аларның барлыгын тоячак, аларның фатихаларын җәлеп
итәчәк һәм алар белән чынлыкта элемтәдә булуларын
.күңеленнән аңлаячак

Тормыш – зур хыял. Әмма кеше үз тәненә карап, аны
тормыш белән тулы дип тапкан, бу хыялның
чынбарлыгына ныклы ышаныч туа. Алар бәхетле булу
.өчен теге яки бу нәрсәгә ирешергә тиеш дип санылар
Ләкин ул күпме генә теләкләрен тормышка ашырса
да, алар аша бәхет таба алмаячак. Кеше күбрәк теләгән
саен, күбрәк тели. Әгәр кеше уңайлыкта, тынычлыкта
һәм эчке канәгатьлектә яшәргә тели икән, теләкләрне
камилләштерергә һәм тормышны гадиләштерергә
.кирәк

Изге язмаларда теләкләре һәрвакыт эчкә (жанына)
агып торган кеше югары эчке тынычлыкка ия кеше
диелә. Бу яктан алар диңгез кебек, ул беркайчан да
үзгәрми яки кимеми, ә туктаусыз ага торган су белән
тулы кала. Ләкин үз тынычлыгының чүлмәгендә теләк
чокырлары тудыручы һәм тормыш өчен мөһим суларның
агып, әрәм булуына юл куючы кеше рухи тынычлык һәм
.эчке бәхет турында бернәрсә дә белми
Безгә Аллаһыны белгән, Аның белән аралаша алган
һәм Аның барлыгын аңлы рәвештә сизгән кешеләрдән
.житәкчелек кирәк
Пәйгамбәрләр бездән Аллаһыны эчке тынычлыкта
эзләргә сорадылар
Тугры рух һәм югары рухи шатлык яшәгән жанның
ялгызлыгында
Мәгърифәтчеләр дә бу фикерләргә хуплыйлар
Алар тирән уйлануның мөһимлеген ассызыклайлар
Жан тирәнлегендәге югары "мин"не аңлау өчен
Мин кешеләрнең башкаларны тыңлап яки китап
укып кына белем ала алам дип уйлауларын теләмим.
.Алар укыганны һәм ишеткәннәрен кулланырга тиеш
Мәгънәсез сөйләшүдән гыйбәдәт урыннарына бару
яхшырак
Ләкин хәтта гыйбәдәт кылу урыннарында да кеше
йөрәгендә Аллаһының барлыгына кагылырга һәм аны
.тоярга тиеш
Хисләр һәм рациональ анализлар безгә жаннарыбыз
.алырга теләгән илаһи белемне бирә алмый
Үзебезне Аллаһыга тапшырганда һәм эгоистик
теләкләр белән хушлашканда һәм Аллаһының һәрвакыт
безнең белән булуына ышанганда
Ул безнең жаннарыбызда яши һәм безне яхшы һәм
изге уйлар һәм хисләр белән рухландыра. Без бәхет һәм
иреккә ия булачакбыз, һәм жан офыгында зирәклек
.таңы чыгуын күрәчәкбез

Юлбарыска әйләнгән тычкан
Парамханса Йогананда акыллы кеше сөйләгәнчә
Борын-борын заманда, урман эчендә, Аллаһыны
белгән изге кеше яшәгән зират яшәгән. Бу бәхетле кеше
зур зирәклеkkә һәм табигатьтән тыш көчкә ия булган,
һәм аның янында кечкенә, тыйнак тычканнан башка
.беркем дә яшәмәгән

Изгене күрергә теләгән күп кенә шәкертләр һәм
башкалар, аңа булган мөхәббәтләре белән жәлеп
ителгән кыргый юлбарыслар һәм башка кыргый
хайваннар булуга карамастан, аның янына барырга
батырчылык иткәннәр. Алар чәчәкләр һәм жимешләр
китергәннәр. Изгене зиярәт кылган һәркем аның белән
тычкан арасындагы тыгыз бәйләнешкә гажәпләнгән һәм
изгенең кулга ияләштерелгән тычканына вак-төякләр
.ташлаган

Беркөнне, бер төркем шәкертләр үзләренең
укытучыларының яшерен урынында кунакта булганда,
бер мәче акыл иясенең аягына кычкырып килеп, яклау
эзләп килгән тычканны куып житә. Шул мизгелдә,
шәкертләрнең гажәпләнгән күзләре алдында, изге
куркуга төшкән тычканны зур, явыз мәчегә әйләндерә!

Ниндидер могҗиза белән тычкан хәзер мәчеләр
арасында иркен йөри, зыян күрми. Ул бу үзгәрештән бик
шатлана иде, һәм аның тынычлыгын бозган бердәнбер
нәрсә - шәкертләрнең пышылдашуы, алар күз кысып,
аңа төртеп күрсәтеп, аны тычканнан чыккан мәче дип
.атыйлар иде

Берникадәр вакыттан соң, шул ук шәкертләр тагын
укытучыларына бардылар, һәм бер төркем бүре мәче-
тычканны куып йөрдә, алар каты итеп мияуладылар,
изгенең аяклары астында яклау сорадылар. Изге аңа:
"Бүре бул", - диде. Шунда ук гажәпләнгән шәкертләр
мәче-тычканның күз алдында бүрегә әйләнгәннен
күрделәр. Бүреләр дә корбаннарының бу тиз үзгәрүенә

гажәпләнде, ләкин алар өметләрен өзделәр һәм ач
киләш кире кайттылар. Ниһаять, бүре-тычкан башка
бүреләр белән иркен йөрделәр, алар белән ашадылар
.һәм кечкенә хайваннарға карап тордылар
Башка бер очракта, алдагы ике могжизаны күргән
шул ук укучылар, дәрес уртасында укучылары белән
бергә укыганда, зур Бенгал юлбарысының бүре-
тычканны куып баруын күреп аптырадылар. Тычкан,
гадәттәгечә, укучының аягына кадәр тулы тизлектә
йөгереп, яклау эзләде. Укучы, тагын бер тапкыр,
үзенә могжизалы көч кулланып, юлбарысны
туктатты һәм үзенә буйсындырылган бүрелә
мөрәжәгать итеп: "Кадерле тычканым, сине
дошманнарыңнан саклауны дәвам итү өчен акылсызлык", -
диде. Укучылар тынычлангач, көп башладылар һәм бер-
берсенә: "Ходай! Изгенә явыз юлбарысына карагыз! Бу
изге юлбарысны юлбарыска әйләндергән тычкан ына
.бит!" - диештеләр

Вақыт узган белән, зиратка килүчеләр бу урынны
саклаган куркыныч юлбарысның чынлыкта укучы
юлбарыс дәрәжәсенә күтәргән кечкенә тычкан ына
икәннән аңладылар. Өлкәнрәк укучылар зиратка яңа
килгәннәрне тынычландырып: "Юлбарыстан
курыкмагыз, чынлыкта бу юлбарыс түгел, ә укучы
.юлбарыс образын биргән тычкан", - дип әйтәләр иде
Бу хулиган тычкан ниһаять, жәмәгать алдында
хурлыктан туйды һәм үз-үзенә уйлады: "Әгәр мин
изгенә үзгә үтәрә алсам, мин бәхетсезлек сәбәбеннән
."котылыр идем

Бу фикер аның башына килү белән, ул акыл иясенә
ташланды, аны үтәрәгә ниятләде. Ләкин акыл иясе аны
көтәп тора иде, чөнки ул аның уйларын күзәтеп һәм
аның ниятләрен белгән иде, шуңа күрә ул тыңламаучан
юлбарысының башыннан нәрсә үткәннән шунда ук

аңлады һәм аңа кычкырды: "Хәзерге хәлеңә кайт", -
.диде

Һәм шулай булды да, күз ачып йомганчы тәкәббер
юлбарыс тагын бер тапкыр куркып калган тычканга
!әйләнде

Һәркем бер-берсенә караганда күбрәк акча тели,
һәм аны алгач та, алар канәгать түгел, чөнки башка
.кешенең үзеннән байрак икәннен аңлылар
Кешеләр үзләре уйлап тапкан һәм үз теләкләре
белән тудырылган бәхетсезлек спиралендә яшиләр
Без булганына канәгать булырга тиеш, чөнки матди
әйберләр бәхет китерми, ә еш кына кешенең
борчылуларын арттыра, борчылуын һәм борчылуын
.көчәйтә

Аллаһыга илтүче юл - иң гади һәм иң жиңел юл,
ләкин күп дини йолалар һәм рәсмилекләргә карамастан,
.аны аз кеше генә үтә

Йөрәкләребезне Аллаһыга юнәлтөп, Аннан безнең
өчен иң яхшы һәм иң мәңгелек нәрсә соравыбыз
.яхшырак

Чынлыкта, Аллаһы безне көтә, чөнки Ул безне
явызлыктан һәм куркынычтан ерак тотарга тели. Ул
безнең йөрәгебездә һәм акылыбызда Аның белән
яшәвебезне тели, чөнки бу дөньяның арзан әйберләре
кеше теләкләрен канәгатьләндерә яки рухи бушлыкны
.тутыра алмый

Ул тирәндә нәрсә хис итә

Аллаһ безнең белән даими сөйләшә, ләкин Аның
тавышын аз кеше ишетә

Бу тыныч тавыш еш кына шау-шулы уйлар һәм ачык
.теләкләр шау-шуы белән басылып кала
Ләкин уйлар тынычлангач һәм теләкләр
тынычлангач, без Аллаһының тавышын ачык ишетәбез,
.хәтта ул тын һәм көчсез булса да

Чыннан да, Аллаһы Тәгалә кешелеккә ярдәм итү
өчен барысын да эшли; Ул алар өчен ишекләр ача һәм
.юлларын яктырта

Ул адымнарын күрсен өчен, абынмасын һәм аягы
.таймасын өчен, ләкин күпчелек кеше моны аңламый
Дөнья, гомумән алганда, сугышлар китереп
чыгаручы эгоистик, комсыз теләкләр аркасында
чуалчыклык һәм хаоска баткан. Башка бернәрсә дә
.сугышлар тудырмый

Тормыш көрәшендәге иң бөек герой - үз-үзен
жиңгән һәм үз теләкләрен жиңгән кеше
Акча, дан, теләкләр һәм бу принципка каршы килгән
бар нәрсә безнең тынычлыгыбыз һәм бәхетебез өчен
.зарарлы

Әгәр кешеләр һәрвакыт тормышның чын
кыйммәтләре турында уйларга өйрәнсәләр, алар эзләгән
.бәхетне табарлар иде

Ләкин алар үз ниятләреннән тайпылалар һәм жир
.теләкләре агымы белән агып китәләр
Мин бернинди дә азгыру мине сайлаган юлдан һәм
үзем өчен сайлаган юлдан читкә алып китә алмаячагын
.аңладым

Мин Аллаһы биргән көч белән меңләгән кешене
жәлеп итә алам, ләкин бу минем өчен зыянлы булыр иде
Ничек кенә булмасын, мин меңләгән кешене жәлеп
.итәргә һәм аларның акылын әсир итәргә теләмим
Мин Аллаһыга ныклы таянган ихлас шәкертләрен
күрәсем килә

Аллаһыны яратучылар бу уйлардан ләззәт
алачаклар, һәм дәртләре дәвам иткән кешеләр
.Аллаһының фатихаларын тоячаклар
Аның барлыгы бу тәгълиматлар аша ачык күренә
Кешенең Аллаһыны алдавы мөмкин түгел, чөнки Ул
аның уйлары артында турыдан-туры тора һәм аның
.акылында нәрсә булганын һәм нәрсә теләгәннән белә

Ул дөнъядан баш тартып, рухи гармония теләгәндә,
 .Аллаһы Тәгалә аның янына киләчәк
Бу теләк теләгән кешенең йөрәгендә тамыр жәйсә,
Аллаһы Тәгалә шул йөрәккә килә һәм аны яхшылык һәм
 .бәрәкәт белән тутыра

Матди әйберләр ялган тынычлык һәм вакытлыча
 канәгатьлек хисе генә бирә. Кешенең яшәүнең
бердәнбер чын максаты - Яратучы белән гармониядә
 .булу һәм Аның хуплавын алу
Бу килешү мәңгелек килешү һәм бозылмас килешү
 булырга тиеш

Әй Раббым, мине сафлык белән үтә күренмәле ит,
 мин Синең шифалы нурыңны эчемдә чагылдырырмын
Тынычландыр, борчылудан калтыраган акылымның
 .көзгесен, Синең чиксез йөзеңне чагылдырсын өчен
Синең тынычлыгыңның хуш исен сулай алыр өчен,
 .жанымдагы иман тәрәзәләрен ач

Мин тормышның бердәнбер максаты - Аллаһыны
 белү икәннен аңладым
Аллаһыны белү тормышның төп максаты булуына
 ышанмаган кешеләр бардыр. Ләкин беркем дә
тормышның максаты бәхет табу икәннен инкар итә
алмый. Мин тулы ышаныч һәм ышаныч белән әйтәм:
 .Аллаһы - иң зур бәхет

 Бу иң зур бәхет
Бу - абсолют гомум мәхәббәт. Бу - аның белән
гармониядә булганнарның жаннарын беркайчан да
ташлай торган мәңгелек шатлык. Шуңа күрә ни өчен
 ?без шул югары бәхеткә ирешергә тырышмыйбыз
Аны безгә башка беркем дә бирә алмый. Без аны
даими рәвештә үзебездә үстерергә һәм тәрбияләргә
 .тиеш

Дөнъя кешеләргә гел үз ләззәтләрен тәкъдим
итәргә тырыша, ләкин мондый вакытлы ләззәтләр ахыр
чиктә үкенүгә, ачылыкка һәм үкенүгә китерә. Хәтта иң

бәхетлеләр дә, бар нәрсәгә ия булып күренгәннәр дә,
чын мәгънәсендә бәхетле булмаска һәм дөнья
әйберләре белән озак канәгать булмаска мөмкин, чөнки
алар чын сусауларын да басмыйлар, рухи ачлыкларын да
.баета алмыйлар

Тышкы әйберләргә күбрәк игътибар иткән саен,
эчке данны азрак тоя алабыз
Без моны илаһи рухның мәңгелек бәхетен татып
кичерә алабыз

Эчкә күбрәк борылган саен, тышкы кыенлыklar
азрак очрый. Бу даими тигезләмә, ләкин күпчелек кеше
бу хакыйкәтне дөньяви дуслык, яшәгән җәмгыять һәм
сәламәт булмаган гадәтләр йогынтысы аркасында
.аңламый

Җәмгыять кешене тирән хакыйкәтләр турында
уйларга мөмкинлек бирмичә, өслек мәсьәләләр белән
.мәшгуль итә һәм чумдыра
Хәтта рухи урыннарда да кайберәүләр чын күңелдән
аларның изге атмосферасыннан файдаланырга
.теләмәгән килеш баралар

Алар бу сәфәрләрдән бернәрсә дә алмый диярлек
Аллаһыны күрергә теләүчеләр Аны һәркайда
.табарлар. Кеше гадәтләре җимергеч һәм зарарлы
Җимерә, зыян китерә, юк итә һәм юк итә торган
вәхши ерткыч хайван

Кешеләргә бәхетле булырга һәм булганына
канәгать булырга өйрәнергә вакыт җитте
Без юлыбызга килгәннән артык бернәрсә дә теләргә
тиеш түгел. Аллаһы юмарт; Ул безгә нәрсә кирәклеген
белә һәм вакытында бирә. Бу без бернинди тырышлык
куймыйча Аллаһыга таянырга тиеш дигәнне аңлатмый -
бөтенләй дә түгел. Бу без үз өлешебезне мөмкин кадәр
яхшырак эшләргә һәм калганын Аллаһыга калдырырга
тиеш дигәнне аңлата, ул безне беркайчан да безгә

кирәк булган һәм лаек булган нәрсәләрдән мәхрүм
.итмәячәк

Мәңгелек бәхетле булуның иң яхшы ысулы -
Аллаһының барлыгын тою. Безнең иң югары теләгебез -
Аллаһыны белү һәм Аның белән булырга тәвәккәлләү
.булырга тиеш

Аллаһы безнең уйларыбызда һәм хисләребездә
беренче һәм иң югары урынны алырга тиеш, һәм без Аны
тормышыбыздагы иң көчле һәм иң ныклы терәк дип
.санарга тиеш

Аллаһы Тәгалә, үзенең тулы рәхмәте белән
Ул безгә шатлык һәм илһам бирә
һәм ул безгә чын тормыш бирә
Чын акыллылык
һәм чын бәхет
Чын аңлау аша

Тормышыбызның барлык төрле тәҗрибәләре
Ләкин Аллаһының даны ачылмый
Жан хис иткән рухи тынычлыктан башка
һәм аның белән гармонияләшү өчен җитди

тырышлыкта

Анда без хакыйкәт белән йөзгә-йөз басып торабыз
Чит илләрдә иллюзияләр бик көчле
Бик аз кеше генә котыла ала
Тышкы мохитнең йогынтысы

Дөнья үзенең чиксез катлаулылыклары белән дәвам

итә

һәм аның сансыз тәҗрибәсе
Аллаһы тавышы тормыш күренешләре артында ята
Ул һәрвакыт безгә шалтырата һәм безнең белән

сөйләшә

Чәчәкләр һәм изге китаплар аша
Безнең вәҗданнарыбыздан
һәм барлык матур әйберләр аша
Бу тормышны яшәүгә лаеклы итә

Күк былбылы

Мин синең былбылым, синең галәми булуың
күкләренә күтәреләм, синең хакыйкәтең яңгыры
.тамчыларын даими эзли

Мин Сиңа тирән ышаныч белән дога кылдым,
тынлыкның каты болытларыннан Үзеңнең мәрхәмәт
яңгырларыңны җибәр дип
Һәм мин бик сусаганлыктан, сине аңлавымның һәр
изге ноктасын түземсезлек белән кабул иттем
Их, ничек мин синең барлыгыңны эчемдә һәм тирә-
!ягымда тоярга теләдем

Синең кагылуың янган җанымны һәм сагыну һәм
омтылыш белән яна башлавымны суыткач кына минем
хроник сусауым басылды. Өметсезлек һәм өметсезлек
чоры үтте, һәм авырлыкларымның корылыгы Синең
.тынычлыгың яңгыры белән юкка чыкты
Һәм хәзер мин тыныч кына очып, канәгатьлек һәм
,канәгатьлек җырларын җырлап

Мин синең былбылым, ул синең яшәү
биеклекләреннән туктаусыз агып чыккан юаныч
суларыңны гына эчә

Шәхси, сәнәгать һәм сәяси эгоизм, бер расаның
икенчесеннән өстенлегә турындагы иллюзияләр белән
көчәйтелгән хисләр, ышанулар һәм тәгълиматлар белән
алыш-биреш итү - болар барысы да халыклар һәм
расалар арасында бүленеш һәм читләшү тудырды,
җирне сугышлар белән тар-мар итте. Нәтижәдә,
икътисади җимерелү, рухи наданлык һәм коллектив
.бәхетсезлек барлыкка килә

Уңышлы кешеләр тормышында күренә торган рухи
сыйфатлар, матди нәтиҗәлелек һәм асыл кешелек
сыйфатларын үстерү - бәхетле тормышның асылы һәм
.иң яхшы кешеләрне тудырачак
Теләсә кайсы вакытта, теләсә кайда

Без дәрес фикерләү, яхшы тәртип һәм башкаларга
карата чын күңелдән эмоциональ ярдәм күрсәтү
.идеалларын кабул итәргә тиешбез
Чыннан да, кешелек гаделлек, шәфкатьлелек һәм
матди якларның тигез һәм баланслы үсеше аша
.күтәрелә

Аның шәхесенең интеллектуаль, рухи һәм әхлакый
яклары

Барлык кешелекнең төп максаты - тынычлыкка,
канәгатьлеккә, куркынычсызлыкка, белемгә һәм
.үлемсезлеккә ирешү

Һәм безнең эчебездә яшеренгән камиллеккә
омтылышта Аллаһының сурәте ята

Бу изге образ үзенең югары табигате белән
.гармониядә булган кешеләр аша үзен ачарга тырыша

Плюрализм - табигать законы, ә бердәмлек
абсолютлыкка китерә

Аерылу һәм бүленү белән, дөнья сугышлар һәм үлем
утында авырту һәм газаплар белән кайнап торган
.казанга әйләнә

Йөрәкләрне берләштерә, җаннарны якынайта һәм
хакыйкәт белән берләштерә торган идеаль тормыш

Бу бәхеткә, тынычлыкка һәм мәңгелеккә юл

Бернәрсә дә безгә канәгатьлек бирә һәм
күзләребездән бәхетсезлек яшыләрен сөртә алмый, бары
.тик Аллаһы Тәгалә генә

Кеше җаны - бөтеннән аерым бер өлеш һәм ул
бөтенлеккә әйләнеп кайтырга тиеш. Бәхет эзләүебез
безне барлык шатлык чыганагы булган Аллаһка алып
.барырга тиеш

Белемгә булган сусавыбыз илаһи зирәклек
чыганаclarыннан басылырга тиеш. Тынычлыгыбыз
Аллаһының тасвирлап бетергесез тынычлыгы белән
.берләштерелгәндә генә тулы булачак

Мәңгелек булу өчен безнең яшәешөбез Аллаһның
барлыгына мохтаж, һәм безнең аңыбыз космик аң белән
бәйләнешкә кергәндә һәм берләшкәндә гел киңәя һәм
киңәя бара чак. Безнең шатлыгыбыз чиксез була чак һәм
илаһи шатлык белән берләшкәндә миллионлаган тапкыр
.арта чак

Комсызлык белән үтерелгән ашказаны
Бервакыт бер акыллы кеше ашаучан кеше белән
ашаган, һәм акыллы кеше: "Мин бу тәмле ризыкны
.яратам", - дигән
Ләкин ул күп ашамады. Ә ашарга яратучы кешегә
килгәндә, ул гомерендә мондый тәмле ризыкны
.беркайчан да ашамаган иде
Ул туйганчы ашады һәм артык ашаудан үлдә.
!Гомерләрең озын булсын
Акыллы, ихтыярлы кеше ризыктан ләззәт алган,
ләкин ашарга яратучыны юк итә торган хисчән
бәйләнешсез. Акыллы кеше аның җанын тукландыра
торган һәм тән күзәнәкләрен яңарта торган үтә
күренмәле рухи энергияләр белән гармониядә булган,
һәм ул ашаганда, аңа аңлы рәвештә барып җиткән
космик энергия агымына комачауламас өчен яки
.комачауламас өчен, чама белән ашаган
Рухи тормыш белән яшәү өчен барысыннан да баш
тартып, гади тормыш алып барырга кирәк түгел, ләкин
кешенең икмәк белән генә яшәмәвен истә тотарга
.кирәк

Мәхәббәт җәннәте һәм бәхет җәннәте
Синең изге нурың нурында мин җанымның
ялваруларын укыйм
Һәм мин сездән йөрәгемнең тыйнак корбанын кабул
итүегезне сорыйм
Караңгылык рухларын миннән ерак тот
Миңа күк күзеннән кара
Йөрәгемнең һәм хисләремнең чыганакларыннан

Гыйбадәтханәдә миңа сиңа булган мәхәббәтемне

күрсәт

Миңа яхшылык күрсен өчен фатиха бирегез

Мин яхшы әйберләр турында уйлыйм

Һәм яхшы һәм изге кешеләр белән душлашыгыз

Һәм мин сезнең турында уйланырмын дип

Әй, Син барлык яхшылык һәм тәкъвалык чыганагы

булган

Синең рәхмәтең белән мин жанымның изге

урыныннан куылачакмын

Барлык каршы фикерләр

Һәм мин синең эчемдәге бәхетле барлыгың белән

резонанс кичерәм

Бәхет жәннәтендә яшәсәм иде

Миңа асыл һәм бөек уйлар килә

Мине бәхетеңнең хуш исе белән сиптер

Изге мәхәббәтең мине һәрвакыт урап алсын

Мәхәббәт жәннәтендә яшәр өчен миңа фатиха бир

Илаһи барлыгыгыздан ләззәт алу

Һәм сезнең күктәге тынычлыгыгыз

Һәм мин үлемсез жан икәнәмне аңлар өчен

Һәм мин синең яктылыгың белән яшим

Һәм мин синең фатихаң белән яшим

Минем сөекле Ходаем

Таң бакчасыннан

Мин синең өчен яктылык чәчәкләрен җыярмын

Аны тыйнак корбан итеп тәкъдим итү

Аякларыңда

Сиңа булган мәхәббәтемнең тишелеп чыккан

йолдызы булсын

Ул көчәя барган саен алга атлай

Гаҗәпләнү атмосферасы аша

Һәм сине онытуым

Һәм ул аның караңгылыгын тарата

Мине онытма

Хәтта сине онытсам да
Мине искә төшер
Хәтта сине телгә алмасам да
Ходай минем тормышымдагы иң кадерле нәрсә
Ул минем вәжданымда иң югары дәрәжәдә
хакимлек итә
Һәм акыллы сүzlәр миңа илһам бирә
Ул мине дәрәс юлга алып бара
Мин моны кабул итәргә тиеш
Тигезләнгән тормыш
Барлык илаһи һәм табигый законнарны исәпкә ала
Ул активлык һәм тынычлыкны берләштерә
Ул бәхет китерә һәм кеше язмышын тормышка
ашыра
Зәркән әйберләре белән тулы йортны караңгыда
күрәп булмый
Шулай итеп, илаһи барлыкны сизеп булмый
Наданлык төнә өстенлек итүен дәвам иткән вакытта
Әгәр безнең Аллаһыны аңлавыбыз чынбарлыкта
булмаса
Шуңа күрә без көндәлек бурычларыбызны ансыз
башкара алмыйбыз
Аңлашыла ки, без Аллаһ белән тормыш арасында
бернинди бәйләнеш тоймадык
Безнең амбициябез булганда һәм аны башкаларга
хезмәт итү идеясе белән капласак
Башкаларга ярдәм итеп, без үзебезгә ярдәм итәбез
Әй, Ходаем
Кояш нурларының таралуы белән
Мин ярлыларның һәм күченеп киткәннәрнең
йөрәкләренә өмет нурлары сибәчәкмен
Үзеңә ышаныч һәм ныклык лампаларын кабыз
Үзләрен уңышсыз дип санаучыларның йөрәгендә
Тормышның белем алу һәм бурычларны үтәү
мәктәбе икәннен аңлагач

Шул ук вакытта, бу тиз арада тормышка ашмас хыял
гына

Шул чакта без Аллаһының безнең белән икәнән
белербез

Тормыш хезмәткә нигезләнәргә тиеш
Шул изге максатсыз
Аллаһ кешегә биргән акылга ирешә алмый
Аның төзелү максаты
Аллаһыга буйсыну кешегә барлык бурычларын
үтәргә мөмкинлек бирә
Ходайга шатлык һәм рәхмәт хисе белән
Бары тик бирешү аша гына без тынычлык таба
алабыз

Мин барлык интеллектуаль һәм әхлакый
зәгыйфьлекләргә яндырып бетерәчәкмен
Дизайн утында
Чөнки мин шул көчсезлекләрдән котылмасам
Мин илаһи ялкынны күрә алмаячакмын
Әй, Ходаем
Бүген мин конкрет эшләргә тәвәккәл булчакмын
Аннары мин планлаштырганны эшлим
Мин башта ниятемнең дәрәҗә булуына инанырмын
Ә аннары мин синең көчөңне тоярмын
Һәм сезнең ярдәмегез һәм фатихагыз белән мин
ниятләгән эшемне тормышка ашырырмын

Пышылдаулар һәм җилләр

Парамханса Йогананда остасы

Тәрҗемә: Мәхмүт Аббас Масуд

Кечкенә эго горурлык һәм тәкәбберлек

белән: "Мин - син!" - дип әйтәргә мөмкин.

**Ләкин мин үземнең чын үземне беләргә
тырышчакмын, ул төрле мәрхәмәтлек һәм
басынкылык чәчәкләре белән хуш исле.**

**Эй Ходаем, миңа чын кемлегемне ач, һәм
тирәнлегемдә пышылдавыңны ишетергә рөхсәт
ит: Мин синең үрнәгең, ә син минем сурәтем!**

Төнгө төшләр бакчасында

**Төнгө хыялларым бакчасында күп чәчәкләр
чәчәк ата: минем хыялымның сирәк очрый
торган чәчәкләре Анда, жылы планета нуры
балкыган урында, жирдәге өмет бөреләре
ачыла, канәгатьлек һәм канәгатьлекнең якты
таж яфракларын чәчәләр.**

**Шул төшләрнең балкышында мин онытылган
сөйгән йөзләрнең һәм күптән инде аңсыз
туфракка күмелгән кадерле хисләрнең
нимфаларының шәүләләрен күрәм - барысы да
ялтыравыклы киёмнәрдә күтәреләләр, һәм төш
фәрештәләренең чакыруына җавап итеп, мин
барлык үткән сынауларның терелүен күрәм.**

**Ходаем, син безгә төнлә хыяллар иленә
барып, көндәлек мәшәкәтләребезне онытырга
ирек бирдең. Безгә Сиңа уянырга һәм кеше
кайгыларыннан мәңгегә котылырга ярдәм ит.**

Син минем кайтуымны көтәсең

**И Илаһи Сыену урыным! Мин тормыш
диңгезендә адашып йөрим, авырлыklarның
көчле давыллары белән чайкалам. Ләззәт
дулкыннарында йөзеп йөрсәм дә, кайвакыт
кайгы тирәнлегенә батып барсам да, мин бу
икелектән котылырга омтылам, синең үтә
күренмәле ярларыңа барып җитеп. Һәр ялваруым
белән мин сиңа, бердәнбер сыену урыныма тагын
да якынаям.**

**Мин тырышуымны туктатмаячакмын, чөнки
беләм, син минем килүемне түземсезлек белән
көтәсең һәм минем кайтуымны көтәсең!**

җәннәт кошы

**Мин жәннәт кошы: синең мәбарәк кулларың
белән ясалган күк кошы**

**Ул мине нәфислек һәм нәфис төсләр белән
бизәде: назлы мамык һәм рухи чәчәк атуның
алтын каурийлары белән**

**Мин бәхет жәннәтен эзләп, тормышның
караңгы, жыерылган атмосферасында биеккә
күтәрелдем, ә якты каурийларым өметсезлекнең
кара таплары белән буялган иде.**

**Әйдә, Ходаем, һәм жәннәтең кошын
зирәклек нурлары һәм саф, татлы тынычлык
сулары белән ю**

Илаһи скульптор

**Сиңа булган мәңгелек мәхәббәтем
шигырендә йөрәгемнең һәр тибеше яңа сүз
булсын**

**Иреннәремнән чыккан һәр тавыш Синең изге
тавышыңнан чыккан изге тибрәнүләренә
житкерсен**

**Минем һәр уем Синең барлыгың шатлыгы
белән тулсын**

**Минем ихтыярым сезнең илаһи көчегез белән
тулылансын**

**Барлык уйларымны, йөземне һәм
омтылышларымны Үзеңнең рәхмәтең белән бизә.**

**Әй, иң изге илаһи скульптор, минем
тормышымны Үзең теләгәнчә, Үзеңнең уникаль
проектыңа туры китереп формалаштыр**

Син минем яклаучым

**Ходаем, миңа чистартылмаган жаннардагы
ачу һәм дәрт жанварларын уятмаса ярдәм ит.
Әмма алар миңа һөжүм итсәләр, мин жаным
эчендәге ташлы мәгарәңдә Синең яклауыңа
сыенырмын.**

Эй, Илаһи Яклаучы! Синсез мин бернинди куркынычсызлык та, иминлек тә таба алмыйм, хәтта иң ныклы кешелек ныгытмаларында да. Минем саклагыч пәрдәм һәм авырлыкларның шартлаучан снарядларыннан ныклы калканым бул. Һәм миңа фатиха бир, мин изге хирургия ярдәмендә тормыш яраларыннан һәм кискәкләрдән интегүчеләрне дәвалый алырмын.

изге экстаз

Синең шәкертләрең дога кылганда, мин аларның күзләреннән изге экстаз нурларын җыям һәм аларны рухи дәртем белән кушып, сусаган уйларыма яңартучы эчемлек итеп тәкъдим итәм; шулай итеп, алар канганчы эчәләр, һәм аларның авыртулары һәм куркулары юкка чыга.

Ә юаныч һәм юаныч эзләүчеләргә мин бу тылсымлы эчемлекне чын күңелдән язылган ихласлык һәм изге ниятләр белән тулган үтә күренмәле касәләрдә тәкъдим итәм.

Бу изге эликсирны эчкән һәркем мәңгелек шатлык кичерсен, проблемаларын онытсын һәм авыртуларын юкка чыгарсын!

Мине бәла-казалар мичендә чистарт

Тормышымның чимал металлы бәла-казалар һәм сынаулар мичендә эреп бетә, һәм барлык ялган изге тәҗрибәләр һәм амбицияләр утында эшкәртелә.

Илаһи Барлыкка Китерүче, мине кешелек көчсезлегеннән коткар һәм миңа тимер кебек нык ихтыяр һәм чыныккан корыч кебек рухи карар бир. Үземнең камил асылымны үз-үзеңне тәрбияләү һәм чын тәвәккәллекнең нәтижәле коралларына әйләндерергә ярдәм ит.

**Һәм акыл тигезлеге кылычы белән мин эчке
дошманнарымны - минем явыз гадәтләремне - юк
итәрмен, алар мине көтеп торалар һәм миңа
синең турында гына уйларга комачауларга
тырышалар.**

Минем кояшым да, аем да бул

**И Ходаем, бәхетле уңышларым аша миңа юл
күрсәтер өчен зирәклегең нурларын, һәм
кайгылы караңгы төннәр аша юлларымны
яктыртыр өчен мәрхәмәтле аең нурын жибәр.**

Миңа кил

**Синең изге исемеңнән соң күз яшьләрем
агып, наданлыгым чикләрен каплап, йөрәгемне
дымландырырлык көннең таңы атып чыгармы?**

**Аннары, минем җыелган күз яшьләрем
күлендә изге зирәклең лилияләре шытып чыгар,
һәм аларның яктылыгы минем караңгылыгымны
мәңгегә таратыр.**

**Әй, бөтен җан иясенә сеңгән галәми Ана,
миңа кил, чөнки Синең бөтен дөньяны үз эченә
алган мәрхәмәтең һәм чиксез шәфкатеңнән
башка бернәрсә дә минем кайгымны бетерә һәм
караңгылыгымны тарата алмый.**

Өзелмәс бәйләнешләр

**Ходаем, миңа эчке тынычлыкта һәм дөнья
шау-шуында Синең белән бердәмлегемне
табарга өйрәт. Мин тынлыкмы, шау-шумы
икәнлегем мөһим түгел, бары тик мин һәркайда
һәм һәрвакыт Синең барлыгыңны да үз эченә
алган булуыңны тоям.**

**Шуңа күрә миңа эшемне шатланып
башкарырга рөхсәт итегез**

**Син тырышып эшлисең һәм миллионлаган
бәхетле йөрәкләргә елмая өстисең. Тормыш**

**фабрикасында эшлэгәндә, синең кебек сүнмәс
елмаюга ия булыр өчен миңа фатиха бир.**

**Көндәлек эшләрем елгасында һәрвакыт
Синең көчең дулкыннары биесен**

**Илаһи Ана, син атомнар, чәчәкләр һәм
галәмнәр төзүдән ләззәт алган кебек, миңа да
тигез акыл һәм канәгать жан белән эшләү һәм
иҗат итү серен өйрәт.**

**Психик, психологик һәм физик дәвалану
Әй, космик рух, безгә ярдәм ит, тәнне космик
энергияң белән тутырып, акылны күңел
күтәренкелеге һәм игътибар белән дәваларга,
һәм җанны барлык сәбәпләрнең төп сәбәбеннән -
наданлыктан - иң нәтиҗәле даруны кулланып
дәваларга: көн саен Аллаһы турында изге
уйлану.**

Дәвалануны раслау

**Әй Илаһи Рух, Син минем тәнемне яраттың,
шуңа күрә ул сәламәт һәм сәламәт, чөнки Син
аның эчендәсең; Син үзе камиллек, һәм мин
Синең сурәтеңдә яратылган; шуңа күрә мин
сәламәт һәм иң яхшы шартларда!**

Башкаларны дәвалау өчен раслау

**Син - Аллаһының сурәте, һәм Аның мәңгелек
тереклеге тәнеңнең һәр күзәнәгенә һәм
тукумасына үтеп керә. Синең бөтен җаның Аның
илаһи барлыгы белән тибрәнә; син Аның рәхмәте
белән сәламәт.**

Минем кораб капитаны бул

**Әй Ходаем, көндәлек эшләремнең
корабының капитаны бул һәм аны арыганнар
өчен куркынычсыз урын һәм ял булган изге
ярыңа алып бар.**

Ялган акылсызлык утлары

Хата төндә без аздыручы хис бәхете илаһи юлыннан киттек; һәм рухи үсеш юлыннан тайпылып, өметсезлек һәм югалтулар сазлыгына эләктек.

И Ходай, һәрвакыт уяу һәм игътибарлы булган Син, нәфесләр һәм иллюзияләр сай сулары өстендә калкып торган акылсызлык ялкынына безне түбән ләззәтләр сазлыгына һәм чокырларына аздырырга юл куйма.

Без - Синең балаларың, күктәге йортыбызга барып житәргә омтылабыз. Рухның эчке яктылык нурына ияреп, максатыбызга ирешү өчен безгә фатиха бир, ул - Синең изге маягың, безне Синең бәхетле ярыңа таба йөзәргә житәкләүче һәм чакыручы!

Мин синең тавышыңны ишеттем

Күп тормышларда мин синең йомшак кына пышылдавыңны ишеттем: Әйдә, өйгә кайт!

Ләкин ул сүнде һәм бәхетсез теләкләр шау-шуында юкка чыкты

Мин теләкләрнең тыгыз чиратын ташладым һәм сезне йөрәгемнең гыйффәтле чиратларына чакырам.

Мин синең турында уйланырга утыргач, хәтеремнең почмакларында әле дә яшеренгән җирдәге азгыруларны син юкка чыгарырсыңмы?

Жаным тынычлыгында, мин бөтен йөрәгем белән синең изге тавышыңны ишетергә омтылам

Истәлек шәм

Мин юлдан адашып, караңгы сукмакларда һәм моңсу лабиринтларда адашып йөрергә мөмкинмен, ләкин әй, галәми ана, шик һәм билгесезлек җилләре аны сүндермәсен өчен, синең өчен нечкә хәтер шәмен сакла.

**Мин җирдәге бар нәрсәне сорадым, ләкин
ниһаять, мин бары тик сине генә сагынуымны
аңладым, Әнием! Кил һәм мине беркайчан да
ташлама!**

**Караңгылык синең яктылыгың алдында юкка
чыга**

**Әй, Илаһи Остаз, миңа шуны аңларга рөхсәт
ит: хәтта минем наданлыгымның караңгылыгы
вакытның үзе кебек үк борынгы булса да, Синең
яктылыгың таңы белән караңгылык беркайчан
да булмаган кебек юкка чыгачак!**

**Гомеремнең флейтасында уйна
Әй, яратучы Ходай, кулларым белән
балаларыңа ярдәм ит**

**Минем тавышым белән сөйлә, һәм акылымны
кулланып, башкаларны илһамландыр**

**Сулышым белән сула, чөнки син генә
мәңгелек көйләреңне минем гомерем
флейтасында уйный аласың.**

**Мин синең космик утыңнан чыккан очкын
Яратылу башында, синең ялкынлы
күкрәгеңнән иҗади очкыннар очып чыкканда,
мин синең дөньяларыңның барлыкка килүе
турындагы яхшы хәбәрне игълан итүче планета
утлары хоры белән җырладым.**

**Мин синең планета утыңнан чыккан мәңгелек
очкын**

**Әй, мәхәббәтле һәм сабыр Илаһи Йөрәк!
Арабыздагы мәхәббәт һәм дуслык килешүен —
медитация аша — яңартырга ярдәм ит. Изге
киңәюгә — тормыш артыннан тормышка —
юнәлткән бәхетле сәяхәтемдә син һәм минем
рухи җитәкчем минем мәңгелек һәм мәңгелек
дусларым булгансың һәм булачаксың, моны
аңларга рөхсәт ит.**

Элбәттә, мин Аллаһ - бәхет дигәндә, Аның мәңге булуын һәм үзенең бәхетле барлыгын аңлы рәвештә аңлавын да күздә тотам. Без мәңгелек бәхетне яки илаһи барлыкны кичерергә теләгәндә, без, һичшиксез, мәңгелек, үзгәрмәс барлыкны һәм шул бәхетне даими аңлауны яки хис итүне телибез.

Элегрәк язылган лекцияләрдә без, рациональ аргументлар ярдәмендә, барыбыз да - иң югарыдан алып иң түбәнгә кадәр - бәхет эзлибез икәннән күрсәттек, һәм бу мәсьәлә кешеләрнең гамәлләрен һәм мотивларын исәпкә алганда кабул ителгән фактка әйләнде.

Әйдәгез, бу аргументны берәз үзгәртеп карыйк: Әйтик, югарырак зат безнең яныбызга килеп, жир йөзәндәге барлык кешеләргә: "Әй, кешеләр, мин сезгә мәңгелек кайгылар һәм чиксез газаплар бирәм, мәңгелек тормыш белән. Сез аларны кабул итәсезме?" - дип әйтсә, әлбәттә, беркем дә мондый тәкъдимне кабул итмәс иде, чөнки һәркем мәңгелек бәхет тели, мәңгелек тормыш белән. Кеше мотивацияләренә карасак, һәр кеше бәхеткә ия булырга тели икәнә күренә.

Шулай ук, беркем дә юк ителүне яки үз-үзенә юк итүне теләми, чөнки аларның тәкъдиме генә дә курку һәм курку уята. Һәркем мәңгелек тормыш тели, ләкин бу яшәүне аңламыйча яки аңламыйча мәңгелек тормыш тәкъдим ителсә, без аны кире кагар идек. Беркем дә аңсыз яшәүне теләми. Без барыбыз да чиксез аңлы яшәүне телибез.

Хәзер, Ходай нәрсә ул? Әгәр Ходай бәхет яки иң югары шатлыктан башка нәрсә булса, әгәр Аның белән аралашу безгә шатлык китермәсә, яки

ул безнең авыртуыбызны жиңеләйтмәсә, без Аны теләмәс идек һәм Аңа мөрәжәгать итмәс идек. Әгәр Ходай безнең өчен файдасыз нәрсә булса, без Аңа якынлашырга теләмәс идек. Безнең өчен билгесез булып калган, без аның барлыгын үзебездә яки тормышыбызның кайбер якларында сизә алмаган Ходай идеясенең ни файдасы бар?

Аллаһ турындагы акылыбыздагы төшенчә нинди генә булмасын, мәсәлән: (Ул иң югары яки Ул безнең эчебездә һәм тирә-ягыбызда яши), бу төшенчә, без Аның барлыгын сизмәсәк, билгесезлек һәм сер белән әйләндереп алынган һәм капланган булып кала.

Аллаһыны аңлавыбыздагы һәм Аның белән булган тәҗрибәбездәге буталчыклык һәм ике төрлелек аркасында, без Аның безнең өчен мөһимлеген һәм дин өчен гамәли кыйммәтен аңлай алмыйбыз. Бу ачык булмаган караш бездә җитәрлек ышаныч тудырмый, шуңа күрә ул безнең тормышыбызны үзгәртми дә, үз-үзебезне тотышыбызга сизелерлек йогынты ясамый да, Аллаһыны белү өчен кирәкле тырышлык куярга этәргеч бирми.

Ә дөнья дине Аллаһ турында нәрсә әйтә? Ул Аллаһның барлыгының дәлиле безнең эчебездә ди. Бу - эчке тәҗрибә. Сез гомерегездә ким дигәндә бер мизгелне, дога яки ялвару вакытында, физик чикләүләр һәм киртәләрнең юкка чыкканын яки диярлек юкка чыкканын, акылыгызда вак мәхәббәт һәм нәфрәт, ләззәт һәм авыртуның кимегән, йөрәгегездән саф шатлык һәм тынычлык агып чыкканын, һәм сез бернинди шатлык һәм канәгатьлек белән дә бозылмаган тынычлыктан ләззәтләнгәнән тойган вакытны искә төшерергә тиеш.

Мондый бөөк тәжрибә гадәттә һәркемгә дә бирелмәсә дә, һичшиксез, һәрберебез, кайчан да булса, догада, гыйбадәттә яки медитациядә булсынмы, рухи экстаз һәм саф тынычлык мизгелләрен кичергән. Бу Аллаһының барлыгына дәлил түгелме? Чын күңелдән дога кылганда яки чын күңелдән гыйбадәт кылганда үзебездә сизгән саф шатлыктан башка, Аллаһының барлыгына һәм табигатенә башка нинди туры дәлил китерә алабыз?

Аллаһының барлыгына космик дәлилләр булуга карамастан - нәтижәдән сәбәпкә, дөньядан дөньяның Барлыкка Китерүчесенә кадәр - шулай ук телеологик аргумент (табигатьнең максатын эзләүгә бәйле) бар, космик планнардан һәм адаптациядән алып шул планнарға, барлык планнар һәм адаптацияләрнең булдыручысына кадәр. Шулай ук әхлакий аргумент та бар: вөждәннән һәм камиллек хисеннән алып без алдында торган, бурычларыбыз һәм җаваплылыклыбыз өчен җаваплы булган хатасыз Затка кадәр. Ләкин, бу аргументларның төрле дәрәжәдәге интеллектуаль фикерләү продуктлары икәннен танырга кирәк, чөнки без акылның чикләнгән көчләре аша Аллаһы турында тулы яки турыдан-туры белемгә ия була алмыйбыз.

Фикерләү сәләте, яки интеллект, әйберләргә кисәк һәм туры булмаган караш бирә. Нәрсәнедер интеллектуаль яктан кабул итү - аны аның белән берләштерелгән килеш күрү түгел, ә аннан аерым булганда күрү дигән сүз. Ләкин интуиция - һакыйкәтне кабул итүнең турыдан-туры чарасы. Бу интуиция аша кеше бәхетле аңга яки илаһи аңга ирешә ала.

Бәхетле аңның һәм Аллаһ аңының абсолют яшәеше турында бернинди каршылык юк, чөнки без бәхетле аңга ия булганда, без үзебезнең индивидуальегебез яки чикләнгән шәхесебез үзгәргәнән һәм үзгәргәнән, мәхәббәт һәм нәфрәт, ләззәт һәм авырту икелеген узып киткәнебезне, гадәти аңның чикләнгән халәтләре ачык күренә торган дәрәжәгә җиткәнебезне сизәбез. Шулай ук без эчке киңәюне һәм бар нәрсәгә дә комплекслы эмпатияне кичерәбез. Бу халәттә дөньяның шау-шуы сүнә, дулкынлану юкка чыга, һәм бездә яшәү бердәмлеге хисе һәм космик яктылыкның ачык күренеше барлыкка килә. Барлык пычраклыктар һәм тайпылышлар юклыкка әйләнә, һәм без үзебезне башка дөньяга күчкән кебек хис итәбез: мәңгелек бәхет һәм чиксез бәхетле мәңгелек чыганагына. Димәк, бәхетле аң - югарыда телгә алынган барлык белем халәтләре чагылган Аллаһ аңы түгелме?

Димәк, Аллаһыны бәхет дип кенә күз алдына китерергә мөмкин, әгәр без Аны тыныч һәм шатлыклы кеше тәҗрибәсе дөньясына алып керсәк кенә. Ул чакта Аллаһы инде интеллектуаль теорияләргә буйсынган гади гипотеза булмаячак. Аллаһы турындагы бу фикер башкалардан өстен түгелме? Ул Үзен безнең йөрәкләребездә тирән догада һәм ихлас гыйбадәттә уйлану бәхете буларак ача. Тыныч җанлы кеше бәхетле!

Әгәр без Аллаһыны шулай аңласак, ягъни бәхетнең гәүдәләнеше буларак, динне гомумкешелек зарурлыгына әйләндерә алабыз, чөнки беркем дә бәхеткә ирешергә теләвен кире какмый. Әгәр кемдер моңа дәрәҗә юл белән ирешергә тели икән, ул Аллаһыга якын булулары һәм Аны аңлаулары аркасында дини дип санала,

чөнки без Аллаһыны бәхетнең гәүдәләнешендә йөрәккә якын дип сурәтләдек.

Әгәр без моңа юл куйсак, бу бәхет хисе, яки илаһи аң, безнең барлык гамәлләребезгә һәм характерыбызга үтеп керә ала. Әгәр без аны саклый алсак, без бу җирдәге һәр кешенең гамәлләре һәм ниятләрененң чагыштырмача дини кыйммәтен бәяли алабыз.

Әгәр без, бер тапкыр гына булса да, бәхетле аңга ирешү безнең динебез, максатыбыз һәм төп максатыбыз икәннен аңласак, дөньядагы төрле диннәрнең төрле тәғълиматлары, тәкъдимнәре һәм тыюлары мәгънәсенә кагылышлы барлык шикләр дә юкка чыгар иде. Барысы да бу тәғълиматлар билгеләнгән һәм карар кылынган үсеш этабына карап аңлатылыр иде. Хакыйкәт нуры балкып торыр иде, яшәү серләре ачылыр иде, һәм тормышыбызның төрле гамәлләре һәм мотивацияләре белән нечкәлекләре яктыртылыр иде. Без чынбарлык белән иллюзия, уяулык һәм төшләрне аера алыр идек. Шулай ук кешелекне еш кына адаштырган һәм кешеләр арасында киртә куйган гореф-гадәтләрнең файдасызлыгын күрер идек. Моннан тыш, дин шулай аңлашылса, бу дөньяда беркем дә - яшьме, картмы - студентмы, эшчеме, юристмы, табибмы, инженермы, балта остасымы, укытучымы, эшчеме, хәйриячеме, яки тормыштагы позициясе нинди генә булмасын - аны куллана алмас иде.

Әгәр дин мохтажлык хисеннән котылу һәм бәхеткә ирешү турында икән, кем диндар булырга теләмәс иде, яки дәрәс ысуллар һәм юллар белән таныштырылса, кем дини булырга тырышмас иде?

Монда игътибар диннәрнең күплегенә юнәлтелергә тиеш түгел. Дөньядагы һәркем үзенчә

дини була ала, һәм нәтижәле чаралар кулланып, моны уңышлырак эшли ала. Монда сыйныф яки ышану, секта яки конфессия, киём яки климат, яшъ яки женес, һөнәр яки статус буенча дискриминация юк, чөнки бу универсаль дин. Аллаһ барлык диннәрнең һәм ышануларның төп терәге булган кебек, Аны шатлык белән тану да барлык диннәрнең пәйгамбәрләре аңындагы уртақ жеп. Аллаһ турындагы бу фикер абстракт яки безнең рухи өметләребез һәм омтылышларыбыз белән бәйлә түгел дип уйларга кирәкми.

Аллаһ безнең кебек чикләнгән офыкларыбыз һәм чикләнгән кеше карашыбыз белән зат түгел. Безнең барлыгыбыз, аңыбыз, хисләребез һәм ижади сәләтләребез Аның аңы һәм бәхетенең күлэгәләре генә. Ул абсолют һәм трансцендент барлык, ә безнең барлыгыбыз, аңыбыз һәм хисләребез чикләнгән һәм гадәти. Бу әйберләр Аллаһның барлыгында чиксез; чыннан да, алар трансцендент һәм чиксез.

Без Аллаһыны камил тынычлыкта сизәбез һәм Аны бәхетле аң аша танийбыз. Аның барлыгына тагын нинди дәлил бар? Бу бәхетле халәттә безнең рухи өметләребез һәм омтылышларыбыз Аллаһыда тормышка аша һәм чынга аша, теләкләребез табыну объекты яки объекты таба.

Бәхет аңында без дөньяның шатлыктарынан һәм кайгыларынан өстен күтәреләбез, ләкин без үз бурычларыбызны һәм йөкләмәләребезне үтәү зарурлыгынан артып китмибез.

Үз-үзеңне танып белгән кеше Аллаһының бердәнбер көч икәннен төгәл белә, чөнки барлык казанышлар көче безгә Аннан килә. Читлекне үстерү белән вак-төяк эго сүнә һәм кими, һәм без дөнья сәхнәсендә үзебезгә билгеләнгән рольләрне

башкарабыз дип хис итәбез, уңай яки тискәре шартлар, бу рольләр белән бәйле мәхәббәт яки нәфрәт психологик яктан тәэсирләнмичә. Бу тормыш уенының башы да, ахыры да юк. Һәрберебез сәхнәнең Бөек Режиссеры билгеләгән рольне зарланмыйча һәм үпкәләмичә, пьесага мәхәббәт һәм Режиссерга хөрмәт йөзеннән уйнарга тиеш. Бәхет аңына ирешкән кешеләр дөньяның сәхнә икәннен тоячаклар һәм үз рольләрен мөмкин кадәр яхшырак башкарачаклар, һәрвакыт үзләренең Бөек Сәхнә Режиссеры җитәкчелегендә һәм җитәкчелегендә эшләвен истә тотачаклар: Аллаһы Тәгалә, барлык яхшылык һәм шатлык чыганагы.

Исәнлек сезгә

Космик аңның күренешләре

Кеше бу дөньяда ялгыз сәяхәт итүче чит кеше кебек

күренә

Ул үзенке дип уйлаган кешеләр чынлыкта түгел
Безнең язмышыбыз һәрберебезнең юлын билгели,
һәм беркем дә башка кешене контрольдә тоты яки аңа
.хужа була алмый

Шуңа да карамастан, без бу дөньяда ялгыз түгел,
чөнки тирән һәм озакка сузылган тамырлары булган
якын мөнәсәбәтләр бар, алардан без ярдәм һәм шатлык
.алабыз

?Бу кешеләр безгә кемнәр якын
Алар һәрвакыт безнең гаилә әгъзалары түгел, ә без
.алар белән ныклы дуслык бәйләнеше тоябыз

Мәсәлән, мин ышанган принциплар тәрбияләнгән
һәм үскән кешеләр бар. Алар мине кадерлиләр, һәм мин
дә аларның мәхәббәтенә һәм хөрмәтенә җавап бирәм,

һәм мин бәхетле бәйләнешләр безне яхшылыкта,
.мәхәббәттә һәм тынычлыкта берләштерә дип санийм
Бер-берсенә асыл кыйммәтләр һәм идеаллар белән
ярдәм итү һәм илһамландыру өчен тормышларын
берләштергән ир-ат һәм хатын-кыз никахларын шартсыз
.мәхәббәт нигезендә коралар
Ир белән хатын, ата-ана һәм балалар, дус белән дус,
үзебез һәм башкалар арасында саф һәм шартсыз
мәхәббәт үстерү - без бу дөньяга өйрәнер өчен килгән
.дәрес

Чын никах - ул эгоизм, начар холык һәм начар
тәртип агулары сабырлык пробиркасына салына торган
лаборатория, анда мәхәббәтнең этәргеч көче һәм
затлылык һәм хөрмәт белән эш итәргә тырышу
ярдәмендә бу авырлыкларны нейтральләштерү һәм
.үзгәртү өчен

Әгәр партнерда (А) партнерда (Б) теләмәгән
сыйфатны китереп чыгаручы билгеле бер сыйфат булса,
партнер (Б) моның сәбәбе барлыгын аңларга тиеш, ул
үзендәге яшерен агуларны ачу, шуның белән ул аларны
таний һәм алардан котыла ала, һәм шулай итеп үзенең
.характерын һәм табигатен чистарта ала
Ир белән хатын бер-берсенә тели алырлык иң зур
нәрсә - рухи ачыклык, ул аңлау, сабырлык,
кайгыртучанлык һәм мәхәббәт кебек яхшы сыйфатларны
.үз эченә ала

Ләкин алар рухи үсешне башка кешегә көчләп тагып
.булмый икәннен истә тотарга тиеш
Кеше үзендә мәхәббәтне тоеп, аны үз гамәлләре
теленә тәржемә иткәндә, якыннары аның яхшы
йогынтысын тоячак һәм мәхәббәт һәм хөрмәт белән
.жавап бирәчәк

Әгәр өйләнешкән парлар никахның югары максатын
аңламасалар, алар бәхетле гаилә тормышыннан ләззәт
.ала алмаслар

Артык женси мөнәсәбәт, артык танышлык,
рәнжетүче тупаслык, начар шикләнүләр, хурлаучы
сүзләр һәм гамәлләр, балалар алдында талашу, ачу
чыгару һәм проблемаларны икенче партнерга гаепләү -
болар барысы да никах нигезләрен какшатырга тиеш
.түгел

Ир белән хатын бер-берсенә тугры булырга һәм
һәрберсе бер-берсен мөмкин булганча бәхетле итәр өчен
.бар көчен куярга тиеш

Тормыш иптәшләре бер-берсен рухи яктан җитмәү
сәбәпле ташлап китәргә тиеш түгел, киресенчә,
һәрберсе икенчесенә мөмкин кадәр озак вакыт уңай
.йогынты ясарга тиеш

Никах - назлы хисләр һәм үзара хөрмәт үстерү өчен
.зур лаборатория

Бу шулай ук изге ният үстерү, мәхәббәтне
пычрактан чистарту һәм башкаларга хезмәт итү һәм
аларны бәхетле итү өчен эгоистик уйлардан баш тарту
.мәктәбе

Гаилә тормышында башка кешенең фикерен хөрмәт
итү һәм вак-төяк мәсьәләләр аркасында талашудан һәм
бәхәсләшүдән тыелу мөһим. Үзара хөрмәт бәхет китерә,
ә башка кешенең фикерен кимсетү эмоциональ
киеренкелеккә, үпкәгә һәм атмосфераны агуларга
.китерә

Уңышлы никах нурлы мәхәббәт, мәрхәмәтлелек,
түземлелек, эмпатия, дустанә аңлау, ачык фикерлелек
һәм нечкә хисләр кебек югары рухи һәм психик
.сыйфатларга нигезләнгән

Ир белән хатын бер-берсенә мәхәббәт хис итәргә
һәм бу хисне билгеле бер мизгелләр белән генә
чикләмәскә тиеш, югыйсә алар күңелсезлек, үпкә, хәтта
.үзара нәфрәт һәм, бәлки, аерылышу юлына басачаклар
Мәхәббәт физик яки психик көчсезлектән көчлерәк,
.шуңа күрә ул шартлар белән бәйләнергә тиеш түгел

Мәхәббәтне башка кешедән көчләп тартып алып
булмый, аны йөрәктән йөрәккә бирелгән көтелмәгән
.бүләк буларак кына кабул итеп була
Мәхәббәт түземлелек һәм ышаныч мохитендә үсә
.һәм чәчәк ата, ә көнчелек һәм көнчелек мохитендә үлә
Мәхәббәт якынлыкта - ераклыкта яши һәм ялгыш
.танышлыкта үлә

Аның галәмәтләреннән берсе - сизнең өчен
үзегездән хатыннар яратты, ул хатыннар белән
тынычланып яшәвегез өчен, дәхи арагызда дуслык һәм
мәрхәмәт салды. Әлбәттә, бу эшләрдә фикерли белгән
.кешеләр өчен гыйбрәтләр бар
{һәм икесе бер тән булачак}

Бәхетле никах өчен беренче һәм иң мөһим таләп -
рух бердәмлеге - рухи омтылышлар һәм максатлар
охшашлыгы, һәм бу максатларга уку, тырышлык һәм үз-
.үзеңне тәрбияләү аша ирешү өчен чын күңелдән теләк
Рух бердәмлеген уртаклашкан парлар, башка
сәбәпләр булмаса да, никахларын уңышлы итә
.алачаклар

Уңышлы никах өчен икенче таләп - интеллектуаль,
социаль, әйләнә-тирә мохит һәм башка
.кызыксынуларның охшашлыгы

Өченче һәм иң мөһим булмаган таләп, гадәттә,
белемсез кешеләр арасында өстенлекле булса да, ул -
.физик жәлеп итүчәнлек

Беренче яки икенче таләп үтәлмәсә, физик жәлеп
итү тиз арада үзенең жәлеп итүчәнлеген һәм көчен
.югалта

* * *

Без бу дөньяда актив булырга, файдалы һәм
конструктив эш башкарырга тиеш
Ләкин бурычларыбызны тәмамлагач, без ял итәргә
.һәм үзебездә тынычлык эзләргә тиешбез

Шулай ук без нервларыбызның көчне торгызу һәм
яңарту өчен ял һәм тынычлыкка мохтаж булуын истә
.тотарга тиешбез

Әгәр безнең тыныч нерв системабыз булса, без һәр
эштә уңышка ирешәчәкбез, һәм моннан тыш, без үзебез
.белән гармониядә һәм Аллаһ белән килешәчәкбез

* * *

:Ул бер төркем тарафдарларына болай диде
Тормышың касәсе илаһи хозурлык белән тулган һәм
тулы, ләкин игътибарсызлыгың аркасында син бу
.бәхетле хозурлыкны тоймыйсың
Радио тапшыруын тыңлаганда, сез үзегезне Аллаһ
.белән тыгыз элемтәдә тоясыз

Әгәр сез шешәгә диңгез суы тутырсагыз, аны тыгын
белән тыгызлап ябсагыз һәм аннары диңгезгә
ташласагыз, шешә эчендәге су һәм диңгез суы
кушылмаячак. Әмма тыгынны алсагыз, алар шунда ук
.кушылачак

Шулай итеп, без илаһи хозурлыкка кагылып
алдыннан аңыбыздагы шешәдән гафләт һәм
.битарафлык тыгынын алырга тиеш
Ожмах һәм бәхет ачкычы

Бәхеткә, без теләсә кайсы вакытта һәм теләсә
кайда үзебездә житмәгән уңай сыйфатларны үстерүгә
игътибар итә башлый алабыз

Әгәр дә бездә ихтыяр көче житмәсә, әйдәгез, бу
аспектны хәл итүгә игътибар итик, һәм аңлы тырышлык
ярдәмендә без Аллаһы ярдәме белән ихтыярыбызны
.ныгыта алачакбыз

Әгәр без куркудан котылырга телибез икән,
батырлык турында уйларга тиешбез, һәм курку
.кочагыннан котылып вакыт килер

Гади итеп әйткәндә, безгә бары тик бетерергә
теләгән борчулы уйларны уңай, конструктив уйлар
белән алыштырырга кирәк. Бу бәхет һәм уңыш

жәннәтенең ачкычы, һәм ул аны кулланырга теләгән
.һәркем өчен ачык

* * *

Кайберәүләр нәфрәтне җиңеп, кешелеккә акыл
ияләре кичергән һәм игълан иткән илаһи мәхәббәтне
илһамландырып булмый дип уйларга мөмкин, ләкин
юнәлешне үзгәртەرگә һәм нәфрәтне мәхәббәт белән
.алыштырырга зур ихтыяж бар

Атеистик идеологияләр күктәге кануннарга каршы
көрәшә һәм кешеләрнең җаныннан рухи төшенчәләрне
куып чыгарырга тырыша, ә дөнья билгесез юнәлешкә
.таба көчле һәм тиз ашыга

Көчле давилны туктатырга тырышканда, без
кайвакыт океанда йөзүче кечкенә кырмыскалар кебек
күренергә мөмкинбез, ләкин без Аллаһының кешегә
урнаштырган изгелек көчләрен киметмәскә тиеш, шулай
ук үзәбезнең нәрсә эшли алуыбызны кимсетергә тиеш
.түгел

Дөньядагы газапларны акчадан яки башка матди
чаралардан да күбрәк бетерәчәк бердәнбер нәрсә -
медитация һәм медитацияләүчеләр хис иткән рухи аң
.дулкыннарын җибәрү

Без дөньяга изгелек һәм изге ният хәбәрләрен
таратырга, Аллаһының кешелек өчен планын аңларга
тырышырга һәм Аның зирәк гомум ихтыяры белән
.гармониядә эшләргә тиеш

Мин аңа: "Тор" дидем

Әгәр дә сез барлык тәҗрибәләрегезне елмаеп һәм
Аллаһыга ышанып үткәрсәгез, акылыгызга шикләр
кермичә, сез илаһи канунның ничек эшләвен күрерсез
мин Сан-Францискода лекция турын [елларда 1920]
планлаштырганда, банк счетымда нибары 200 доллар
гына бар иде, бу турны башларга да җитмәде, һәм
түләргә зур счетлар бар иде, шуңа күрә мин болай
:дидем

Аллаһы Тәгалә минем белән, Ул миңа бу эшне"
ышанып тапшырды һәм аны башкарырга ярдәм итәчәк,
чөнки мин эшлэгән эш Аның ризалыгы өчен, һәм Ул,
һичшиксез, миңа ярдәм итәчәк һәм эшләрне
".жиңеләйтәчәк

Бөтен дөнья сезне ташлап китсә дә, һәм сез
Аллаһының сезнең белән икәнненә ышансагыз да, Аның
.кануннары сезнең өчен мөмкинчәлекләр тудырачак
Сәркатибем яныма килгәч, мин аңа банктагы акчам
турында сөйләгәч, ул шаккатты һәм чыннан да җиргә
.егылды

Мин аңа: "Тор" дидем
Ул калтырап җавап бирде: "Без төрмәгә
утырачакбыз, чөнки без бурычлы түләүләрне түли
"!алмыйбыз

Мин: "Без төрмәгә бармыйбыз. Җиде көннән бездә
бу лекция туры өчен кирәкле барлык акча булачак", -
.дидем

Аның эчендә шикләр туа иде, ә минем иманым нык
кала иде

Миңа акча шәхси файда яки максат өчен түгел, ә
илаһи хәбәрне тарату өчен кирәк иде. Күп
авырлыкларга карамастан, курку йөрәгемә кермәде, һәм
.мин курку миннән курка дип әйтә алам
Нәрсәдән куркасың? Бернәрсә дә сине куркытмаска
тиеш. Барлык проблемаларга да Аллаһыга ныклы
.ышаныч белән кара, һәм җиңү синеке булачак
Йөрәге Аллаһка сеңгән вакытта, кеше Аллаһ ярдәме
һәм фатихасы белән барлык киртәләрне һәм киртәләрне
.җиңә ала

Шул атна эчендә, мин "Палас" кунакханәсе
каршында барганда, бер өлкән яшьтәге хатын-кыз миңа
якынлашты да: "Сезнең белән сөйләшергә мөмкинме?" -
.дип сорады

Без берничә сүз сөйләштек, һәм ул берсүзсез:

. "Минем акчам күп, сезгә ярдәм итә аламы?" - диде
Мин җавап бирдем: "Миңа синең акчаң кирәк түгел,
ә ни өчен син мине белмәгән килеш миңа акча тәкъдим
"?итәсең

Ул җавап бирде: "Ләкин мин сине беләм, синең
".турында күп ишеттем

Мин шунда ук 27 000 долларга чек яздым (ул
көннәрдә бик зур сумма иде), һәм моның артында Ходай
.кулын күрдем

* * *

Кеше интуиция яки интуиция сәләтен үстермәсә, ул
ялгыш карарлар кабул итәчәк, яраксыз бизнес
партнерларын сайлаячак һәм ялгыш шәхси
.мөнәсәбәтләргә керәчәк

Сизүне кабул итү турындагы хөкем, нигездә, акыл
тарафыннан сизү органнары аша алынган мәгълүматка
нигезләнүгәнлектән, әгәр сизү органнары тышкы
кыяфәتكә алданса, кеше эчендә нәрсә барлыгын
.белмичә дә, аның гажәеп кеше булуына ышана ала
Яки ул үзенә партнер - яки гомерлек юлдаш -
таптым дип уйларга һәм бәхетсез тормышка яки
аерылышуга китерергә мөмкин булган никах
.мөнәсәбәтләренә керергә мөмкин

Ләкин интуиция беркайчан да мондый хаталар
ясамый; ул күзләрдәге магнит көченә яки кемнеңдер
матур йөзенә карамый, ә киресенчә, ул төгәл сизә һәм
йөрәк тирәнлегендә шул кешенең чын табигатен кабул
.итә

Рухи амбиция

Зур кибеттә үземә пальто сатып алырга барганда
сатучының миңа әйткән сүзләрен беркайчан да
.онытмам

Ул: "Әфәндем, мин сезгә бернәрсә дә сатырга
теләмим, мин сезгә нәрсә кирәклеген төгәл белергә
.тырышам", - диде

Ул мәрхәмәтле кеше миңа үзенең иң кыйммәтле
пальтосын сатырга тырышмады, ә миңа һәрьяклап туры
.килә торган арзанрак пальто күрсәтте
Кирәкле әйберне арзан бәягә алганым шатландым
Шулай итеп, ул мине үз компаниясенең даими
клиенты итеп билгеләде

Кешеләр үзләренең гамәли амбицияләренә рухи
элемент кертергә һәм башка кешеләрнең ихтыяжларына
.тиешле хезмәт күрсәтү турында уйларга тиеш
Кешегә хезмәт күрсәтеп һәм акча алып акча эшләү
генә җитми, ә акча эшләү һәм аны җәмәгать
ихтыяжларын канәгатьләндерә торган корылмалар һәм
.учреждениеләр булдыру өчен куллану җитә

Кеше зур күләмдә акча эшләгәндә һәм шул ук
вакытта партнерларына һәм хезмәткәрләренә ярдәм
иткәндә, аның байлыгы һәм муллыгы арта, һәм шулай
итеп ул үз байлыгын башкаларга ярдәм итү өчен
куллана, шуңа күрә алар үзләренә ярдәм итә алалар.
.Моңы мин "амбицияләренең рухландырылуы" дип атым
Балаларына зур күләмдә акча калдырган бай ата-
аналар, аларның үзләре казанышларга нигезләнгән
үсешенә комачаулыйлар һәм аларны үз-үзләренә
ышанычтан һәм казанышлардан шатлыктан мәхрүм
.итәләр

* * *

Аллаһы Тәгалә үз хакыйкатен бәйсез
цивилизацияләрдә, милләتلәрдә һәм шәхси
.менталитетларда төрлечә ачты
Бу зур төрлелек аша Ходай безнең алдыбызга
кешенең яшерен потенциалының үзгәрүчән һәм төрле
картинасын куйды, һәм кешенең бурычы - бу күп
төрлелекләрдән иң югары һәм иң яхшы сыйфатларны

аерып алу һәм аларны үзендә, үз ватанында һәм үз
.дөньясында сендерү
Мәгърифәтче кешеләр һәр вакытта һәм һәр урында
шулай эшлиләр

Алар үз заманнарыннан йөзләрчә еллар алда
баралар, һәм үзләренең ачык фикерләре һәм үсә барган
аңнары аша хакыйкатының мәңгелек һәм вакытсыз
.булган универсаль нигезләрен күрсәтәләр
Бу принциплар чын бәхетле тормыш сәнгатең
асылы. Алар һәр кешенең уңышы һәм бәхете өчен
мөһим, кулланылырга мөмкин һәм алыштыргысыз
.принциплар

Кешеләр, милләتلәр, этник төркемнәр һәм төрле
тәгълиматлар арасындагы аермалар кешеләр
арасындагы бүленешләргә давам иттермәскә, ә
чагыштыру һәм идеаль кеше һәм җәмгыять үсешенә
өлеш кертә торган иң яхшы үзгәрткүчләргә һәм
ысулларны сайлау өчен төп модель булып хезмәт итәргә
.тиеш

Үз-үзеңә ышану сәнгате
Байлыксыз, яисә ким дигәндә акчасыз һәм
.сәламәтлексез бәхетле була алучылар бик аз
Күпчелек кешеләргә бәхетле булу өчен билгеле бер
нәрсәләр кирәк, һәм аларның бәхете тышкы шартларга
бәйле, чөнки акыл шартсыз эчке бәхеттән ләззәт алырга
.өйрәтелмәгән

Кеше, әгәр аңа кирәк дип санаган бар нәрсәне алса,
бәхетле булчакмын дип уйларга мөмкин - Ходай сезгә
фатиха бирсен. Ләкин теләк теләкне тудыра, һәм
теләкләрен арттыра барган кеше алардан
канәгатьлекне Плеядалар җирдән ерак булган кебек
.табар

Нәрсәдер сатып алганчы, сез аннан башка яши
алмаячагыгызны һәм бәйсенә карамастан, аны
һичшиксез алырга тиешлегегезне сезәсез. Ләкин аны

алгач, аңа карата теләгегез әкренләп кими, һәм сез
.яхшырак нәрсә турында уйлый башлайсыз, һ.б
Уңыш - үз-үзеңне канәгатьләндерү сәнгате: чыннан
.да кирәклесен ал, аннары булганына канәгать бул
Күп эшчеләр һәм хезмәткәрләр акчаларын кирәксез
әйберләргә тоталар һәм нәтижәдә бурычка баталар
Мин шәһәрдә матур йортта яшәүче бер ир белән
аның хатыны турында белдем. Алар теләгән әйберен
күрсәләр, аны шунда ук, хәтта өлешләп түләү белән дә
сатып алалар иде. Ләкин ахыр чиктә аларның матур
.йортлары алар өчен курку чыганагына әйләнде
Алар өйләрендә өелгән әйберләр өчен түләүләргә
түли алмадылар, шуңа күрә мин аларга бер тапкыр
әйттем: "Бу әйберләр сезнеке түгел һәм сез аларны үз
милкегездә түгел, сез аларны өлешләп алдыгыз, шуңа
күрә ни өчен сез тынычлыкны һәм ләззәтне юкка
чыгаручы даими борчылуларсыз тормышыгызны
"?гадиләштермисез
Бурычлары аркасында алар ахыр чиктә барысын да
югалттылар, шуңа күрә алар гадирәк тормышка
.кайтырга һәм яңадан башларга мәжбүр булдылар
Сәламәт теләкләр һәм уңышсыз теләкләр бар.
Сәламәт, кыйммәтле теләкләр сезне караңгылык
үзәнненә алып бару урынына, бәхет һәм канәгатьлекнең
якты офыкларына алып баручы чиста токымлы ат кебек.
Теләкләрнең бәхеткә өлеш кертәчәген яки аннан
ераклашачагын билгеләү өчен анализлау - кешенең
.бурычы
Сезне материализмнан азат иткән һәм чын бәхеткә
якынайткан һәрнәрсә - сәламәт теләк. Чын уңыш
башкалар хисабына әйберләргә ия булуга түгел, ә
.сәламәт теләкләргә бәйле икәннен белегез
Шәфкатьле юллар белән табылган байлык тышкы
яктан уңышлы булып күренергә мөмкин, ләкин мондый
артык байлык жанның җәфалый һәм тынычлыктан

мәхрүм итә. Борчылган вөждән - гафу итегез - матур
күренергә мөмкин, ләкин һәр адымда аякны кыса торган
.тар аяк киеме кебек

Намусы чиста булган кеше үзе белән, башкалар
белән һәм Аллаһ белән тынычлыкта яши. Әгәр намусың
чиста булса, син глобаль жәмәгатьчелек фикеренә
каршы тора аласың, һәм тирә-юньдәге караңгылык
нинди генә тыгыз булмасын, Аллаһ ярдәме белән син
караңгылыкны якты вөждәнең белән тишеп чыга
.аласың

* * *

Кешеләрнең табигате үзгәрүчән, ә хәтерә кыска
вакытлы булганга күрә, безгә кешеләрне данлау һәм
.мактау кирәк түгел
Аллаһының рәхмәтенә һәм хуплавына без тырышып
омтылырга һәм омтылырга тиеш, чөнки кешенең
кыйммәте йөрәкләрне тикшерүче һәм серләрне белүче
.тарафыннан кабул ителүгә бәйле
Әгәр без Аллаһы каршында саф һәм тәкъва булсак,
.иң мөһиме шул

Яхшы эшләр эшләгәндә, кайвакыт газапланырга
туры килә, ләкин арыганлык, уңайсызлык, үз-үзеңне
тоту һәм акыл күнегүләре җирдәге бернинди данга да
тиң була алмаган рухи бәхет белән чагыштырганда
.бернәрсә дә түгел

Килүчеләрнең шатлыгы зур һәм яңара, һәм
тормышның максаты - мәңгелек бәхеткә ирешү, һәм һәр
.изге фикер безне төп максатыбызга бер адым яқынайта
Мондый фикерләр тынычлык, канәгатьлек һәм эчке
.бәхет булган җан океанына алып баручы елга кебек
ачыш

Мин наданлыкның куе урманын ярып үттем
һәм мин аның эчендә яктылык юлы ясадым
Мин башта кайбер кимчелекләрне һәм

көчсезлекләрне күрсәттем

Мин аның артыннан чәнечкеле теләк себеркесе
куаклары белән бардым
Янгын тагын да көчәйде
Ялкын күтәрелде
Һәм ул тәкәббер горурлыкны йотып бетерде
Һәм ачыктан-ачык наданлык
Һәм котырган, вәхши нәфес хайваннары яндырылды
Мин юлымны ясаганда
Искергән кеше хаталары көле арасында
Мин наданлык урманын кичәргә теләүчеләрнең
барысына да юл ачармын

* * *

Башкалар белән мөнәсәбәтләребездә, аларның
тормышларыннан сеңгән үзенчәлекле сыйфатларын
.күрү һәм бәяләү бик мөһим
Әгәр дә сез башкаларны ачык фикер белән
өйрәнсәгез, сез аларны аңлый һәм алар белән яхшырак
аралаша алачаксыз, шулай ук сез кем белән
аралаша алачаксызны һәм аның белән ничек мөгамәлә
.итәргә кирәклеген белә алачаксыз
Фәлсәфәче белән ат чабышлары турында, галим
белән өй эшләре турында сөйләшмә
Без башка кеше өчен нәрсә мөһим икәннен ачыкларга
һәм аның белән үзебез турында түгел, ә шул хакта
.сөйләшергә тиеш
Ир-атлар һәм хатын-кызлар арасындагы көндәшлек
Ирләр һәм хатын-кызлар арасында көндәшлек
һәрвакыт булган кебек тоела, ләкин алар асылда тигез,
.һәм берсе дә икенчесеннән өстен түгел
Кеше үзенең эчке кыйммәте, Аллаһы Тәгалә аңа
биргән әхлакый көчләре һәм төп сыйфатлары белән
.горурланырга тиеш
Ир-ат хатын-кызларның эмоциональ һәм импульсив
булуын һәм әйберләргә акыл һәм зирәклек белән хәл
.итә алмавын әйтә

Хатын-кыз ир-атның аны аңлай һәм аның хисләрен
кадерли алмавына зарлана
Ләкин хатын-кызлар, хис-тойгылар аларның
табигатендәге иң көчле көч булса да, логик фикерләү
.сәләтенә ия
Һәм ир-ат, тормышында акыл өстенлек итсә дә, хис
.итә ала
Максат - акыл һәм хисләр арасында баланс булдыру,
шуның белән берсе дә икенчесен җиңмәсен яки аның
.ролен юкка чыгармасын
Бу баланска ике җенеснең дә бер-берсеннән дуслык
.һәм аңлашу аша өйрәнүе аша ирешеп була
Мәгърифәтләнгән кешеләрдә без ир-ат һәм хатын-
кыз сыйфатларының гажәеп кушылмасын табабыз, һәм
без акыл һәм хисләр арасында камил баланс халәтенә
житкәч, без бу җиргә нинди зур сабаклар өчен
.килгәнебезне аңладык

* * *

Рухи импульслар
Мин космик яктылык очкыны
Минем төп "минем" кан һәм сөяк түгел
Киресенчә, бу илаһи кояштан килгән нур
Мин зиһенне туплау сәләтен үстерәчәкмен
Мин яхшы китаплар һәм материаллар укырмын
Һәм мин уйларга тирәнтен чумармын
Һәм барысы өстендә дә
Мин җаным диңгезенә чумармын
Һәм мин Аллаһының анда урнаштырган серләре
турында уйлыйм
Мин Синнән сорыйм, Ходаем
Минем эшчәнлегемдә чагылыш табу өчен
Һәм минем уйлануымдагы бер эшчәнлек
Шулай итеп, минем бөтен гомерем
Сезгә мәхәббәт һәм тугрылык бүлгә
?Сине таба аламы

Эмма пыяланы юып, аны үтә күренмәле һәм
.ялтыравыклы итсәгез, бу үзгәреш файдалы булачак
Шуңа күрә, эманация физик әйберләргә яки
кешеләргә карата теләсә нинди файдалы үзгәрешне
.аңлата

ижади эшчәнлек
:Ижади рухлы кешеләр өч категориягә бүленә
Гадәттән тыш категория – гадәттән тыш
урта сыйныф
һәм гади категория
Бу категорияларнең берсенә дә кермәгән кешеләр
.күп

:Кеше үзеннән сорарга ярата
Мин үземә дә, башкаларга да файда китерә торган"
"?яңа һәм уникаль нәрсә булдырырга тырыштыммы
Бу ижади эшчәнлек белән шөгыльләнү өчен
башлангыч нокта

Әгәр ул бу турыда уйламаган булса, димәк, ул,
үзләрендә ижади сәләтнең компонентлары булса да,
ижади булу сәләте юк дип санаучыларның берсе, ләкин
аларның аң астыннан сеңеп калган фикерләр аларны
үзләре белән ижат арасында зур ераклыklar барлыгына
.ышандырган

Йокылы кеше кебек гомер кичерүче кеше үзен
:уятырга, үзенә расларга тиеш
"Миндә кешелекнең иң зур бүлгә - ижат рухы бар"
Һәр кешедә сәләт һәм инициатива очкыны бар, бу
аңа үзенчәлекле нәрсә булдырырга мөмкинлек бирә.
Ләкин, әйләнә-тирә мохитнең йогынтысы гипноз кебек,
һәм кеше тискәре әйләнә-тирә мохит йогынтыларына
каршы уяу һәм чыдам булмаса, чикләнгән кеше аңы
.жиңел генә алдарга мөмкин

Үзенә: "Барлык юллар да тапталган һәм тыгыз, шуңа
күрә тырышуның мәгънәсе нидә?" - дип әйтүче кеше,
үзен максатчанлыкны тоткарлаучы дөньяви аңның

гипноз йогынтысына бирешә, һәм бу күп кешеләрнең
тормышның барлык өлкәләрендә дә уңышка ирешә
.алмавын аңлата, чөнки аларда иҗат рухы җитми
Кеше тормыш тәҗрибәсенә үз вәҗданы кушканча
һәм йөрәге тәкъдим иткәнчә җайлашырга тиеш, һәм
.җентекләп уйламыйча эш итмәскә тиеш
Кемнең үзендә ныклы иман булса, Аллаһы Тәгалә
аның иманын, көчен һәм тормышта омтылган нәрсәгә
.ирешү өчен ныклыгын арттырыр
Мин Аллаһыга нык ышанам һәм Аның ярдәменә нык
ышанам, шуңа күрә Ул миңа бәхетле рухи көч һәм
сүнмәс ихтыяр көче бирде, ул һәрвакыт минем өчен
мөмкинлекләр тудырды, минем өчен ишекләр ачты һәм
.алдымда бихисап юллар салды, Үзенең рәхмәте белән
Чын һәм мәңгелек бәхет бары тик Аллаһта гына
Илаһи белем – хәзинә; аны тапкан кеше башка
бернәрсә дә теләмәс
Аллаһта, башка беркемдә дә иминлек юк. Ул -
барлык куркулардан һәм борчылулардан бердәнбер
.сыену урыны һәм котылу урыны
Югыйсә, бу дөньяда чын иминлек юк
Шуңа күрә, без аны танып белү һәм аның белән
иртән-кич аралашу өчен, шулай ук башкарган барлык
эшләребездә һәм башкарган бурычларыбызда бар
.көчөбезне куярга тиешбез
Аллаһ кайда гына булса да, курку да, кайгы да юк
Аны белгән кешеләр дөнья вакыйгаларынан да,
төрле бәла-казалардан да тетрәнмиләр, чөнки алар
Аллаһының алар белән булуы һәм аларны яклавы
.аркасында куркынычсыз һәм ышанычлы
Ялвару
Әй, Ходаем
Мәхәббәтеңнең яктылыгы кайвакыт дөньяның
явызлыклары белән сүнсә дә

Ләкин без сезнең яктылыгыгызны күрсәтү өчен
тырышып эшлибез
Сезнең изге нурыгызның нуры агып торсын
Ул караңгылык арасында балкый һәм аны тулысынча
тарата
Синең данлы көчеңнең минем жанымга үтеп керүен
сизәм
Сезнең ярдәмегез һәм фатихагыз белән яхшылыкны
яратучылар
Дөньядагы явызлыкларны жиңү
һәм синең мәхәббәтең иң зур көч булып кала
Моңы акылга һәм йөрәккә сеңдерергә кирәк
Сугышларны бетерү өчен
Тынычсызлыklar һәм тәртипсезлекләр
Мин кешелекнең авыртуын тоям
Мин кеше газапларын жиңеләйтү өчен кулдан
килгәннең барысын да эшләргә теләм
Әй Раббым, безгә фатиха бир, без Синең
мәхәббәтеңнең һәм яктылыгыңның факелларын күтәрә
алсын өчен
Кая гына борылсак та, кая гына барсак та
Мин сине яратучылар белән бергә булырга теләм
һәм мин Синең иң изге исемеңне ишетергә теләм
Син минем йөрәгемдәге беренче һәм соңгы
мәхәббәтем
Һәркемгә фатиха бир, алар синең мәхәббәтеңне һәм
даныңны тоя алсыннар
Әйдәгез, буш амбицияләрдән һәм хыял
хыялларыннан баш тартыйк
Без синең гажәеп мәхәббәтең белән тулы
Мин башкаларга синең мәхәббәтең һәм
могҗизаларың турында сөйләргә теләм
Мәхәббәтең турында даими аңлавыбызны безгә
өйрәт
һәм синең илаһи хозурыңа кагылырга ашыгыч теләк

хакыйкатъ

ӘЙТӘМ

.ИТЭРГЭ ТИЕШ

.тулыландырырга өйрәнергә тиешбез

.ала

.күрсәтергә рухландырыйк

Сиңа булган сагыну корбаны урынына мәхәббәтең
нуры балкып торсын
һәм безгә һәр йөрәктә синең мәхәббәтеңне уятырга
мөмкинлек бир
* * *

Шәкертләрең берсе эчке тынычлыкка ирешүең иң
яхшы ысулы турында сораган, һәм уқытучы болай дигән
Тышка ташланган борчулы уйларны тынычландыру
һәм аларны эчкә юнәлтү өстендә эшләгез
Фикерләрегезне һәм теләкләрегезне үзегездә
булган җитәрлек һәм тулы фактлар белән
гармонияләштерү өстендә эшләгез
Шул чакта сез татлы гармониянең сезнең
жаныгызга үтеп керүен һәм тормышыгызны һәм бөтен
.табигатьне чолгап алуын тоярсыз
Әгәр сезнең өметләрегез һәм өметләрегез бу
тумыштан килгән гармония белән туры килсә, сез
тормыш сукмакларыңнан җиңел һәм шома үтәрсез һәм
.тынычлык канатларыңда очарсыз
һәм монда җан тормышының тирәнлеген һәм
матурлыгын ята
* * *

Кайвакыт фикерләр сүзләрдән нәтижелерәк була
Кеше акылы - барлык көчләрдән дә иң көчле
тапшыручы һәм кабул итүче
Әгәр дә сез даими рәвештә уңай фикерләрен
таратсагыз һәм аларны мәхәббәт энергиясе белән
тулыландырсагыз, бу фикерләр башкаларга яхшы
.тәэсир калдырачак
Шулай ук, көнчелек яки нәфрәт белән сугарылган
уйлардан арынсагыз, башкалар да бу уйларны кабул
итәчәк һәм аларга шундый ук уйлар белән җавап
.бирәчәк
Аллаһтан сезнең тырышлыklarыгызны Үзенең көче
һәм фатихасы белән хуплавын сорыйм

Мәсәлән, ир дәрәс юлдан тайпылса, хатын
Аллаһыдан иренә ярдәм итүен, йөрәгеннән көнчелек
һәм үпкә хисләрен бетерүен, шулай ук иренең хатасын
.аңлап, дәрәс юлга кайтуын сорарга тиеш
Әгәр дога ихлас һәм ниятләр саф булса, теләгән
.үзгәреш Аллаһының ярдәме белән булачак

* * *

Мине биләп алырга тырышкан гадәтне җиңәр өчен
.мин еш кына ихтыяр көчен кулландым
Кайбер төр ризыкларны ашаганда һәм шул төр
ризыкларга теләгем чикләнгәндә, теләгем беткәнче,
.мин бу ризыклардан тыелып тордым
Сингапурга баргач, мин анда тәмле җимеш таптым,
ләкин мин аңа омтылыш тудырмас өчен үземне сак
тоттым, чөнки игътибар итмәсәм һәм саклык чараларын
күрмәсәм, иртән, көндөз һәм кич аны ашарга
теләячәгемне аңладым, һәм шулай итеп без үзебезне
.чиклибез

Ул көнне җимешне бик ошатсам да, аны
сагынмадым һәм икенче көнне аның булмавы өчен
.үкенмәдем

Әгәр без күңел ачкан әйберләргә игътибар итсәк,
безгә куркырга бернәрсә дә юк. Без үз ирегебезне
.барысыннан да өстен тотарга тиеш

Әгәр мин берәр нәрсә эшләмәячәкмен дип әйтсәм,
кадар соңгы һәм кире кайтарып булмый торган кадар. Бу
?ирек түгелме

Гадәт буенча яки башкаларның безне яулап алырга
тырышуына җавап итеп түгел, ә акыл кушканча эш итү
!нинди шәп

Акыл безне берәр нәрсәгә ышандырганда, бернәрсә
дә безне аны эшләүдән тыярга тиеш түгел, әгәр без
.акыллылык белән җитәкчелек итсәк

Файдалы гадәтне ихтыяр көче һәм зирәклек
ярдәмендә урнаштырырга мөмкин. Мин акыллылык
.тәкъдим иткән теләсә нинди нәрсәне хуплый алам
Күпчелек кешеләрнең башлангыч үрнәкләре яки
архетиплары шулкадәр үзгәргән ки, аларны үзгәртә
алмыйлар, ләкин үз фикерләрен әдәплелек һәм үз-
үзеңне контрольдә тоту аша сыгылучан тотучылар
.жиңел генә яхшы якка үзгәрә ала
Акыл балчык кебек сыгылучан булырга тиеш. Акыл
бу сыгылучанлыкны бирә, һәм мин башкаларның бу
.иректән файдалануын теләм
Кеше гадәتلәр коллыгыннан азат ителгәч, ирекле
сайлау һәм үз-үзенә ышану яктылыгында эш итүдән дә
.зуррак бәхет юклыгын аңлаячак
Кеше шартларның аны сугып-сугып, жиңүенә юл
куймаска тиеш, киресенчә, ул шартларны жиңеп чыгу
.өчен бар көчен куярга тиеш
Көчле ихтыярлы кеше Аллаһ ярдәме белән барлык
авырлыкларны жиңәчәк

* * *

Һәрбер физик гамәлнең психик яктан тиңдәше бар
Без физик көчебезне билгеле бер гамәлләрне
башкару өчен кулланабыз, ләкин гамәлнең чыганагы
.фикердә һәм ул акыл житәкчелеге белән юнәлтелә
Урлау – явызлык; ләкин иң зур явызлык – урлауның
акыл гамәле, ул физик урлауга юл ача, чөнки акыл – чын
.остаз

Кеше качарга теләгән теләсә нинди ялгыш гамәлне
.башта аның акылыннан чыгарырга кирәк
Әгәр дә сез физик эшчәнлеккә генә игътибар
.итсәгез, контрольдә тоту бик авыр
Игътибар акылга һәм ялгыш фикерләргә төзәтүгә
юнәлтелергә тиеш, аннары гамәл автоматик рәвештә,
.шома һәм уңышлы хәл ителәчәк

* * *

Тынычлык хис иткәндә
Һәр хәрәкәттә
Тән хәрәкәтләрегездән
Һәм сез уйларыгызда тынычлык хис итәсез
Һәм сезнең ихтыярыгызда
Һәм синең мәхәббәтеңдә
Һәм ул үзен тынычлыкта хис итә
Һәм илаһи хозурда
Сезнең амбицияләрегездә
Исегездә тотыгыз, сез
Сезнең тормышыгыз Аллаһыга барып җитте
Мактау, тәнкыйть һәм ялагайлану
Ялганлау кешене яхшылык эшләргә өндәгәндә яхшы
булырга мөмкин, ләкин ул рухи яраларны яшерү, аларны
эренләтү һәм шуның белән җанны наданлык чире белән
.агулау өчен кулланылганда, ул явыз була
Күпчелек кеше мактаганны ярата, нәкъ шулай ук
күпләр балның кайберләре агулы булырга мөмкин
.икәннен аңламыйча ашарга яраталар
Башкаларның мактаган сүзләреннән тыш, үз
уйларыбыз еш кына безнең зарарлы кимчелекләребезне
аклый һәм кешенең бөтен рухи тормышын шартлатып
агуларга мөмкин булган зур психологик абсцессларны
.яшерә
Шулай итеп, башкаларның безгә карата мактавы
һәм безнең уңайлы уйларыбызның пышылдавы ишетү
хисенә рәхәтлек бирә, һәм безнең зирәклегебез агулы
.мактап сүзләре кулында әсирлеккә элгә
Ялган дусларның алдакчы сүзләре аркасында
акчасын, вакытын, сәламәтлеген һәм хәтта әхлакын да
.теләп һәм аңлы рәвештә әрәм итүчеләр күп
Күп җаннар акыллы киңәшләргә колак салмаганга
һәм хәйләкәрлек һәм явыз ният белән татлы сүзгә
.бирелгәннәргә күрә һәлак булдылар

Бер намуслы, туры сүзле кеше белән жәһәннәмдә
яшәү, жәннәттә ун шома сөйләшүче, начар ниятле кеше
белән яшәүдән яхшырак. Ялтакчылар жәннәтне
жәһәннәмгә әйләндерәләр, ә яхшы, тугры дуслар
.жәһәннәмне жәннәткә әйләндерәләр
Без һәрвакыт дәрәсән сөйләргә тиеш, һәм шул ук
вакытта башкаларга дәрәс булырга мөмкин, ләкин каты
һәм уңай нәтижәгә китермәгән сүзләр белән зыян
.китерүдән сакланырга тиешбез
Мәсәлән, сез сукур кешегә "Син сукур кеше" дип
мөрәжәгать итсәгез, сез әйткән сүзләр дәрәс булырга
мөмкин, ләкин мондый сөйләшү теләмәгән һәм күңелне
рәнжетә, шуңа күрә мондый күңелне рәнжетү стилиннән
.сакланырга кирәк
Тәнкийтьләнергә теләмәгән кешене тәнкийтьләргә
киңәш ителми, ләкин ягымлы тәнкийтьне тыңлау
файдалы, һәм каты, ләкин дәрәс тәнкийтьне елмаеп һәм
.дустанә бәяләп кабул итү бик күңелле
Бер акыллы кешенең дустанә аны бик тәнкийтьләгән,
һәм акыллы кешенең шәкертләре бу тәнкийтьтән
ачуланган. Беркөнне шәкертләренең берсе укытучысы
янына шатланып килгән һәм аңа болай дигән: «Шатлан,
.«остаз, дошманың, гаеп эзләүче, үлгән
Акыллы кеше елап жибәрде һәм: "Их, нинди зур
югалту! Минем иң яхшы рухи тәнкийтьчем үлдә, һәм
.йөрәгем ватык кебек тоела", - диде
Күпчелек кеше конструктив, тирәнтен фикер
йөртүче тәнкийтьне яратмый һәм мактана өчен барысын
да корбан итәргә һәм акыллы кешеләренең туры
сүзләреннән һәм аларның төгәл алдан күрүчәнлегеннән
.баш тартырга өстен күрә
:Кеше вакыт-вакыт үзеннән сорарга тиеш
Татлы сүзләргә алдандыммы һәм үз файдам өчен"
мактанучылар кулына зирәклегеңне чикләргә һәм
"!күзаллавымны сукурайтырга юл куйдыммы

Изге һәм чәчәк рухы турындагы хикәя
Аллаһының тәкъва изгеләренең берсе төнлә
уйланып утырганда, үзе яшәгән авылга куркыныч чәчәк
:авыруы килеп кәргән, шуңа күрә ул кычкырган
Жан, кайда булсаң, шунда кал, һәм кайдан"
килгәнеңә кайт. Мин Аллаһыга табынган шәһәр халкына
".зыян китерергә тиеш түгелсең
Жан җавап бирде: "Мин карма кануны нигезендә
һәм үземнең космик бурычымны үтәү өчен өч кенә кеше
."алам, башка юк

Опекун аңлатманы теләмичә кабул итте
Икенче көнне өч кеше чәчәк авыруыннан үлдә,
өчөнче көнне тагын берничә кеше үлдә, һәм аннан соң
көн саен кайбер авыл кешеләре куркыныч авыру
.корбаны булды
Зур алдау корбаны булганына ышанып, изге тирән
уйланды һәм рухны чакырды. Ул пәйда булгач, изге аны
:шелтәләде

Син мине алдадың, Арвах, һәм син миңа өч кеше"

".генә алачагыңны әйткәндә дәрәсән әйтмәдең
Жан җавап бирде: "Иң югары Рух белән ант итәм,
."мин дәрәсән сөйләдем

Опекун: "Син миңа өч кешенә алып китәрмен дип
вәгъдә бирдең, ләкин бу авыру дистәләгән кешенә
.гомерен өздә", - диде

Жан җавап бирде: "Әй, Аллаһ дусты, мин бары тик
."өчәсән генә алдым, калганнары куркудан үлдә
Белегез, дусларым – Ходай сезнең белемнәрегезне
арттырсын – курку кеше эчендә тискәре тибрәнү
тудыра, аны теге яки бу юл белән чолгап ала, котылуы
авыр булган күренмәс арканнар белән урап ала һәм аны
тирә-юньдәге кешеләрдә барлык тискәре нәрсәләргә
кабул итәргә бирешүчән итә, шуңа күрә ул сәламәт
.булмаган дулкыннар белән уратып алына

Мондый очракта ул үзенә авыру, күңелсезлек,
өметсезлек, шик-шөбһәләр, газаплар, кайгылар һәм
.хәтта үлем дә китерә

Ихтыяр көче: Космик активатор

Тәндәге һәр хәрәкәт ихтыяр хәрәкәтен аңлата
Ихтыяр системасы аша энергия мидә сакланган
энергия һәм тәнне әйләндереп алган акыллы космик
.энергия ярдәмендә сымсыз рәвештә тәнгә җибәрелә
Арыганда, сез ашау, кислород сулау, су яки башка
.сыеклыктар эчү аша организмга энергия бирә аласыз
Ләкин сез кулларыгызны һәм тәнегезне авыр йөк
күтәрү өчен киеренкелеккә салсагыз, күренмәгән
.ихтыяр көче аша тәнегезгә энергия кертәсез

Тәнне аңлы рәвештә (киеренкелексез тибрәнәп
торганчы) кысканда, сез Аллаһының акыл белән
.бирелгән космик энергиясенә кагыласыз

Менә шулай итеп без тәндә энергия яки активлык
тудыра алабыз, тәннән тыш матди чыганаклардан түгел,
ә тән эчендә дә, тышында да яшерен булган һәм булган
.илаһи чыганактан

Космик энергиягә керү һәм аннан файда алу өчен,
башта аң һәм материя, тән һәм җан арасындагы югалган
бәйләнешне табарга кирәк. Бу бәйләнешне игътибарны
туплау, медитацияләү һәм "мин"нең чын табигатен һәм
аның илаһи аң белән бәйләнешен аңлау аша табарга
.мөмкин

Тормыш – кәрван

Узган ел безнең белән булган кешеләрнең күбесе
хәзер безнең белән түгел, ә киләсе елда кем монда
?булачагын кем белә

Бу - тормыш, һәм аның юлы дәвам итә Бу - без кыска
вакытка сәяхәт итә торган кәрван

Кайбер юлдашларыбыз югалту чокырына төштеләр,
ләкин алар кичергән газаплар аларны биләп алгач, алар
бу җирнең хужасы булган кәрван хужасыннан

житәкчелек һәм юнәлеш эзли башлаячаклар: Аллаһы
.Тәгалә

Без бу кәрванда аерылсак та, башы белән ахыры
серле булса да, тормышның тирән мәгънәсе бар: ул
безгә Аллаһыны чын күңелдән эзләүнең мөһимлеген
.искә төшерә

:Бу дөньяны шулай ук пьесага охшатырга мөмкин
Бу тормыш - персонаж сөйләгән хикәя, төн -"

"тышлык, ә көн - уен мәйданчыгы
Актерлар юктан гына барлыкка килми. Сәхнә
артында тормыш бар, һәм рольләре тәмамлангач,
актерлар яшәүдән туктамыйлар, ә ял эзләп эфир
.пәрдәсе артына югалалар

Без монда Илаһи театр директорының планы
буенча, тормышның бу этабында берникадәр вакыт үз
рольләребезне уйнап, аннары сәхнәдән китәргә
.жыенабыз

Без үлемнең традицион мәгънәсендә үлмибез, ә
космик театр режиссеры күрсәтмәсе буенча вакыт
.пәрдәсе артында югалабыз

Без, спектакльне оста итеп өйрәнгәнче һәм илаһи
ихтыяр буенча үз рольләребезне тиешенчә
башкарганчы, тормыш сәхнәсендә вакыт-вакыт пәйда
.булачакбыз

Без үзәбезнең эшчәнлекне яхшыртканда һәм Югары
Идарәче һәм Планлаштыручы ихтыярын кыюлыгыбызны
югалтмыйча яки илаһи планың нечкәлекләренә
комачауламыйча үтәгәндә, безгә кабат тырышырга
кирәк булмаячак, ә мәңгелек яшәү структурасында
үлемсез терәкләргә, Күкләр Патшалыгында даими
.яшәүчеләргә әйләнәчәкбез

Алар анда мәңгегә калачаклар
Кем жиңсә, мин аны Үземнең илаһи}
гыйбадәтханәмдә багана итәрмен, һәм ул башка
{беркайчан да чыкмаячак

Башта мин укытучы булырга икеләндем, чөнки
таләпләр һәм нәтижәләр бик зур һәм куркыныч, чөнки
укытучы шокны йомшартучы булырга тиеш, һәм ул
борчылып, аптырап калгач, ярдәм сораганнарда ярдәм
.итә алмый

Чын укытучы һәркемне яратырга, кешелекне
аңларга һәм Аллаһыны белергә тиеш
Укытучым (Шри Юктисвар) миңа бу тормыштагы
ролем рухи укытучы булуымны әйткәч, мин Ходайның
.чиксез көченә таянып ярдәм сорадым

Мин лекцияләр укый башлагач, теоретик
өйрәнүләрдән алынган китаплардан түгел, ә эчке
илһамнан чыгып сөйләргә ниятләдем, чөнки барлык
сүзләрем артында чишмәләре беркайчан да кимемәгән
һәм чыганагы беркайчан да бетмәгән ижади көч торышын
.тулысынча аңлыйм

Бу көч башка өлкәләрдә дә башкаларга эшләрендә
.ярдәм итү өчен һәм төрле ысуллар белән кулланылган
Мин үлемсезлекне ассызыклау өчен кеше акылын
кулландым

Мин: "Минем өчен эшлә, Раббым", - дип әйтмәдем, ә
"Мин моны эшләргә теләм, Раббым, һәм Синнән миңа юл
күрсәтүеңне, илһам бирүеңне һәм кулымнан тотуыңны
.сорыйм", - дидем

Кечкенә эшләргә гадәттән тыш үзенчәлекле ысул
.белән эшләп була

Ул үз өлкәсендә иң яхшысы булырга һәм
тормышының гадәти юл белән баруына юл куймаска
.тиеш

Һәм моңарчы беркем дә эшләмәгән файдалы
әйбергә ирешү, ул дөньяны гажәпләндерәчәк
Һәм ижади, инновацион илаһи элементның аның
аша һәм аның белән эшләвен күрсәтү өчен

Уңышсызлыklar һәм үткән хаталар турындагы
уйларга юл куймыйча, тормыш юлыннан барыр өчен
.ныклы карар һәм тәвәккәллек булырга тиеш
Тормыш караңгы булырга, авырлыklar килергә һәм
мөмкинлекләр кулдан ычкындырылмыйча югалырга
мөмкин, ләкин шәкерт үзенә: "Ходай мине ташлады һәм
.минем язмышым хәл ителде", - дип әйтмәскә тиеш
?Мондый кешегә кем ярдәм күрсәтә ала
Кешенең гаиләсе аны кире кагарга, бәхет аны
ташлап китәргә мөмкин - аның фикере буенча - һәм
кеше һәм табигать көчләре аңа каршы сүз куешырга
мөмкин, ләкин ул, Аллаһының рәхмәте һәм эчендәге
иҗат рухы белән, барлык каршы һөҗүмнәргә кире
кагарга һәм чын казанышлар җәннәттенә җиңү белән
.бара ала
Йөз тапкыр җиңелсәң дә, авырлыklarны җиңеп, дан
.таҗын яулап алуыңа карар кыл
Күңел төшенкелеге мәңгелек түгел, ә күңел
төшенкелеге вакытлыча сынау
Ходай безнең тормышта җиңүебезне һәм үзебездәге
тулы көчне күрсәтүебезне тели, шуңа күрә без тормыш
сәхнәсендә үзебезнең иң югары рольне уңышлы
.башкара алабыз
Жәһәннәмдә акыл иясе белән
Борын-борын заманда, изге елга ярында бер диндар
аскет яшәгән. Ул гомеренең күп елларын тирән уйлану
белән үткәргән, ләкин кызганычка каршы, аның
тырышлыklары нәтиҗә бирмәгән, һәм ул, тормыш
серләрен һәм бәхет чыганаklарын эзләүгә һәм
тикшерүгә карамастан, мул тынычлык уңышын җыеп
.алудан шатланмаган
Дустыбыз һәрвакыт матур табигать, изге җаннар,
кыйммәтле kitapлар һәм изге хәтер түгәрәкләре
ягыннан җәннәт атмосферасы белән уратып алынган
булса да, аның акылы кешеләргә талау һәм аларга зыян

китерүнең иң уңайлы ысуллары турында уйлавын дәвам
.итте

Бу фикерләү аның контроленнән читтә иде һәм
борынгы карма сәбәпләреннән килеп чыккан кебек
тоелды. Ул бу күңелсез уйларны ничек күбрәк куып
чыгарырга тырышса, алар аның акылына шулкадәр
күбрәк үтеп керде, тынычлыгын бозды һәм тынычлыкны
.урлады

Ниһаять, ул үзенә сүз бирде: "Мин дога кылуымны
һәм ялваруымны дәвам итәрмен, һәм медитация
вакытында тынычлыгыма кадаган бу борчулы уйлардан
."арынгачы туктамаячакмын

Бер сәгать үттә, аннары ике сәгать үттә, һәм аның
башына явыз уйлар давыл кебек килде, аның уй-
фикерләренең структурасына бәрелде һәм аны көчле
.селкетте

Ниһаять, өч сәгатьлек тырышлыктан соң, борчулы
уйлар аның башыннан кинәт юкка чыкты, һәм алар
урынына ул матур күренештә алдында тән һәм кан
.белән торган Аллаһы изгесен күрде
Нурлы изге кеше исән генә күренмәде, ә бик назлы
:итеп болай диде

Улым, алдагы тормышыңда син профессиональ"
карак идең, башкаларны тозакка эләктерүдән һәм
аларның мөлкәтен талаудан башка бернәрсә дә
борчымый идең. Ләкин үлемен алдыннан синең
вөҗданың уянды һәм син үзеңне төзәтергә булдың һәм
оятлы гамәлләреңне үзгәртеп, яхшылык юлыннан
барырга вәгъдә бирдең. Шуңа күрә син бу тормышка
яхшы кеше булырга көчле рухи тәвәккәллек белән
тугансың, ләкин шулай да син үзең белән начар уйлар
да алып килгәнсең, алар синең алдагы тормышыңда төп
".игътибарыңны җәлеп иткән

Улым, син бу бәхетле заманда, яхшы дуслар, искә"
алу һәм уйлану түгәрәкләре белән уратып алынган,

лэкин шуларга карамастан, син психологик борчылу һәм
".жімергеч, борчулы уйлар тәмугында яшәвең кызганыч
:Бераз тынлыктан соң, сакчы сүзен дәвам итте
Шуңа күрә, гомумкешелек кануны буенча, һәм сез"
бу гәүдәләнештә сезгә бирелгән рухи мөмкинлекләрдән
файдалану өчен тырышмаганга күрә, әгәр сез хәзер
медитация тырышлыкларыгызны икеләтә
арттырмасагыз, үлем вакытында сезгә ике нәрсә
:арасыннан сайларга туры киләчәк
Яисә жәннәттә ун акылсыз белән яшә, яисә"
жәһәннәмдә бер акыллы кеше белән яшә, кайсысын
"?өстен күрер идең
:Шәкерт икеләнмичә җавап бирде
Әй, Аллаһ дусты, мин бер акыллы кеше белән"
жәһәннәмдә яшәргә өстен күрәм, чөнки үз тәҗрибәмнән
беләм, ун акылсыз жәннәттән жәһәннәм ясый, ә мин
йөрәгем белән ышанам һәм бер акыллы кеше белән
булсам, хәтта жир асты төбөндә дә ул миңа жәһәннәмне
".жәннәткә әйләндерергә ярдәм итәчәк дип ышанам
Каһәр иреге
Күпләр көненә өч тапкыр ит ашарга тиеш дип
саный, ә кайберәүләр яшелчәләр һәм чикләвекләр генә
ашарга тиеш дип саный, һәм диеталарын бераз
!төрләндерсәләр, авырып китәчәкләренә ышана
Мондый ышанулар коллыкның бер төре. Кеше
тормыш гадәтләренең аны чикләвенә юл куймаса, ә
акыл тәкъдим иткән һәм дәрәс булган нәрсә
.күрсәткәнчә, үз гадәтләрен үзгәртә алырга тиеш
Без дәрәс яшәргә өйрәнергә тиеш, ирекле сайлау
көчен кулланып, ныклы белем белән этәргечләнеп һәм
.житәкләнеп
Кеше бер төн йомшак матраста, икенче төнне
.идәндә, шул ук уңайлык белән йоклый алырга тиеш
Гадәт чикләүләреннән котылуның искиткеч ысулы -
.акыллы кешеләр таләп иткән азатлык

Кайбер кешеләр ирек - кеше нәрсә эшләргә теләсә,
шуны эшләү дип санийлар, һәм мин моны нәфес һәм
.теләк иреге дип атыйм

Ирекнең чын табигате турында ялгыш фикер
аркасында, кайбер ата-аналар балаларын гадәтләргә
кол итеп, аларның теләкләренә буйсынып, аларны
.аермыйча гына кулланалар

Шуңа нигезләнеп, бала, теләкләре тормышка ашкан
очракта, бәхетле булып калачагына һәм тормышның
максаты теләкләренә канәгатьләнделәү икәнненә ышанып
.үсә

Ләкин соңрак ул алданганын аңлый. Өйдән тыш
дөнья ул өйдә күргән һәм күнеккән дөньядан бөтенләй
.аерылып тора

Тормыштагы һәр теләген канәгатьләнделәү жиңел
түгел! Башкалар аны теләгәнненә ирешү өчен шашып-
пешеп читкә этәрергә мөмкин, ә ул, үз чиратында, үз
теләкләрен канәгатьләнделәү һәм нәфесенә ирешү өчен
ташланып, йөрәксезләнә, физик теләкләрен
канәгатьләнделәү кешенең төп максаты дип саний, бу
.дөнъяның барысы да бар дип ышана

Ата-аналар балаларын нык ихтыяр һәм акыллы
фикер йөртү белән коралландырырга тиеш, шул
рәвешле алар дөньядә начар гадәтләр йогынтысына
.бирелмичә үз юлларын таба алалар

* * *

Һәр яңа ел бүлгә һәм ул безгә китергән өметләр
һәм вәгъдәләр өчен без Аллаһыны мактыйбыз һәм
.рәхмәт белдерәбез

Аллаһ белән элемтәгә керергә, кешеләрнең
тормышында һәм дөнья шартларында гажәеп
үзгәрешләр ясарга, тынычлыкка һәм кешелек
туганлыгына ирешергә ихлас күңелдән ялварудан да
.зуррак көч юк

Без Ходайга чын күңелдән дога кылулар, югары
карашлар һәм үсә барган белемнәр җирдә чын
үзгәрешләргә китерә торган бәрәкәтле рухи көчкә
.әйләнсен дип дога кылабыз

И Ходаем, безгә фатиха бир, юллардагы яктылыгың
һәм яктыртучы лампаларың белән юл күрсәтик, һәм
үзебезнең һәм башкаларның йөрәгендә Синең
мәхәббәтеңне уятыйк, тере яктылык факелларын йөртик
һәм талантларыбызны Сине канәгатьләндерә торган һәм
.кешеләргә файда китерә торган эшләрдә кулланып
Безгә башкаларга ярдәм итү һәм аларның
бәхетсезлекләрен һәм газапларын җиңеләйтү өчен
Сезнең космик энергиягез һәм юл күрсәтүче яктылык
агып торачак каналлар ясарга ярдәм итегез , чөнки
Сезнең ярдәмендә без кешелек һәм үзебезгә ярдәм итә
.алабыз

Без бәхетле, шуңа күрә без газәпланучыларның
хәлен аңлый алабыз
Без бөтен дөнья буенча яхшы идеяләр һәм ниятләр
таратабыз
Тынычлык һәм туганлык тормыш тәҗрибәсенә
әйләнсен

Остаз Парамханса Йогананданың сүзләреннән

Кешеләр тормыштагы кайбер әйберләрдән баш
тарту фикереннән зарланалар, чынлыкта алар күп кенә
кыйммәтле әйберләрдән, шул исәптән күңел
тынычлыгыннан, баш тарталар, һәм кайвакыт хәтта акча
өчен үзләрен корбан итәләр, бу исә зыян һәм
.югалтуларга дучар була

Үзегезне Аллаһыга тапшырыгыз, һәм сез
тормышыгызның матур ритмик көйгә охшаганын
.күрерсез

Игътибарыңны бу дөньядан эчеңә, эчендәге
Аллаһның гаять зур патшалыгына юнәлт

Тынычлык корабында сез хыялларыбыздан читтәге
дөньяга йөзә аласыз, анда илаһи чишмә йөрәк һәм жан
.тирәнлегеннән туктамайча ага

Ходаем, миңа тормыш уенында үз рольемне Сиңа
ошарлык итеп уйнарга ярдәм ит, мин көчсез яки көчле,
авыру яки сәламәт, танылган яки билгесез, бай яки ярлы
булсам да, Син мине яратуыңны һәм беркайчан да
.ташламайчагыңны белеп

Кешедән байлык тартып алынырга мөмкин, яки ул
бу дөньядан киткәндә аннан тартып алынырга мөмкин,
һәм алар аны үзләре белән алып китә алмыйлар. Аның
чын кыйммәте - аны файдалы эшләргә тотуда, Аллаһ
һәм кешенең намус ризалыгы өчен үзенә дә, башкаларга
.да бәхет китерүдә

Башкаларның ихтыяжларын онытып яки
игътибарсыз калдырып, үзләренең куркынычсызлыгы
һәм уңайлыгы турында гына уйлаганнар, чынлыкта, бер
көнне аларның язмышына туры киләчәк ярлылыкка
омтылалар. Байлыкларын изге эшләр өчен куллану
урынына, аларга ябышып яшәгәннәр, ахирәттә үзләренә
муллык китермиләр, ә ярлы булып, байларның
теләкләре һәм теләкләре белән туалар. Әмма
муллыкларын һәм бәхетләрен башкалар белән
уртаклашканнар, кая гына барсалар да, яхшылык һәм
.муллык жәлеп итәләр

Үз теләгең белән лаеклы кешеләргә бирсәң,
Аллаһының һәрвакыт синең белән икәнән һәм сине
беркайчан да ташламайчагын һәм сиңа бернәрсә дә
кирәк булмайчагын күрерсең. Без тормышыбызны
турыдан-туры Аллаһы тәмин итә икәнән онытмаска
тиеш, һәм без акылыбызның, ихтыярыбызның һәм
эшчәнлегебезнең барысы да Аллаһыга бәйле икәнән һәм
көчне Аннан алачагын аңлагач, без Аннан турыдан-туры
житәкчелек алачакбыз һәм тормышыбызның Аның
.чиксез тормышы белән бербөтен икәнән аңлаячакбыз

Медитация Аллаһының барлыгына дәлил булып
тора. Хисләр дулкыннары акыл күленнән арынгач,
жаннан илаһи бәхет чыга. Бу бәхет инде жан эчендә
.бар, ләкин ул пәрдәләнгән

Әй, Ходаем Мин ихтыяр көчемне һәм акылымны
башта кечкенә әйберләргә ирешү өчен кулланачакмын,
аннары зуррак казанышларга күчәчәкмен
Барлык матди омтылышларга ирешелсә дә, ул тулы
булмаган бәхет кенә бирә - һәм Аллаһыны табу белән
мин шатлыкның бетмәс-төкәнмәс чыганакларын
ачачакмын һәм ул беркайчан да агып торудан туктамай,
жан бакчаларында һәм мәңге яшел болыннарында
Йорт: Жиңу мәйданы

Әгәр кеше гомерен бер-бер артлы дулкынлану
артыннан куып үткәрсә, ул беркайчан да чын бәхетнең
тәмен белмәячәк. Гади яшәргә һәм тормышка жиңел
карарга кирәк. Кешегә ялгыз вакыт үткәрү, вакыт-вакыт
үз гамәлләре турында уйлану һәм эчке тынычлыкны
саклау киңәш ителә, бу исә дәвалану, яңарту һәм көч
.өстәүче

Әгәр игътибарны читкә юнәлтүче факторлар даими
булса һәм башка стимуллар хисләрне шартлатса,
нәтижәдә нервлар зыян күрәчәк, күп күләмдә яшәү көче
әрәм булачак, һәм жан киеренке һәм борчылулы

булачак. Моннан тыш, кеше башкаларны төзәтү белән
артык борчылмаска тиеш ; киресенчә, башкаларны
.төзәтергә тырышканчы үзеңне төзәтергә кирәк

Өйнең иң зур сугыш мәйданы икәннен белегез. Үз
.өендә фәрештә булган кеше кайда да фәрештә булачак
Тавышның ягымлылыгы һәм затлы тәртиптән килгән
тынычлык өйдә башка беркайда да булмаганча күбрәк
.кирәк

Яктылык балкыган урында караңгылык кала
алмаган кебек, Аллаһы нуры тән күзәнәкләренә
балкыгач, авырулар караңгылыгы да юкка чыгарга
.тиеш, һәм бу хакыйкәтне аңлаучылар бик аз
Кешеләр савыгу теләге көчле булганда, алар
борчылган йөрәкләр белән яки өметсезлек хисе белән
дога кылалар, Аллаһы аларның догаларын тыңламаячак
дип уйлыйлар, яисә алар дога кылалар, ләкин көтмиләр,
шулай итеп, догалары Аллаһыга барып житкәнме-юкмы
.икәннен белерләр

Ватык кабул итүче ярдәмендә эфир аша
тапшырылган музыканы тыңлый алмаган кебек, курку,
борчылу, төрле борчылулар, шикләр һәм билгесезлек
белән эшләмәгән психик аппарат ярдәмендә Аллаһтан
килгән сәламәтлек, көч һәм зирәклек тибрәнешләрен дә
.кабул итеп булмый

Ходаем, мохтажлыкта һәм муллыкта, авыру һәм
сәламәтлек вакытында, караңгылыкта һәм яктылыкта,
һәм һәр очракта да Сине искә алыг һәм рәхмәт әйт.

Безгә биргән иминлек көннәреңне рәхмәт белән искә
алыг. Безгә иман күзләрен ачарга ярдәм ит, без Синең
барлык авыруларны һәм авыруларны дөвалаучы
.бәрәкәтле нурыңны күрә алыг

Мин - изге уйлар корабымның, изге теләгемнең һәм
нәтижәле, файдалы эшчәнлегемнең капитаны. Мин
тормышым корабын житәкләячәкмен, күзләремне

һәрвакыт тирән уйлануларым күгендәге якты тынычлык
.планетасына төбәп торакакмын

Мин башкарган һәр эштә уңышка ирешү өчен ижади
фикерләү сәләтемне кулланакакмын. Әгәр мин үземә дә
.ярдәм итәргә тырышсам, Аллаһы миңа ярдәм итәр

Бүген мин тормыш бакчасын яңа тырышлык белән
эшкәртәчәкмен һәм аңа зирәклек, сәламәтлек,
канәгатьлек һәм бәхет орлыклары чәчәчәкмен.

Орлыкларны иман һәм үз-үземә ышаныч белән
сугарачакмын, һәм Ходай Тәгаләнең миңа гадел уңыш
бирүен көтәчәкмен. Көтелгән уңышны жыймасам да,
мин кулымнан килгәннең барысын да эшләргә
тырышудан килгән тынычлык өчен рәхмәтле һәм
.рәхмәтле булып калачакмын

Мин Аллаһка рәхмәт әйтермен, чөнки мин Аның
рәхмәте белән уңышка ирешкәнче тырыша алам. һәм
мин йөрәгемдәге иң зур теләгемә ирешкәч, Аңа рәхмәт
әйтермен. Аллаһ ризалыгын эзләп, бары тик изге һәм
.лаеклы гамәлләр генә эшләргә тырышырмын
Дөнья табигый һәм кешелек давыллары белән тулы,

һәм Аллаһы Тәгалә - бу дөньяның давылларыннан,
давылларыннан һәм явызлыктарыннан нык калкан һәм
сыену урыны. Аллаһ кайда гына булса да, курку да,
кайгы да юк. Чын мәэмин тормыш көрәшендә һәм
вакыйгалар көрәшендә нык тора һәм горурлана, Аллаһ
аның белән булуына, аны зыяннан саклавына һәм бер
мизгелгә дә ташламавына ышана. Шулай итеп, курку
аның йөрәгеннән юкка чыга һәм ышаныч урнаша, бу
.көчләп куеп булмый торган яклау

Курыкмау – Аллаһка һәм Аның яклавына ышану,
Аның гаделлегенә, зирәклегенә, мәрхәмәтенә,
.мәхәббәтенә һәм һәр жирдә булуына ышану дигән сүз

Курку кешене психологик көченнән мәхрүм итә,
акылын томалый һәм йөрәкнең табигый ритмнарын боза.

Моннан тыш, курку физик бозылулар һәм психологик авырулар китереп чыгарырга мөмкин. Борчылуга һәм психологик чикләүләргә бирелү урынына, кеше үзен Аллаһның, Барысын да Күрүченең, Барысын да Ишетүченең яклавында куркынычсыз, Аның нык ныгытмасында куркынычсыз һәм Аның мәрхәмәте һәм кайгыртуы белән әйләндереп алынган булуына ышандырырга тиеш.

Африка джунглисындамы, сугыш кырындамы, авырудан яки фәкыйрьлектән интегәсәңме, кеше үзен Аллаһының кулы теләсә нинди куркынычтан көчлерәк һәм Аңа сыенучыларны якларга сәләтле икәнненә ышандырырга тиеш. Моннан да нәтижәлерәк саклау чарасы юк. Әлбәттә, вакыйгалар белән эш иткәндә акыл кулланырга, шул ук вакытта илаһи ярдәмгә тулысынча ышану кирәк. Иман беркайчан да авырлыктар алдында саксызлык яки акылсызлык күрсәтү дигәнне аңлатмый. Киресенчә, нәрсә генә булмасын, кеше үзенә Аллаһның гына авыр һәм авыр шартларда ярдәм итә алуын расларга тиеш, әгәр кеше бөтен йөрәге, жаны һәм хисләре белән Аңа мөрәжәгать итсә.

Кыенлыктар кар яву кебек төшкәндә, без аларның ихтыярыбызны парализлавына яки ачык күзаллавыбызны һәм акыллы, логик карашыбызны томаларга юл куймаска тиешбез. Киресенчә, без Аллаһыга иманыбызны һәм дәрәс белән ялгышны аерудагы тумыштан килгән хисебезне сакларга һәм чыгу юлын табарга тырышырга тиешбез. Аллаһы ярдәме белән без аны табарбыз. Ахыр чиктә, хәлләр яхшырарак, чөнки Аллаһы көчә һәм мөмкинчәләр кеше тормышының каршылыктары артында яшеренгән. Шартларның котылгысызлыгын кабул итмәгән һәм акылы һәм иманы белән пәрдә артына үтеп керергә тырышкан кешеләр

үзләре өчен ачылган ишекне табарлар - һәр ышанучы
.кул шакый торган ишек

Тормыш караңгылык белән капланган, һәм кайвакыт
без абынабыз һәм алга барырга икеләнәбез. Тормышның
караңгы юллары буйлап барганда, без Аллаһының
яктылыгына юл күрсәтүче лампа булырга тиешбез.
Аллаһы – наданлык һәм караңгылык төннәрендә тулы
ай, уяну сәгатьләрендә нур кояшы, юл күрсәтү маягы
һәм жир йөзәндәге, тиз үтеп баручы тормыш
.диңгезләрендә йөрүчеләр өчен юл күрсәтүче йолдыз

Дөньяда проблемалар дәвам итәчәк, шуңа күрә
кеше кая мөрәҗғәгать итә ала? Гадәتلәрдән, алдан ук
әйтелгән карашлардан, берьяклы карашлардан һәм
фанатизмнан тәэсирләнгән уй-фикерләр файдасыз, һәм
мохит, гаилә, ил яки дөнья йогынтысы чын җитәкчелек
бирә алмый. Шуңа күрә кеше Аллаһыга мөрәҗғәгать
итәргә һәм җан тирәнлегеннән чыккан тыныч, тыныч
тавышны, хакыйкәт белән гармониядә булган тавышны
.тыңларга тиеш

Акыл уйлануы һәм рухи үз-үзеңне тикшерү
арасындагы аерма

Әгәр кеше үзен теоретик белемнәр белән
программалаштырса, ул йөрүче язып алучы кебек була,
мәкальләрен һәм югары фразаларны кабатлый, ә
башкалар аларны белемле һәм белемле дип саный.
Ләкин мондый белем хакыйкәтне турыдан-туры кабул
итү белән ныгытылмый, рухи казанышлар белән дә
чагыштырылмый. Мондый интеллектуализация яки
интеллектуализация "мин"не сиземләү акылына бәйләп
куя, ул үзе физик хисләр белән чикләнгән. Теоретик
белемнәр илаһи белем ала алмый, һәм чынбарлыкта
кулланып булмый торган теорияләргә кыйммәтле
вакытның әрәм итмәскә киңәш ителә, югыйсә кеше

үзен тыгыз интеллектуаль джунглида адашып, теория
.өлкәсеннән чыга алмый

Бу процесс хакыйкәтне белүгә китермәячәк, чөнки
хакыйкәт фикерләр һәм теорияләрдән читтә, һәм бу
алымны кулланучыларның күбесе үзләренең субъектив
.нәтижәләренә бәйле була

Әгәр кеше үзенең акыл сәләтен акча һәм матди
байлык алу өчен генә кулланса, аның аңы матди дөньяга
тартылачак һәм чиксез катлаулылыкларга чумачак.
Шуңа күрә акыллы кешеләр әйтүенчә, кеше Аллаһы
Тәгалә биргән барлык акыл сәләтләрен дә тиз үтеп
баручы әйберләргә багышламаска тиеш, югыйсә алар
материализм лабиринтында югалып, үзләре өчен
кирәксез чикләүләр һәм чикләүләр тудырмалар.
Киресенчә, алар үзләренең акыл сәләтләрен тормыш
кирәк-яракларын алу өчен кулланырга һәм дәрәс белән
ялгышны, нәрсә зарарлы белән нәрсә файдалы икәннән
аеру өчен әхлакий сәләтләрен үстерергә тырышырга
тиеш. Алар рухи аңлауларын үстергәндә, үзләрендә
Аллаһыны сизә алачаклар һәм материализмның тыгыз
пәрдәләре артында яшеренгән рухи хакыйкәтләрен
ачыклай алачаклар. Бу халәт рухи интроспекция дип
.атала

Безнең борчуларыбыз нинди генә булмасын, Аллаһы
Тәгалә тормышыбызда һәрвакыт өстенлекле булырга
тиеш. Рухи үсешнең иң мөһим элементларының берсе -
Аллаһы Тәгалә белән даими, чын күңелдән бәйләнеш,
аның аша сез үзегезне тирән тәэсирләндерәчәк гажәеп,
.уңай үзгәрешләренең шаһиты булачаксыз

Кеше тамаша карарга, яңа киём яки яңа машина
сатып алырга теләгәндә, аның акылы һәрвакыт мәшгуль
түгелме? Бу мәсьәләләр һәм аларга ничек ирешергә яки
ирешергә? Ул үз теләкләрен тормышка ашырганчы

тынычланмаячак һәм шул теләкләренә ирешү өчен
.тырышып эшләячәк

Шулай итеп, кеше акылы Аллаһ турында уйлау
белән мәшгуль булырга тиеш, һәм шул вакытта барлык
кечерәк теләкләр Аллаһны тою һәм Аның белән аралашу
.теләгенә әйләнәчәк

Акыл Ходайга пышылдаганда, Сагынган жанның
тирәнлегеннән чыккан чын күңелдән, ялкынлы
пышылдау

Жанның чакыруы галәм йөрәгенә кагылыр, һәм
.жавап киләчәк, үзе белән зур шатлык алып киләчәк

Акыл белән сөйләшү ихтыяр көчен үстерә, теләгән
.максатка ирешер өчен җитәрлек көчкә ия булганчы

Кешенең акылы һәм ихтыяры Аллаһ белән
гармониядә булганда, алар чиксез көч белән
йөкләнәләр, шуңа күрә нәрсәдер турында уйлау гына
аны тормышка ашыру өчен җитә, чөнки илаһи канун
югары ихтыяр белән гармониядә булганнар файдасына
.эшли

Тормышымдагы барлык гажәеп казанышлар да
Аллаһы Тәгалә белән гармониядә булган акыл көче
ярдәмендә ирешелде. Илаһи генератор эшләгәндә, мин
теләгән бар нәрсә дә искәرمәсез тормышка аша, башта
күренмәс, эфир дизайнында формалаша, аннары
.чынбарлыкта каршы торырлык көч белән чагылыш таба

Үсеш сәре

Без башыбыздан үткән һәр тәҗрибә аша үсәбез,
әгәр без алардан кыйммәтле сабаклар ала алуыбызны
аңласак. Чөнки без кичергән һәр авырту һәм
.газаплануның мәгънәсе һәм максаты бар

Сынауларның катылыгына карамастан, алар тимер
мәгъдәннен эретүче ут кебек, аны матур, нык һәм
күпкырлы корычка әйләндерә. Тәжрибә ялкыннары аша
без туплаган зирәклек чыннан да гажәеп. Тормыш безне
чистарта, безнең гади табигатьләребезне кыйммәтле
элементларга әйләндерә, безгә жаннарыбыз
асылташлар кебек саф, корыч кебек нык, шул ук
вакытта сыгылмалы һәм чыдам, авырлыклар һәм
авырлыклар басымы астында сынмыйча бөгелергә
.мөмкинлек бирә

Ачу белән бозылган, вәхшилек белән жәрәхәтләнгән
йөzlәрне күргәндә, аларның күренеше безне үз
жаннарыбыздан — явыз ниятләрдән һәм тирән
үпкәләрдән башка бернәрсә белән дә кагылмаган
жаннан — ямьсезлекне куып чыгарырга омтылдыра,
алар безнең эчендәге изге илаһи сурәтне каплап тора,
көзгене корыткан кебек. Башкаларның авыр гамәлләре
бездә үз тәртибебезне яхшырту һәм үзебезне
контрольдә тоту теләген уятырга тиеш, шуңа күрә без
үзебезнең буйсынмас хисләребезнең хужасы була
.алабыз, ә аларның колы түгел

Ягымлы сүzlәр - күп авырулар өчен гажәеп дару,
аларның көчле, диярлек тылсымлы, магнит көче бар, ул
сөйләүчегә мул фатихалар һәм муллык китерә.
Тынычландыргыч, йомшак сүzlәрне кулланучылар
үзләре аша өзлексез нечкә агым агып торганын сизәләр,
алар мул тынычлык белән тулалар. Чөнки бу агым аның
югары чыганагы белән тоташкан, гел ага һәм аның
белән гармониядә жаннарда даими барып житә. Шуннан
соң алар бу бәхет агымын тынычлыкка омтылган
.жаннарда тапшыра алачаклар

Кеше көн саен үз йөзен күрү өчен көзгегә карый,
чөнки ул башкаларга иң яхшы булып күренергә тели.

Шуңа күрә алар өчен көн саен үзләре белән торып, эчке анализ көзгесенә карап, ялтыравыклы өслек астында нәрсә ятканын ачыклау ни дәрәжәдә мөһимрәк! Чөнки тышкы яктан жәлеп итүчән һәрнәрсә үзенә жәлеп итүчәнлеген эчке "мин"нән ала. Һәм бернәрсә дә жанның саф көзгесен ачу, үпкә, көнчелек һәм нәфрәт кебек психологик бозылулар кебек пычратмый. Рух табигатенә ят булган бу кушылмалардан котылырга тырышучы кеше эчке матурлык нурының эчтән балкып .торуына юл куячак

Анализ аша без кеше проблемаларының өч төрле булуын ачыклайбыз: кеше тәнненә һөжүм итүче проблемалар һәм бозылулар бар, акылга һөжүм итүчеләре бар, һәм жан юлларын япкан өченче .категория бар

Авыру, картлык һәм үлем - тән очрашкан кыенлыктар һәм киртә. Ләкин психологик авырулар акылга кайгы, курку, ачу, бастырылган теләкләр, үпкә, нәфрәт, эмоциональ обсессияләр, кызу нерв дулкынлануы һәм акыл сәләтен парализлаучы психологик яман шеш аша үтеп керә. Ләкин иң куркыныч авыру - жан авыруы, ул наданлыкта күренә, аннан башка барлык авырулар да килеп чыга һәм .тарала

Дөньяда яхшылык яманлыктан күбрәк

Шикләр туганда, без бөек кешеләрнең тормышын искә төшерергә тиешбез. Без кеше булуыбыз дөрес, ләкин Ходай безгә сирәк куллана торган гажәеп көчләр биргән. Шуңа күрә ни өчен картлыктан, авырудан һәм кайгыдан куркып калтыранырга? Без үз тәннәребез турында кайгыртыр өчен кулдан килгәннең барысын да эшләргә тиеш, ләкин куркуга бирелмәскә яки үзебезне .наданлык өемнәре астында күммәскә тиешбез

Тән - ул бөтен кеше түгел

Бу дөньяда яхшылык яманлыктан өстенрәк, чөнки
Аллаһ – иң югары көч. Ләкин явызлык безгә килгәндә,
без аны контрольдә тотарга яки аның кулыннан качарга
.көчебез юк дип уйлыйбыз

Явызлык давыллары исәр, ләкин без аларның
.йогынтысын жиңеп, алардан өстен чыга алабыз

Безгә тормыш юк ителер өчен түгел, ә мәңгелек
турында аңлауны тәрбияләп өчен бирелгән, һәм без бу
.хакыйкәтне истә тотарга тиеш

Фикер иреге булмаганда, кеше үзен саф, үзеннән-
үзе һәм табигый рәвештә күрсәтә алмый. Исегездә
тотыгыз, сез нигездә ирекле. Ихтыяр көче һәрвакыт
.ирекле

Әгәр дә сез ихтыяр көчегезне дәрәс куллансагыз, бу
сезнең өчен яхшы карма тудырачак, ләкин күпчелек
кеше үзгәрергә теләми һәм тырышлык куярга теләми,
шуңа күрә алар авырлыктар алдында җимерелә һәм
.сынаулар белән очраша алмый

Теләгәнне эшләү ирек түгел, чөнки кешеләр үз
теләкләре белән бәйләнгән, шуңа күрә аларның
гамәлләрен бөтенләй ирек дип атап булмый. Чын ирек -
барысын да акыл белән җитәкчелек ителгән ихтыяр
белән эшләү дигән сүз. Кеше үз ихтыярын
активлаштырып, аны яхшы һәм файдалы эшләр өчен
кулланса, үткән гамәлләренең нәтиҗәләрен контрольдә
тота ала, бу нәтиҗәләр һичшиксез алардан соң киләчәк.
Әгәр дә сез гамәлләрегезне акыл һәм ихтыяр көче белән
башкарсалар, элеккеге ялгыш гамәлләрегезнең көче
зәгыйфьләнәчәк, ә яхшы гамәлләрегездән килеп чыккан
.гадәتلәр көчәйчәк

Без гел үзөбөздө житмәгәнне телибез һәм кирәк
булмаган әйберләргә бәйләнәбез. Нәрсәдер безне биләп
алгач, без вакытлыча ихтыяр ирегебезне югалтабыз.
Көнчыгыш кешеләре борынгы гореф-гадәтләр колы
булган кебек, Көнбатыш кешеләре дә заманча гореф-
гадәтләр колы. Без үз язмышыбызны булдырабыз һәм
.аңа бәйләнәбез

Ни өчен бер бала явыз гаиләдә туа, ә икенчесе яхшы
гаиләдә туа? Аларның һәрберсе үткәндә (алдагы
тормышта) билгеле бер юл белән яшәү өчен үз иреген
кулланган һәм шулай итеп бу тормышта үзләренә шул
.хәлләрне китергән

Аллаһсыз чын ирек юк. Без Аның турында даими
уйларга тиеш. Безнең борчуларыбыз һәм уйларыбыз
нинди генә булмасын, Аллаһ безнең йөрәкләребездә
беренче урынны алырга тиеш, һәм без Аның белән
чыннан да бердәм булганда, безгә Аның илаһи ярдәме
белән теләсә кайсы вакытта эшләргә тиешле эшләрне
.башкару мөмкинлеге биреләчәк

Шәкерт өчен киңәш

Укучыларның берсе укытучы Парамхансadan үз-
үзеңне камилләштерү буенча киңәшләр сораганда, ул
болай дигән: Әгәр дә син яратылырга телисең икән,
мәхәббәтеңә мохтаж булган башкаларны яратудан
.башла

Әгәр дә син башкалардан өметләр көтсәң, аларга
.тугры һәм тугры бул, алар сиңа тугры булсыннар

Әгәр дә сез башкаларның явыз һәм мәкерле эш
итүләрен тыярга телисез икән, үз уйларыгызга хәйләнең
үтеп керүенә юл куймагыз һәм башкаларга зыян китерә
.торган гамәлләр кылмагыз

Башкаларның сезнең белән мөнәсәбәтләрен телисез
икән, аларга, бигрәк тә тирә-юньдәгеләргә карата,
.мөнәсәбәтләрен күрсәтүдән башлагыз

Башкаларның сезне хөрмәт итүен телисез икән,
.яшьләргә дә, өлкәннәргә дә хөрмәт күрсәтергә тиешсез

Башкалардан тынычлык телисең икән, гармониядә
яшәргә тиешсең

Кешеләрнең дини булуын телисез икән, рухи
табигатьле булыгыз һәм башкаларга сезнең яхшы үрнәк
булуыгызны, сезгә таяна һәм ышана алуларын тоярга
.мөмкинлек бирегез

Кыскасы, башкалардан күрсәтүләрен теләгән бар
нәрсә. Яхшы сыйфатларның берсе - аны башта үз
тормышыңда күрсәтү, һәм кешеләр дә сиңа шулай ук
.жавап бирәчәкләрен күрерсең

Әгәр дә сез тормышыгызда кайсы өлкәләрен
яхшыртырга кирәклегең ачыклай алсагыз,
төшенкелеккә бирелмичә яки кимчелекләр комплексы
барлыкка килмичә, һәм үзегезнең характерыгызны
яхшырту өстендә даими эшләсәгез, моңа сарыф иткән
вакытыгыз, башкаларның үзләрен яхшыртуын теләүдән
күпкә нәтижәлерәк булачак. Сезнең уңай үрнәгегез һәм
дөрес тәртибегез башкаларны үзгәртү өчен сезнең
теләкләрегезгә, ачуыгызга һәм сүзләрегезгә караганда
.зуррак көчкә ия

И Ходаем, Син барлык яхшылыкның чыганагы һәм
барлык көчнең чыганагы. Безгә фатиха бир, без Синең
нигъмәтләреңне сәламәтлегебездә, акыл
омтылышларыбызда һәм рухи чагылышларыбызда
чагылдыра алайк. Син йолдызлардагы нур, атомнардагы
энергия, йөрәкләрдәге мәрхәмәт һәм хакыйкәткә

матурлык. Үзебезне Синең югары көчең, чиксез
зирәклеген һәм чиксез чынлыгың белән тутырырга
.ярдәм ит

Ходай, безгә Син сәламәтлек чишмәсе, тормыш
океаны һәм барлык аңлау һәм белем чыганагы икәнеңне
танырга рөхсәт ит. Безне наданлыктан һәм аның
нәтижәләренән, курку һәм борчылулардан азат ит, һәм
Синең зирәклеген ташкыны тормышыбыздагы барлык
.чүп-чарны һәм ватыкларны алып китсен

Йөзеңне бездән яшергән пәрдәләрен ертып ал,
Ходай! Сине тормышыбыз офыгындагы сансыз кояшлар
кебек якты яктылык итеп күрик. Сине уйларыбызга
илһам бирүче, жаннарыбызны тукландыручы,
тәннәребезне тәмин итүче һәм хыялларыбызны
тормышка ашыручы гел яңарып торучы көч итеп тоярга
.тиеш

Әмин

Күпчелек кеше ни өчен икән белми. Бу җирдә
яшәгәннән бирле, алар тормышның максаты -
теләкләренң үтәләше, тормыш кирәк-яракларына
ирешү, ләззәт һәм кешелек мәхәббәтен эзләү һәм,
.ниһаять, соңгы чакыручыга бирелү дип санылар

Кешеләр үз тормышларын программалаштыручылар
буларак, элек тормышка ашмаган билгеле бер
омтылышлар һәм теләкләр белән башлыйлар. Һәм алар -
үзләредә калган аз гына ирекле ихтыяр көче белән -
башкаларның теләкләрен һәм гамәлләрен кабатлап,
әгәр алар бизнесменнар белән аралашсалар, алар кебек
булырга телиләр, ә әгәр алар рәссамнар белән
.аралашсалар, сәнгать алар өчен барысы да була

Аллаһ безнең бу дөньяда гамәли булуыбызны тели.

Ул безгә ачлыкны бирде, аны канәгатьләндерү өчен
бездән эшләргә кирәк, ләкин ризык, торак, акча һәм
мөлкәт кенә эзләү кешенең үз бәхетенең чыганагын
.онытуына китерә

Дөрес, без үзебезнең ихтыяжларыбызны
канәгатьләндерү өчен эшләргә һәм законлы
максатларыбызга ирешү өчен тырышырга тиеш, ләкин
иң беренче чиратта, без йөрәкләребезне Аллаһыга
ачарга һәм һәр эшебездә Аның җитәкчелеген һәм
ризалыгын эзләргә тиешбез. Шул чакта без, һичшиксез,
тормыш мәктәбендә уңышка ирешәчәкбез, чөнки без
юнәлешне безгә нәрсә кирәклеген һәм безнең өчен
нәрсә иң яхшы икәннен белүче Югары Идарәче һәм
Тәмин итүчедән алачакбыз. Шуңа күрә без Аңа
ышанырга һәм Аның акыллы ихтыярына буйсынырга
.тиешбез

Парамаханса укытучысының лекцияләреннән

Жанның эчке бәхете вакытлыча гына үтеп баручы
хисси ләззәтләрнең калын катламы белән капланганда,
рухның алтын нуры тоныклана, һәм жанның үтә
күренмәле сәләтләре матдә тыгызлыгы артында
яшеренә. Кешенең акылы көнчелек һәм көнчелеккә
тартылганда, курку һәм борчылу болытлары белән
капланганда, кеше бәхетсез, бәхетсез һәм җиңелгән
була. Әмма шул ук игътибарны мәхәббәткә, тынычлыкка
.һәм гармониягә юнәлткәндә, кеше тирән бәхет кичерә

Жан, газаплар һәм бәхетсезлекләр белән кушылган
физик теләкләрдән рухның үтә күренмәле
сыйфатларына, бөек ләззәтләр белән тулы
.сыйфатларына күчкәндә, бәхет тоя

Әгәр жан тулысынча дөньяви ләззәтләргә чумса, ул югарырак ләззәтләргә омтылуға битараф кала һәм рухи ләззәтләргә кичерә алмый башлай. Күпләр бу дөньяда яки фикерләре матди мәсьәләләр тирәсендә генә әйләнгән кешеләр арасында яшәгәндә матди ләззәтләрдән баш тарту мөмкин түгел дип әйтерләр. Ләкин гади кешегә дөньяны ташлап, тынычлык һәм тынычлык табу өчен тауларга һәм урманнарға сыенерга кирәк түгел. Киресенчә, алар бу дөньяда калырга тиеш, аның көчле агымнары аларны алып китәргә рөхсәт итмичә, бу тормышның дулкыннары аларны басып .алмасын өчен

Кеше әйләнә-тирә мохиткә тискәре карашта булмаса тиеш, шул ук вакытта ул материализмның күз карашын томаларга юл куймаса тиеш, югыйсә ул рухи табигаткә белән бәйләнешен югалтып, бәхет шатлыгын .татый һәм илаһи яктылыкны күрә алмас

Тормыш, үзенең асылы, компонентлары һәм максатлары белән, аңлау өчен авыр, ләкин чишү мөмкин булмаган түгел, һәм без прогрессив фикерләү белән .аның кайбер серләрен көн саен чишәбез

Бу чордагы төгәл фәнни принципларга нигезләнгән жайланмалар, һичшиксез, гажәеп, һәм фән китергән ачышлар безгә тормышны ничек яхшыртырга мөмкин булуын ачыграк күзаллау бирә. Ләкин бездә булган барлык җиһазлар, уйлап табулар һәм стратегияләргә карамастан, без һаман да язмыш кулындагы курчаклар кебек тоелабыз, һәм табигать контроленнән азат .ителгәнче, алдагы юл әле озын

Әлбәттә, табигать мәрхәмәтендә яшәү - ирек түгел.

Су басу, давыл яки җир тетрәү корбаны булуыбызны сизгәндә, яки вакыйгалар бездән - логик сәбәпсез - якыннарыбызны йөрәкләребезгә алып киткәндә, безнең

дәртле акылыбыз ярдәмсезлек хисе белән каплана һәм
богаулана. Аннары без күп жиңүләргә ирешмәгәнебезне
һәм тискәре хәлләрне жиңә алмаганыбызны аңлыйбыз.
Чөнки тормышны без теләгәнчә итәргә тырышсак та, бу
жирдәге сәхнәдә билгеле бер хәлләр һәрвакыт
барлыкка киләчәк, һәм вакыйгалар безнең
фикерләребездән һәм ихтыярыбыздан тулысынча бәйсез
рәвештә эшләүче, без аз белгән көчле акыл тарафыннан
башкарылачак. Без эшли алган иң яхшысы - эшләү һәм
.кайбер үзгәрешләр кертү

Без бодай үстерәбез һәм он ясыйбыз, ләкин беренче
орлыкны кем барлыкка китергән? Без оннан икмәк
ашыйбыз, ләкин аны эшкәртәргә сәләтне безнең
тәнебезгә кем биргән? Һәм ризыкны ничек туклыклы
?матдәгә әйләндерергә

Тормышның һәр почмагында алыштыргысыз илаһи
кул бар кебек. Без үз эшләребезне аннан башка башкара
алмыйбыз, һәм бездә булган барлык ышаныч белән дә.
Йөрәк кайчан эшләми башлаячагын белмибез. Шуңа
күрә югары илаһи көчкә кыю таяну һәм без үрнәк итеп
алган кодрәттән килеп чыккан югары "мин"ебезгә таяну
.зарурлыгы туа

Безнең тәкәбберлектән азат иманыбыз булырга һәм
.тормыш юлларында ышанычлы атларга тиешбез

Паника һәм калтыраусыз, борчылу һәм чикләүләрсез

Аллергия белән көрәшү

Сизгерлекне жиңү - нечкә сәнгать, һәм кешенең тиз
реакциясен контрольдә тоту тигез һәм һәрьяклап
.үсешкән шәхес үстерү өчен мөһим

Сизгерлек аңлашылмаучанлыктан, түбәнлек
комплексы, тәкәбберлекнең югары булуы һәм артык эго
.хисеннән килеп чыга

Кеше үз хисләрен рәнжеткән дип уйлаганда, бу
фикер аның аңында тамыр жәя, нервларын кузгата,
аннары алар киеренке һәм фетнәчел була. Яралы хисләр
аркасында йөрәгендә ачу кабына. Ләкин кайбер
кешеләр үз хисләрен контрольдә тоталар, шуңа күрә
аларның тышкы билгеләре эчендәгә көчле ярсуга
карамастан күренми. Башкалар үз ачуларын шунда ук
реакцияләргә аша, күз мускулларында һәм йөз
чагылышларында күренә, һәм кискен, кодланган
.вербаль җаваплар аша белдерәләр

Артык эмоциональлек җитди нәтижеләргә китерә;
ул вәзгыятьне катлауландыра һәм башкаларга тискәре
.һөҗүм ясап торган теләмәгән тотрыксызлык тудыра

Үз-үзеңне контрольдә тоту һәм тынычлану өчен
тырышлыктар куярга, киеренкелек урынына
тынычлыкка ярдәм итүче һәм стресс төтеннәрен тарата
торган аңлашу һәм гармония атмосферасын булдыруга
кырык. Моңа эшләүчеләр үз язмашлары хуҗалары
булачаклар һәм тирә-юңдәгеләр тарафыннан бәяләү
.һәм хөрмәт белән бүләкләнәчәкләр

Артык сизгерлек - күпчелек кешеләргә хас сыйфат,
һәм бу акылсыз хис кабынып киткәч, ул аңлауны
суырайта һәм зирәкле күзләрен томалый. Тагын да
начаррак, артык сизгер кеше үзен камил уйлыйм, хис
итәм һәм эшлим дип саный, ә чынлыкта аларның
!тәртибе бөтенләй дөрес түгел булырга мөмкин

Күп кеше тәнкыйтьләнгәндә күзләрен кызганырга
тиеш дип саный, һәм үз-үзләрен кызгану аларга бераз

жиңеллек бирә. Ләкин наркоманнар кебек үк, алар
.күбрәк кулланган саен, бәйлелек көчәя бара

Бик сизгер кеше еш кына кирәксез газаплар кичерә.

Күпчелек очракта беркем дә үзенең кайгысының
сәбәбен яки зарлануының табигатен белми, бу үз-үзен
изоляцияләүдә күбрәк газаплануга китерә. Кабул
ителгән хурлаулар яки тәнкыйтьләр турында тыныч
кына уйланып, бернәрсәгә дә ирешеп булмый. Мондый
гиперсизгерлекнең төп сәбәпләрен объектив анализ һәм
.үз-үзеңне контрольдә тоту аша хәл итү күпкә яхшырак

Бу төрдәге сәламәт булмаган аллергия җитди
нәтижәләргә китерә; ул йөрәкне ут кебек яндыра һәм
тынычлык тукумаларын юк итә. Шуңа күрә аңа каршы
акыллы, логик һәм ныклы ихтыяр белән эш итәргә
.кирәк

Мин һәркемгә хезмәт итәр өчен тырышып эшлим,
ләкин уйлану өчен ялгыз калганда, беркемгә дә минем
уйларыма комачауларга рөхсәт итмим. Башка эшләр
көтәргә мөмкин, ләкин минем Аллаһ белән көндәлек
очрашуымны игътибарсыз калдырырга яки игътибарсыз
.калдырырга ярамый

Теләсә нинди гамәлне башлар алдыннан, туктап,
нәтижәләрен һәм аларның акылыгызга, тәнегезгә һәм
жаныгызга йогынтысын җентекләп уйлагыз. Мәҗбүри
гамәлләр азатлык түгел, чөнки гармония һәм алгарыш
законнарына каршы килгән гамәлләр шәхесне чикли.

Киресенчә, аңлау белән һәм үз вөҗданыгызга туры
китереп эшләнгән гамәлләр изгелекле һәм азатлык
.китерә

Яхшы эш эшлэргә яки начар эш эшләмәскә карар
кылганда, һәм шул карарыңа тугры калып, шуңа туры
.китереп эш итсәң, бел, ирегең күп

Аллаһы Тәгалә безгә бирелгән сайлау иреген Аны
эзләү һәм табу өчен куллануыбызны тели, ләкин Ул Үзен
.безгә таларга теләми

Аллаһка якынаю һәм Аны белү теләге үзеннән-үзе
барлыкка килми, ләкин аны активлаштырырга һәм
үстерергә кирәк. Бу теләк булмаса, тормышның
.бернинди кыйммәте дә, тәме дә юк

Рухи карашыгыз фикерләүегезгә юл күрсәтсен, һәм
уңыш кая гына барсагыз да сезне озата барыр

Мин тавышымны, кулларымны, аякларымны,
йөрәгемне, тәнәмне, хисләремне, ихтыярымны һәм бар
нәрсәне Аллаһыга багышлыйм

Мәхәббәт - барлык сугышларны туктата торган рухи
корал

Бу жирнең читендә чиксез дөньялар бар, анда без
мәңгегә безне ташлап киттеләр дип уйлаган кешеләр
.белән кабат очрашчакбыз

Бу дөнья тормышы гел үзгәрәп тора, кайгы
артыннан кайгы, иллюзияләр артыннан иллюзияләр.
Аңыбыз чүлендә пәйда булган бу мираж юкка чыгарга
тиеш, һәм без матдәнең тыгыз пәрдәләре астыннан чын
.үзебезне уятырга тиеш

Өметеңне бу тормышка корырга тырышма, Синең
гарантияң кайда? Син бары тик Аллаһ белеменә
.сыенганда гына куркынычсыз буласың

Жанның асылы туфрак астында күмелгән борынгы
алтын кебек. Туфрак алтыннан аерылгач һәм уйлану суы

белән юылгач, ул тулы сафлык һәм ачыклык белән
.яңадан балкый

Раббым, безгә яхшылыкны күрергә, дәрәс уйлар
уйларга һәм яхшы холыклы кешеләр белән аралашырга
ярдәм ит, әй Син, барлык тәкъвалык чыганагы һәм
барлык яхшылыкның чыганагы булган Син, Синең
турында уйларга һәм Синең турында уйланырга безгә
.ярдәм ит

Көчсезлектән азатлык

Көчсезлекне жиңүнең иң яхшы ысулы - аның
турында уйлаудан туктау; югыйсә, көчсезлек фикере
сезнең аңыгызны басып алачак һәм эчке "мин"егезне
жиңәчәк. Үзебезгә яктылык керткәндә, караңгылык
.беркайчан да булмаган кебек юкка чыгачак

Бу идея миңа гажәеп илһам бирә

Мең еллар буга караңгылыкта капланган мәгарәгә
яктылык кертелгәч, караңгылык шунда ук юкка чыга.
Шулай ук, без Аллаһ нурының аңыбызга керүенә юл
куйсак, көчсезлекләр һәм хаталар юкка чыга, һәм
наданлык караңгылыгы кала алмый. Бу - без яшәргә
.тиешле фәлсәфә

Кичектерү файдасыз. Тормыш тәгәрмәче беркайчан
да әйләнүдән туктамый, һәм гомер көннәребез тиз уза.
Ачык фикер йөртеп һәм акыллы эш итеп үткәргән һәр
минутыбыз - бәхетебезгә уңышлы һәм отышлы
.инвестиция

Күп кеше гомер буга акча, секс һәм дан турында
уйлап яши, һәм аларга тынычлык бирә торган һәм
аңнарын югарырак дәрәжәгә күтәрә торган мөһим
.әйберләргә сирәк игътибар итә

Кешенең роле ничек кенә тыйнак булмасын, әгәр ул
вакытын акыллы үткәергә һәм фикерләрен дәрәс
юнәлешкә юнәлтергә белсә, ул Аллаһ каршында уңышлы
.дип санала

Аллаһының нуры кешегә төшкәндә, ул бернәрсәгә
дә мохтаж түгел дип хис итә, чөнки аны биләп алган
шатлык аның барлык хыялларын чыңга ашыра һәм аңа
бу тормышта иң бай һәм иң бәхетле кеше булуын тоярга
.ярдәм итә

Яктылык туннеле

Рухи аңы якты уйлар, изге гамәлләр, изге хисләр
һәм тирән уйланулар белән уянган кешеләр үзләренең
тәннән китүләрен рухи күз аша соңгы китү мизгелендә
сизә алалар. Йоглар җирдәге сәяхәтләре вакытында
материя һәм рух арасындагы чиктә рухи күзнең
тоннелен күрәләр, һәм Җирдән китү мизгелендә алар бу
якты тоннельгә кереп, бу дөньядан Аллаһының чиксез
яктылык, шатлык, тынычлык һәм абсолют ирек
.патшалыгына күчә алалар

{Нур өстенә нур}

Тәннең чырагы - [рухи] күз

Күзең бер генә булса

Шулчак бөтен тәнең яктылык белән тулачак

Һәм яктылык караңгылыкта балкый, һәм}

{караңгылык моны белмәгән

Альтруизм - башкаларның кайгыларын тою, аларга
якын булу, алар белән аралашу, аларның
бәхетсезлегендә чын күңелдән юатырга тырышу,
аларның шатлыгына шатлану һәм алардан курку,

мохтажлык һәм борчылу чүлмәген ерак тоту өчен бар
.көчебезне кую

Альтруизм рухына ия булган кеше чикләнгән
исәпләүләр һәм өметләр буенча эш итми, ә үзенең
зирәклеген һәм акыллы фикер йөртүен кулланып, үзенә
һәм башкаларга ярдәм итә, ирешкән уңышлары өчен
Аллаһыга рәхмәт белдерә. Әгәр ул бер яки берничә
тапкыр уңышсызлыкка очраса, ул күңелсезләнми,
киресенчә, тагын да тәвәккәлрәк була, тырышлыгын
икеләтә арттыра һәм омтылышын кабатлый, яңа
идеяләр һәм каналлар эзли, акыл нуры белән
житәкчелек итә һәм максатына ирешкәнче һәм изге
.максатына ирешкәнче Аллаһы ярдәмен эзли

Башкаларны бәхетле итү өчен эшләүче кешене
Аллаһы Тәгалә эчке психологик юаныч хисе белән
бәхетле итә. Әгәр ул ярдәм итәргә тырышкан кешеләре
өчен нәрсәдер югалтса, ул моны югалту дип санамый,
чөнки моның өчен ул Аллаһы Тәгаләнең ризалыгын һәм
жан тынычлыгын ала. Ул ярату, эшләү, бирү һәм
кешелек басуларында яхшылык һәм тынычлык
.орлыкларын чәчү өчен яши

Кем дә булса үз фикерләрендә һәм хисләрендә
шәхси дөньясыннан өстен чыга, ул үзенең аңын киңәйтә,
эмпатиясен арттыра һәм дөньяны үз йорты, ә кешелекне
үз гаиләсе дип хис итә. Ул бу җирдә яшәү максатын
башкаларны төзәтергә тырышканчы үзен төзәтү икәнен
аңлай, чөнки кем дә булса үзен төзәтсә, башкаларга үз
тормышы үрнәге аша үзләрен төзәтергә ярдәм итә.
Гамәлләр сүзләрдән дә тирәнрәк йогынты ясый һәм
.башкаларның жаннарына тирәнрәк йогынты ясый

Кыска тукталышлар

:Ихласлыкның балкышы

Кайбер кешеләр елмаеп проблемаларыннан качарга тырышалар, ләкин мондый качу өчен икейөзлелектән һәм алдаудан азат саф вөҗдан кирәк. Кеше үзе һәм башкалар белән намуслы мөгамәлә иткәндә, затлылык һәм намус белән эш иткәндә, аның күзләре ачыклана, һәм алардан үзенчәлекле нур бөркелә - ихласлыкның .ачык балкышы

:Намуслылык

Кайбер кешеләр намуслылык исеменнән күп нәрсә әйтәләр, ләкин һәркемгә барысы турында да сөйләшеп булмый. Киңәш һәм күрсәтмәләр биргәндә, кайбер кешеләр сезнең сүзләрегезне дәрәҗәләп аңламыйлар һәм сез әйткәннәрдән бернәрсә дә файда күрмиләр; бу әрәмгә киткән тырышлык һәм бәяләнмәгән тырышлык. Мондый очракларда тынлык алтынга тиң, ләкин бу бернинди дә .дәрәҗә булмаган эш турында тынып калу дигән сүз түгел

:Үз-үзеңне гармониядә тоту

Үз-үзеңне гармониядә тоту чыннан да гажәеп Күпчелек кеше башкалар белән гармониядә булуның ни дәрәҗәдә авыр икәннән белә, ләкин сез кайчан да булса үзегез белән гармониядә булу турында уйлаганыгыз бармы? Бу бик авыр, ләкин мөмкин. Әгәр сез үзегезне анализласагыз, сез үзегез белән даими каршылыкта булуыгызны күрерсез. Әгәр сез үзегезне яратмасагыз, сез башка беркемне дә яратмаячаксыз. Әгәр кеше үзе белән гармониядә булмаса, ул башкалар белән ничек ?гармониядә була ала

Үз-үзеңне гармонияләү дөнья белән гармония өчен бик мөһим. Шуңа күрә үзеңне кадерләү һәм ярату мөһим, чөнки син бу мәхәббәткә лаек. Кеше үзеңне яратырга тиеш, чөнки Аллаһы безне яраткан һәм безгә асылпотенциал биргән. Бу эчке "мин"не, изге

сыйфатлар белән тулы бу асылын ярату, асыл тәртипкә
илһам бирә һәм акылны пычрактан, ә йөрәкне
.явызлыктан һәм үпкәдән чистарта

:Әдәби компасны калибрлау

Кеше, хәтта башка планетага сәяхәт итсә дә, үз
вөжданын алдарга, ялгыш гамәлләрне акларга яки
ялгыш гамәлләрнең нәтижәләреннән качарга мөмкин
түгел. Кешенең гамәлләре аның белән бергә килә, һәм
кеше үз юлын төзәтергә һәм әхлакий компасны
көйләргә тиеш, шулай итеп аның угы һәрвакыт дәрес
.юнәлешкә күрсәтеләчәк

Кайбер кешеләр иң начар шартларда яшиләр, ләкин
үзләре белән бик гармониядә, ә кайберләренең барлык
мөмкинлекләре һәм кирәкле бар нәрсәсә бар, ләкин
алар үзләре белән даими каршылыкта яшиләр. Шуңа
күрә шартлар үзгәрүен көтеп торырга кирәкми.
Үзегезнең мохитегезгә карамастан, барысы да яхшы
икәнненә ышаныгыз, бу сез теләгәннен аерылып торырга
.мөмкин

Үзен шартлар кулына биргән кеше, әйберләренең
.үзгәрүен көтә, һәм аның көтүе озакка сузылачак

Бер кеше унсигез телдә иркен сөйләшә, ләкин ул
шулкадәр ярлы булган ки, укырга лампа сатып ала
алмаган. Шуңа күрә ул почмакка барып, урам фонары
астында утырып укый башлаган. Чыннан да, ихтыяр
көче чаралар тудыра, мөмкинлекләр тудыра, өметне
яңарта, бурычларны үти, теләкләрне һәм хыялларны
.тормышка ашыра, диләр

Аллаһыны белгән кешеләр белән чын аралашу алар
белән шәхси элемент, аларның язмаларын уйланып уку
яки алар турында тирән һәм дустанә уйлану аша

башкарылырга мөмкин. Истә тотарга кирәк булган
мөһим нокта - бу аларның аңы белән гармониядә, ә
.Аллаһы белән гармониядә

Без аңыбызны Аллаһны яратучы бөөк жаннар белән
туры китергәндә, бу гармония безнең тормышыбызны
гажәеп рәвештә үзгәртә. Бу гармония ихтыярны кол
итми, ә аның даирәсен киңәйтә һәм көчен ныгыта. Бу -
эго белән тулы һәм үзләре ала алырлык нәрсәләр белән
мәшгуль булган кешеләр белән гармониядә булу һәм
алар белән гармониядә булган кешеләрнең жаннарында
илаһи мәхәббәт бирү һәм уяту максатын куйган Аллаһны
һәм кешелекне яратучылар белән гармониядә булу
арасындагы аерма. Бу бәхетле шәхесләрнең магнетизмы
.безне илаһи магнетизм белән тыгыз бәйләнешкә кертә

Без үзебезнең ихтыяжларыбызны
канәгатьләндерергә тырышканда, башкаларга да
кирәкле әйберләрне алырга ярдәм итәргә һәм тормышта
безгә килгән яхшы нәрсәләрне бәхетсезләр белән
уртаклашырга тиешлегебезне истә тотарга тиешбез.
Әйдәгез, без глобаль гаиләнең аерылгысыз өлеше
икәнебезне һәм бу зур гаиләдән башка яши
.алмавыбызны истә тотыйк

Балта осталары, уйлап табучылар, фермерлар һәм
башкалар булмаса, тормыш нинди булыр иде? Бирү һәм
алу, хезмәтләр алмашу аша Аллаһы безнең башкалар
турында уйлавыбызны һәм алар белән аралашуыбызны
тели. Башкаларны исәпкә алмыйча, үзең өчен генә яшәү
- зур хата. Үз бәхетебез турында уйлаганда, без
башкаларның бәхете турында да уйларга тиеш. Без
глобаль гаилә иминлеге өчен бар нәрсәбезне бирергә
тиеш түгел, чөнки бу мөмкин түгел. Киресенчә, без
башкалар белән аралашырга һәм аларга ярдәм итү һәм

аларның йөкләрен жиңеләйтү өчен кулдан килгәннең
.барысын эшләргә тиеш

Кеше яшәгән мохит контекстында уңыш белән жан
.канәгатьлеге арасында бәйләнеш бар

Чын уңыш - гаделлек принципларына туры килгән
тәртип нәтижәсе, һәм ул башкаларның бәхетен һәм
иминлеген шәхси канәгатьлекнең аерылгысыз өлеше
буларак үз эченә ала. Бу принципны үзенең матди,
психик, әхлакый һәм рухи тормышына кулланган һәркем
уңышның бу билгеләмәсен тулы һәм комплекслы дип
.табар

Кешеләр тормыш максатларына карап, уңыш
турында төрлечә уйлыйлар. Кайвакыт кайбер кешеләр
моны урлау белән тиңлиләр, мәсәлән: "Ул уңышлы
карак!" Бу барлык уңышның да теләкле түгеллеген
күрсәтә; безнең уңышыбыз башкаларга зыян китерергә
.тиеш түгел

Уңышка ирешүнең тагын бер сыйфаты - үзебезгә
генә түгел, ә бу өстенлекләргә башкалар белән дә
уртаклашырга тиешлегебез белән гармония һәм уңай
.нәтижәләр китерү

Финанс уңышларына ирешү - без лаек булганнан
ләззәт алу гына түгел; бу шулай ук башкаларга үзләре
өчен яхшырак тормыш булдырырга ярдәм итү өчен
әхлакый җаваплылык алуны да аңлата. Акыллы һәркем
акча эшли ала, ләкин аларның йөрәгендә мәхәббәт
булса, алар бу акчаны үз мәнфәгатьләре өчен куллана
алмаячаклар; киресенчә, алар булганнарын башкалар
.белән бүлешәчәкләр

Акча саран һәм саран кешеләр кулында ләгънәткә
әйләнә, ә юмарт куллы һәм мәрхәмәтле йөрәкле
.кешеләр өчен ул бәхет һәм бүләк

Яхшы җаннар яхшы җаннарны җәлеп итә һәм
аларга тартыла

Без якыннарыбызны үзебезне яраткан кебек
яратырга өйрәнергә һәм бу тормышта кыска вакытка
гына яшәвебезне, аннан соң дөньяга күчеп
китәчәгебезне онытмаска тиешбез, аның дәрәжәсе
безнең фикерләү дәрәжәбезгә һәм җирдәге
.тормышыбыздагы гамәлләребезнең сыйфатына бәйле

Чын туганнарыбыз кемнәр? Акыллы кеше өчен
һәркем туган, һәм һәрберсе "күрше". Әлбәттә, акыллы
кеше аера белә һәм кояш үз нурын күмер кисәгенә һәм
бриллиантка сипсә дә, бриллиант, күмердән аермалы
буларак, яктылыкны бик яхшы кабул итү һәм чагылдыру
өчен уникаль сәләткә ия икәннен аңлый. Фикерләре һәм
хисләре бриллиант кебек саф булган кешеләр белән
аралашырга һәм ихлас дуслар табарга вакыт
багышларга кирәк. Чиста һәм намуслы тормыш алып
баручы кешеләр чисталык һәм намуслылык белән
аерылып торган дусларны җәлеп итәчәк, ә аера
алмыйча түбән инстинктлар белән яшәүчеләр шул ук
.дусларны җәлеп итәчәк

Әгәр дә сез югары идеалларны һәм югары
принципларны кадерлисез икән, бу идеалларга һәм
принципларга ышанмаган, фикерләрне бутаган һәм
кәефне бозган кешеләр белән аралашудан саклану
киңәш ителә, шулай итеп аларның тибрәнүләре сезнең
тибрәнү дәрәжәгезне төшермәсен. Шул ук вакытта,
.беркемне дә мәхәббәт даирәгездән чыгармагыз

Моннан тыш, кеше мәхәббәт кенә түгел, ә тынычлык
та урнаштырырга тиеш, шулай итеп кая гына барса да,
гармония һәм тынычлык тудырып, тирә-юньдәгеләрне
үзләренең ягымлы катнашуы белән сөендерә. Беркем дә
начар исле сасы карчык янына барырга теләми - гафу
итегез - барысы да аннан кача. Шулай ук, нервлы,
импульсив һәм бәхәсләшүчән кеше башкаларны
ачуландыра һәм аларны куа. Без йөрәкне рәхәтләндерә
торган татлы хуш ис чәчеп торган розалар кебек
булырга телибез. Әйдәгез, кая гына барсак та һәм кайда
гына яшәсәк тә, тынычлык исен һәм яхшылык җилләрен
.таратырга тырышыйк

Аллаһы Патшалыгы болытлар арасында яки билгеле
бер урында түгел. Ул без күзләребезне йомганда күргән
караңгылыктан читтә, һәм без уйланганда һәм дога
кылганда, маңгайда урнашкан рух күзе безнең эчебездә
ачыла, һәм без бәрәкәтле яктылык күрәбез һәм тәннең
һәр күзәнәгенә үтеп кергән шатлыкны тоябыз, һәм без
пәрдәнең күтәрелгәннен һәм Аллаһы Патшалыгына серле
.ишек ачылганын сизәбез

Ходай – һәрвакыт яңарып торучы шатлык, бар
нәрсәне дә үз эченә алган шатлык. Без үзебездә яшәүче
һәм чиксезлекне чолгап алган шатлык белән
.бербөтенлекне тоярга тиеш

Тыгыз материянең тибрәнү чикләре артында чиксез,
барысын да үз эченә алган аң ята, аның барлык даны,
киңлегә һәм чиксезлегә белән тасвирлап булмый. Бу -
күк патшалыгы, мәңгелек, чиксез һәм чиксез аңлы
.бәхет

Жанның кабул итүләре киңәйгәч һәм ул үзенең
.барлыгын һәркайда сизгәч, ул илаһи рух белән берләшә

Офыкта, күк океан белән очрашкан урында, Абсолют
Чиксезлектә дан, һәм эчебездәге тынычлыкта утырган
Югары Чиксезлектә дан; эчебездәге Чиксезлектә
.игътибар итеп, без аның чиксез көчен ала алабыз

Китаплардан яки кешеләрдән алынган белем
чикләнгән белем, ә Аллаһтан турыдан-туры алынган
белем зирәклең көчен, ышанычлылыкның гүзәллеген,
.йөрәк тынычлыгын һәм жан тынычлыгын бирә

И Ходаем, миңа тирән игътибар белән дога кылырга
һәм медитацияне чын күңелдән теләкләр белән
берләштерергә өйрәт, һәм йөрәгемне көн саен Сиңа
.булган саф мәхәббәтем белән чистартырга рөхсәт ит

Карма чикләүләреннән котылу

психик яки физик, аңлы яки аңсыз булсынмы, кеше ,
тормышына билгеле бер йогынты ясый. Элеккеге
гамәлләр - бу көннәр, айлар яки еллар элек
башкарылган гамәлләр генә түгел, ә үткән
.тормышлардагы гамәлләр дә

Сез үле идегез, Ул сезне тергезде, аннары үтерер,
.аннары тергезер, аннары Аңа кайтарылырсыз

Кешенең гамәлләренең яхшы һәм начар нәтижеләре
Аның хәзерге тормышында бу эзләре аңсыз яки аңсыз
хәлдә саклана, һәм кешенең алдагы тормыштан алып
килгән (яки аның жаны алып килгән) йогынтысы
аңсызда орлыктар кебек йокыда ята, билгеле бер карма
вакытында үсү өчен уңайлы шартлар көтә. Карма
кануны, әйберләргә тигезли, гамәл һәм реакция, сәбәп
.һәм нәтижә, чәчү һәм уракны үз эченә ала

Һәр кеше үз язмышын уйлары һәм гамәлләргә аша
формалаштыра, һәм алар чыгарган энергияләр, акыллы
яки акылсыз рәвештәме, һичшиксез, башлангыч ноктасы

буларак аларга кире кайта, түгәрэк үзен камил төгәллек
белән тәмамлаган кебек [Сорау шунда] теләгән эзләүче
үз ихтиярына каршы килеп, үткән гамәлләренен
котылгысыз нәтижеләренә, яки язмыш дип аталган
нәрсәгә каршы торырга тиешме? Җавап - юк, Ходай -
закон һәм мәхәббәт, һәм Аңа чын күңелдән омтылыш
һәм тулы ышаныч белән мөрәҗәгать итүче, үз
гамәлләрен илаһи канун белән туры китерүче һәм
Ходайның шартсыз мәхәббәтен эзләүче, һичшиксез,
авыр йөкләрне җиңеләйтүче һәм шартларны яхшыртучы
.илаһи фатиха алачак

Аллаһы Тәгалә безне бу иллюзиялар тулы дөньяга
урнаштырды, һәм Ул безнең газапларыбызны, нинди
сынаулар һәм михнәтләр кичергәнебезне белә. Кешеләр
үзләрен гөнаһ эчендә батып, аның тирәнлегеннән
котылырга көчсез дип санаганда, рухи наданлыкның
эчке караңгылыгын тирәнәйтә. Алар өчен үзләрен
төзәтергә тырышу, илаһи мәрхәмәт йөрәгеннән ярдәм
һәм шәфкать сорау, яратучы, шәфкәтьле һәм гафу итүче
.Аллаһы Тәгаләдән гафу өмет итү яхшырак

Аллаһ белән тыгыз бәйләнешебезне аңлагач, безне
нинди карма бәйли ала? Беркем дә сезне авыртуыгыз
һәм кыенлыкларыгыз кармагыз нәтижәсе дип
ышандырмасын. Асылыгыздагы рух буларак, сезнең
кармагыз юк. Киресенчә, сез бу хакыйкәтне үзегезгә
тормыш, яктылык һәм космик көчләр асылы белән бер
булуыгызны раслап аңларга тиеш. Әгәр сез бу фактны
аңласагыз, куркырга бернәрсәгез дә юк, һәм Аллаһ
сезнең өчен күп ишекләр ачаачак һәм сезгә күп
.мөмкинлекләр бирәчәк

Әгәр дә сез тормышыгыздан канәгать түгел икән,
фикерләү рәвешегезне үзгәртегез һәм хисләрегезне

уңай энергия белән тулыландырыгыз, һәм сез үзегез дә
.аерманы сизәрсез

Кешеләргә югалтканнары өчен үкенергә һәм
кайгырырга, яки бәхетсез хәлләрен бу тормышта яки
ерак үткәндә ясаган хаталары белән бәйләргә кирәк
түгел, чөнки бу рухи игътибарсызлыкның бер төре. Алар
эш итәргә һәм тормыш бакчасыннан чүп үләннәрен
йолкып алырга тиеш, аннары иң татлы һәм иң якты
чәчәкләр чәчәк атачак һәм иң тәмле һәм теләгән
җимешләр бирәчәк. Аның рәхмәте белән, Аллаһы
.Тәгалә

Аллаһыга буйсыну, эшләребезне яхшырту өчен
ихтыярыбызны кулланмау һәм Аллаһы Тәгаләнең безнең
хәлебезне хәл итүен безнең тырышлыгыбызсыз көтү
дигәнне аңлатмый, чөнки Аллаһы үзенә ярдәм
.итүчеләргә ярдәм итә

Мәсьәлә шунда ки, без ихтыярыбызны җитәкләү һәм
дәрәс тырышлыкларыбызны фатихалау һәм ныгыту өчен
Аллаһка ничек мөрәҗғәгать итәргә өйрәнәбез.
Бирешергә теләмәү киртәсен җиңгәндә, без Аллаһта бу
дөньяда беркем дә бирә алмаган яклауны һәм бернинди
.сынау да җиңә алмаган көчне табабыз

Һәркем, әгәр дә йөрәген Аллаһыга ачарга һәм Аның
илаһи барлыгын теләргә белсә, Аллаһы белән махсус
мөнәсәбәтләр урнаштыра ала, бу шатлык һәм ышаныч
.китерә

Кеше Аллаһка тирән ихтыяж сизгәндә, Аллаһсыз
яши алмаячагын белеп, Аллаһның теге яки бу юл белән
җавап бирүен күрер. Ләкин башта алар бу көчле хисне
.үстерергә тиеш, чөнки җавап үзеннән-үзе килмәячәк

Әгәр без тормышыбызда Аллаһыга беренче урын
бирмәсәк, аңыбыз борчылыр һәм аптырашта калыр, һәм
без тормышның чиксез таләпләрен логик һәм дәрәс
.кабул итә алмаячакбыз

Ә бу теләкне ничек үстерергә? һәрвакыт
бәхетсезлек яки кыенлык белән очрашканда, һәр тапкыр
йөрәгебездә авырлык сизгәндә, без Аллаһыга
мөрәжәгать итәргә һәм аңардан ярдәм сорарга тиеш,
чөнки кем Аллаһыны ярата, Ул моны үз акылында һәм
йөрәгендә саклай, Аның хәле яхшырачак. Аның хәле
.яхшы якка үзгәрә

Без эфирны болгатканда һәм болгатканда, чын
күңелдән догаларыбыз һәм ихлас мөрәжәгатьләребез
белән, без ризык, дөвалау һәм бәхетне үз эченә алган
.илаһи җавапның асылын чыгарачакбыз

Рухи туклануга мохтаж булганнар өчен үткәндәге
күңелсезлекләр һәм уңышсызлыklar мөһим түгел.
Алардан сабак алып була, һәм баштан ук тырышып
карарга мөмкин. Уңышсызлыklarдан төшенкелеккә
бирелмәгән, фаҗигаләрдән ныклыгы какшамаган һәм
Аллаһының нык торучыларны хуплавына нык
ышанучылар өчен уңыш гарантияләнәчәк. Дәрәс юлда
булганнарга өмет, көч һәм оптимизм бирәләр, алар
үзләренең төп максатына һәм тормыш максатына
.ирешкәнче

Фикер электр кебек көч, һәм психологик халәтләр.
.Ул фикерләүгә һәм фикерләү рәвешенә кайтып кала

Электр энергиясе файдалы да, зыянлы да; аны
акыллы кулланучы аны үз хезмәтенә куллана, югыйсә ул
аны электр тогы белән сугып үтерергә мөмкин. Шулай
ук уйладым, әгәр ул дәрәс юлга юнәлтелсә, ул хуҗасына
.бәхет китерә, югыйсә аңа бәла китерә

Фикер кыргый ат кебек, ләкин аны буйсындыру
мөмкин түгел түгел, һәм позитив фикерләү - фикерне
.контрольдә тотуның бер ысулы

Аек фикерләү - якин дус, ә авыру акыл - даими
дошман

Төгәл фикерләү тынычлык һәм иминлек китерә, ә
сәламәт булмаган фикерләү үз хужасына икеләтә кире
кайта торган үлемечле уklar ата. Шуңа күрә "Бүләк
гамәл белән бер үк" дигән мәкаль бар. Кеше изге
ниятләр җибәргәндә, аның уйлары факелга әйләнеп,
жан бүлмәләрен яктыртып, караңгылык өемнәрен куып
чыгарачак, шуңа күрә ул тирән тынычлык хис итәчәк,
һәм күзләре канәгатьлек елмаюы белән балкып торачак!
Елмаю сезнең күзләрегездә мәңгегә калсын, һәм
.тынычлык сезгә булсын

Тормыш - тормыш икмәген ясау өчен нәтиҗәле
сынау һәм тәҗрибә орлыкларын тартучы тегермән
кебек. Бу бормалы юл кебек, ике ягында да куе
чәчәкләр, якты күбәләкләр һәм ботакларында тәмле
җимешләр үскән агачлар, ләкин без сирәк туктап
калабыз. Аның күренешеннән ләззәт алыйк һәм аның
татлылыгын тоябыз; чыннан да, без еш кына аптырашта
калабыз. Киңрәк мәйданнарда барып җитү өчен, без
күргәннәрдән дә күбрәк матур күренешләр бар дип
уйлыйбыз. Ләкин без әкреләп ераклашкан саен,
чәчәкле, җимешле сукмакларда без яңадан да
караңгырак агачлар табабыз, аннары чәчәкләр юкка
чыга. һәм аның белән күбәләкләр һәм җимешләр дә,
.аннары үзебезне буш чүлдә табабыз

Кеше тормышы диңгез сулары кебек, алар сафлана
һәм яңара. Бары тик югары атмосферага күтәрелгәч
кенә. Бу иртәнге төш кебек, яшь белән яктырак була,
чөнки әйберләр ачыграк һәм ачыграк күренә. Бу сәяхәт

кебек, без ерак араларны үткән саен күренешләр
үзгәрә. Аннары без аңа якынлашкан саен шул ук
.күренешләр үзгәрә, һ.б

Тормыш акыллы кешеләрнең күңелен төшерми,
чөнки алар аның белән оста эш итәләр һәм аннан ләззәт
алалар, аның аларны контрольдә тотуына һәм
ирекләреннән мәхрүм итүенә юл куймыйлар. Мәсәлән,
алар судан ләззәт алалар. Алар аны эчәләр һәм
коеналар, ләкин үзләрен анда батып үләргә юл
куймыйлар. Алар үзләренә ошаган киёмнәрдән ләззәт
алалар. Рәсмилекләргә һәм өслек дип саналган
рәсмилекләргә артык буйсынмыйча. Алар ашаудан
ләззәт алалар, ләкин аларны ашау ашауның ашавына юл
куймыйлар, чөнки артык ашау тәнне көчсезләндерә һәм
ул хисләргә йота. Һәм ул аны бөтенләй юк итәчәк. Шуңа
күрә кеше тормыштан ләззәт алырга тиеш, ләкин
.хисләргә чуму аша тутырмыйча

Башкалар белән тату яшәү алар белән һәр нәрсәдә
дә килешергә яки алар хакына идеаллардан баш
тартырга дигәнне аңлатмый, чөнки бу конформ стиле
теләмәгән һәм хакыйкәткә туры килми. Реформаторлар
һәм бөек кешеләр килешмәгәннәр. Алар тирәсендә
шулкадәр күп кеше булса да, алар үз идеалларына нык
тотынганнар, чөнки алар эшләгән эшләренең тулысынча
.дөрөс икәннен аңлаганнар

Иң беренче чиратта, кеше Аллаһ белән, аннары үз
вөжданы белән, аннары кешеләр белән гармониядә
.булырга тиеш

Принциптан баш тартырга һәм билгеле бер
максатка ирешү өчен яшерен ниятләргә мөрәжәгать
итмәскә кирәк, чөнки бу принципияль кешеләргә туры
.килми

Кем Аллаһны канәгатьләндерерлек итеп яши ала?
Башкаларга зыян китермәгез, чөнки аларның куркырга
бернәрсәсә дә юк. Әгәр бу алым башкаларны
канәгатьләндермәсә, кешегә эчке тынычлык хисе һәм
башкаларның хуплавыннан бәйсез итә торган эчке
.тынычлык хисе җитә

Аллаһка мөрәҗғәгать итүдә җанның көче һәм теләге
Бу рухи магнетизм дип атала һәм бу магнетизм белән
җан үзенә фатихалар һәм нечкә тибрәнүләр, һәм барлык
яхшы кеше тәҗрибәләрен җәлеп итә Бу аңа яхшылык
һәм тәкъвалык турында искә төшерә

рухи магнетизм Бу көч кешене үзенә җәлеп итә һәм
җәлеп итә Яхшы дуслар, мөһим һәм мөһим әйберләр,
һәм әйберләргә интуитив аңлау Бу көч Аллаһының
.җәлеп итүчән магнит көченнән килә

Тынычлык шәме

.Акыл чүлмәген ал, аны тынычлыгың белән тутыр
Хисләремнең шешәсен ал, Үзеңнең мәрхәмәтең
,белән тутыр

Буш җан кәрҗинемне ал, Аны зирәклегең
,җимешләре белән тутыр

Мәхәббәтеңнең суларын җаныма сал, Мин аны
сусаган җанның касәләренә салырмын

Эго диварларын җимер, мине тулы хозурыңа
,чумдыр

Мәхәббәт таңы нуры

Ул йөрәгемнең тишекләреннән чыгып карасын

Бу миңа синең мәхәббәтеңнең кояш нурын искә
төшерә

Тормышым күгенә таралган
Мәхәббәтеңнең нурлы нуры балкып чыкты
Үземнең өстемә, һәм ул яктыртылды
Синең нурың минем рухи киңлегемне тутырды
Син минем тәнемне тәэмин итүче тормыш
Һәм минем уйларымны рухландыра торган акыл
Һәм минем наданлыгымны юкка чыгаручы зирәклек
Мин мәхәббәтемнең нечкә шәмен кабызам
Алтын китапны укырга
Борынгы заманнардан бирле эчемдә сакланган
Синең мәхәббәтең элек тә, хәзер дә шулай
Тынычлыкның күренмәгән шәме
Караңгылыкны таратып, миңа хәбәрләреңне күрсәтә
торган
Блог йөрәкләр битләрендә
И Ходай, Синең даның ачылсын
Зирәклегеңнең нуры сүнсен
Наданлык, каршылык һәм көнчелек
Жир ярларыннан мәңгелеккә
Көчсезлегемне көчкә әйләндергез
Һәм без тәвәккәллеккә зәгыйфьләндек
Гәүдәләребезне мөһим электр энергиясе белән
зарядлагыз

Һәм акылыңны һәм жаныңны дөвалау нурың белән
тутыр

Синең гафлэт суларында батмас өчен кулыбызны ал,
һәм безнең барлыгыбызны Синең мәхәббәтең һәм
зирәклегең белән тутыр, Сиңа бик якин икәнебезне һәм
Синең мәрхәмәтең кояшы безгә даими рәвештә балкып
.торуын тоярга рөхсәт ит

Мин пышылдаган, жанлы уйларымның чәчәкләрен
урнаштырам

Тынлык структурасында

Аның тын хуш исе җырлай

Һәм ул синең даннарың турында җырлай

Һәм изге нурыңның нуры белән

Мин синең яшәвеңнең матурлыгын күрәм

Минем бәхетле хыялларым чыңга аша

Синең нурың жанымда җемелдәгәндә

Пәрдәләр зирәклек уты белән яна

Мин Синең даныңны күрәм, һәм шатлыгым арта

Аллаһ сезне Үз нуры белән яктыртсын

Һәм сезгә чын күңелдән сәламнәр

Дөнья безгә күп таләпләр куя һәм аларны иң мөһим
дип саный, алардан башка яшәү мөмкин түгел яки
мөмкин түгел дип ышандыра. Ләкин төп таләп -
чыганаclarы беркайчан да кипмәгән, чишмәсе
беркайчан да кипмәгән, тормыштагы һәрнәрсәгә тәм
.һәм мәгънә биргән Аллаһының тынычлыгына ирешү

Әйдәгез, Аллаһының безнең барлығыбызның асылы
икәнән һәм мәхәббәтнең Аның бөек йөзенә караган
тәрәзә икәнән истә тотыйк. Кем дә булса илаһи
барлыкны тоярга тели һәм шул бөек омтылышны уй-
фикерләрендә һәм гамәлләрендә үстерә, Аллаһы Тәгалә
аларның үтенечен канәгатьләндерәчәк һәм аларга изге
яктылыкны күрергә комачаулаган пәрдәләрне сүтәргә
.ярдәм итәчәк

Юлда алга барырга тәвәккәлләгән кеше, максатына
ирешкәнче һәм йөрәгенең теләгенә ирешкәнче,
бернәрсә дә аны тоткарламайчак, һәм бернинди киртә
.дә аңа комачауламайчак

Рухи энжәләр һәм асылташлар

Башкаларның көчсез якларын фаш итүчеләр һәм
аларны оятка калдыручылар акыллылыктан һәм дәрәс
фикер йөртүдән ерак. Без гөнаһны нәфрәт итәргә тиеш,
гөнаһлыны түгел, чөнки ул безнең рух кардәшебез, аны
чолгап алган һәм уратып алган наданлык
караңгылыгына карамастан. Хөкем итүнең максаты
дәвалау булырга тиеш, мактану һәм жәрәхәтләү түгел.
Без гөнаһлы кардәшебезгә аның урынында һәм хәлендә
булсак, үзебезгә ничек мөгамәлә итүләрен теләгәнчә
.мөгамәлә итәргә тиеш

Кем дә кем бу дөньяда кардәшенең кимчелекләрен
яшерсә, Аллаһ та аның кимчелекләрен ахирәттә яшерер

Башкаларны хөкем иткән кебек, рухи канун да безне
шул ук дәрәжәдә хөкем итә. Без башкалардан артык күп
нәрсә көтмәскә тиеш, һәм без һәрвакыт беркемнән дә
яхшы нәтижәләр көтмәскә тиеш, хәтта алар
.кулларыннан килгәннең барысын да эшләсәләр дә

Кеше егылырга һәм абынырга мөмкин, ләкин ул
изгелек һәм тәкъвалык баскычыннан яңадан менү өчен
.бар көчен куйганчы куркынычсыз калачак

Без көн саен үзебезгә яки гаилә әгъзаларыбызга
ярдәм иткән кебек, үзебезнең мохиттә дә пациентның
кәефен физик, психологик яки рухи яктан күтәрергә
.тырышырга тиеш

Бүгеннән башлап кем дә булса, авырлыктар һәм
бәхетсезлекләр китергән иске эгоистик тормыш
урынына, илаһи законнар буенча яшәргә тырышса,
тормышта нинди генә тыйнак роль уйнамасын, ул үз
бурычын космик пьеса режиссеры һәм барлык
язмышларыбыз хужасы - Аллаһы Тәгалә күрсәтмәсе
буенча тулысынча үтәгән очракта, бу роль мөһим булып
.калачагын аңлаячак

Башкалар белән чын күңелдән, чын мәхәббәт белән
һәм хисләргә исәпкә алып аралашканда, без шәхси
мәңфәгатьләребезне яки эгоистик исәпләүләргә исәпкә
алмыйча, тормышыбызга яхшы дуслар алып киләчәкбез;
.югыйсә, без чын дусларыбызны танып алмаячакбыз

Икейөзлелектән һәм алдаудан котылырга,
башкаларга аңлы рәвештә зыян китермәслек итеп эш
.итәргә кирәк

Дусларны ачуландырырга, кимсетергә яки
дошманлаштырырга ярамый, шулай ук аларга безгә
карата дустанә булмаган хисләр кичерергә сәбәп
бирмәскә кирәк. Дусларны начар мөгамәлә итәргә,
эксплуатацияләргә яки соралмаган киңәш бирергә
ярамый. Киңәш соралса, ул чын күңелдән һәм игелекле
рәвештә, нәтижәләрдән курыкмыйча бирелергә тиеш.
Дуслар бер-берсенә конструктив, туганнарча тәнкыйть
.аша ярдәм итәләр

Авыр тормыш тәжрибәләре безнең ихтыярыбызны
какшатып, жиңәргә түгел, ә карарыбызны
кискенләштерергә, Аллаһыга һәм үз-үзебезгә
ышанычыбызны ныгытырга килә. Кайбер кешеләр ялгыш
рәвештә бу тәжрибәләр һәм кыенлыкларны жиңеп
булмый торган жимергеч көчләр дип санылар, шуңа
күрә алар бирешәләр. Тормыш һәм аның сынаулары
белән нәтижәле көрәшү өчен эчке көчебезне
.активлаштыру өчен сәламәт фикерләү бик мөһим

Әгәр кеше үзеннән көчлерәк кеше белән көндәшлек
итмәсә, ул көчле булмаячак. Шулай ук, без авырлыктар
белән батырлык һәм акыл ныклыгы белән очрашканда,
.без көчлерәк һәм чыдамрак булабыз

Безнең акылыбыз - Аллаһының бар нәрсәне дә үз
эченә алган аңының аерылгысыз өлеше. Безнең аң
дулкыны астында Аның чиксез аң океаны ята. Дулкын
үзенең зур океанның бер өлеше икәннен онытканда, ул
үзен шул океан көченнән аера. Нәтижәдә, кешеләрнең
акылы матди чикләүләр аркасында зәгыйфьләнгән һәм
нәтижәле эшкә һәм мул житештерүгә сәләтле түгел.
Акыллар наданлык тузанын селкеп, көчләрен бәйләгән
чылбырларны өзгәндә, алар ижәт итәргә һәм тормыш
.белән уңай бәйләнешкә сәләтлерәк булачаклар

Сез билгеле бер идеягә нык тотынып, аны көчле
ихтыяр белән сугарсагыз, бу идея динамик көчкә
әйләнә. Ә фикер динамик булгач, ул уңыш өчен кирәкле
мохит тудыра ала, бу акылда сызылган күренмәгән
.картага туры килә

Кешеләр авырлыктарга бирешмичә генә, ә
авырлыктарга бирешмичә генә каршы тору урынына,
.аларга бирешкәнгә күрә уңышсызлыкка очрыйлар

Ихтыяр көчен үстерү һәм активлаштыру кирәк

Тынычлык изге урынына кергән кешеләр Аллаһыны
яраткан башка жаннар белән рухи яктан аралаша
алалар, һәм алар розалар һәм барлык тере жан ияләре
.телен аңлый алалар

И Ходай, мәхәббәтем һәм сагынуым өстендә тәхеттә
утырган бердәнбер Патша бул

Медитацияләүчеләр тирән тынычлык хисе
кичерәләр, һәм бу эчке тынычлык башкалар белән бергә
булганда да сакланырга тиеш. Медитациядә
өйрәнгәннәрне көндәлек эшләрдә һәм башкалар белән
аралашуда кулланырга кирәк, беркемгә дә аның
тынычлыгын яки тынычлыгын бозарга рөхсәт итмәскә
.кирәк

Яхшы гадәт булдырырга яки начар гадәттән
котылырга теләсәгез, төрле гадәтләрнең механизмнары
.урнашкан ми күзәнәкләренә игътибар итегез

Яхшы гадәтне булдыру өчен, башта тыныч кына
утырып, илаһи ярдәм сорап уйланыгыз. Акылыгызны
кашларыгыз арасындагы маңгайда урнашкан ихтыяр
көче үзәгенә туплагыз һәм миегезгә сәңдерергә теләгән
гадәтне ныклы раслагыз. Начар гадәтләрдән котылырга
теләсәгез, игътибарыгызны ихтыяр көче үзәгенә
туплагыз һәм бу гадәтләр урнашкан барлык урыннарның
да юкка чыгарылуын ныклы раслагыз. Игътибар һәм
ихтыяр көче белән сез тирән тамыр җәйгән иске
гадәтләрнең иң тирән урыннарын да юкка чыгара
аласыз. Ми өлкәсендәге зарарлы гадәтләрне тамыры
белән юк итәр өчен ихтыяр көчегез җитәрлек булуына
.үзегезне кат-кат ышандырыгыз

Мондый раслау өчен иң кулай вакыт - ихтыяр һәм
.игътибар уяу булган иртәнге вакыт

Үзеңә барлык диктатлардан азат булуыңны раслап
тор, һәм бер көнне син - Аллаһы ярдәме белән -
.котылырга теләгән гадәттән котылганыңны аңларсың

Нәрсәдән курыксагыз да, уйларыгызны аннан
ычкындырыгыз һәм аны Аллаһыга калдырыгыз.
Аллаһыга ышанычыгызны ныгытыгыз һәм Аның сезгә
.ярдәм итә алуына ышаныгыз

Күп газаплар борчылудан һәм борчылудан килә. Ни
өчен сез курыккан нәрсә әле булмаганда газапланырга
тиеш? Аллаһының якты нуры сезне һәр яктан уратып
алганын күз алдыгызга китерегез, һәм сез Аның гажәеп
.яклавын тоярсыз

Борчуларыбызның күбесе куркудан килеп
чыкканлыктан, әгәр без куркуны тормышыбыздан
бетерсәк, без үзебезне иркен хис итәрбез һәм савыгу
шунда ук булачак. Һәр кичне, йокларга ятар алдыннан,
үзегезгә Аллаһының сезнең белән булуын, сезне
.яклавын һәм күзәтүен раслагыз

Бу космик драмада барлык раса кешеләре дә вакыт
сәхнәсендә тормыш хикәясен сәхнәләштерәләр. Без
вакытлыча гына үтеп баручы рольләребез белән артык
мәшгуль булмыйча яки алар белән артык мавыкмыйча,
.тормышның мәгънәсен аңларга тиешбез

Тормышка карашыбыз еш кына бозылган һәм
тайпылган, чөнки без эгоизм күзләре һәм чикләнган
офыklar белән карыйбыз. Әгәр без жан күзе белән
карасак, әйберләргә бөтенләй башка күзлектән карар
.идек

Без зирәклең күзен ачкач, Аллаһының бар нәрсәне
дә үз эченә алган яктылыгын күрәбез, һәм шул
яктылыкта без үзебезнең рухи табигатебезне аңлыйбыз,

бу исә Галәмнең барлык кисәкчәләренә һәм өлешләренә
.үтеп кәргән универсаль аң табигатенең чагылышы

Рухи хакыйкәтләр безне чолгап ала, йомылган
күзләребезнең ишекләрен шакый, караңгылык урынына
яктылыкны күрергә, наданлык урынына зирәклең белән
эш итәргә, йөрәкләребезне нәфрәт урынына мәхәббәт
белән тутырырга һәм тынычлык урнаштыруда,
дөньябызга муллык һәм иминлек китерүдә
хезмәттәшлек итәргә өнди. Шулай эшләсәк, наданлык
юкка чыгачак, вәзгыять аермалары юкка чыгачак, халык
санын алуда бердәмлек күрербез һәм илаһи ихтыяр
.белән тагын да гармониядә булачакбыз

Аллаһы белән мөнәсәбәтләребез эш бирүче белән
хезмәткәр арасындагы кебек салкын яки мәхәббәтсез
түгел. Без Аның гаиләсе, Аның безнең турында
кайгыртуы даими, һәм Ул безне һәрвакыт тыңлый. Без
Аның барлыгының аерылгысыз өлеше, һәм Аның белән
.мөнәсәбәтләребез тере һәм җанлы

Яратучыбыз безгә мәхәббәт, аңлау, зирәклең, изге
ният һәм рухи көчнең бетмәс-төкәнмәс байлыгын
биргән, ләкин күпчелегебез бу байлыкны Аллаһ теләгән
бернәрсәгә дә әрәм итмәдек, чөнки ул безнең
иминлектә, тынычлыкта һәм дустанә хезмәттәшлектә,
затлы һәм мәхәббәтле гаиләгә лаеклы рәвештә
яшәвебезне тели, ләкин комсызлык һәм үз-үзең
ышанучанлык йөрәкләребездә тамыр җәйдә һәм
.арабызда низаг чәчте

Ходай безнең хуҗалар булуыбызны тели, ләкин без
кол булырга сайладык

Кеше үзенең күктәге йортыннан ераклашты һәм
Аллаһыга якын булу хисенең эчке җәннәтен югалтты,

һәм ул шәхси тырышлык куймыйча бу җәннәткә кире
.кайта алмаячак

Ходай безне Үз сурәтендә яратты, ләкин бу
хакыйкәт безнең башыбыздан чыгып китте Без
язмышыбыз - авырлык, ә язмашыбыз - юк ителү дигән
иллюзиягә бирелдек Без иллюзия пәрдәсен зирәклек
хәнжәре белән йолкып алырга тиеш, аның артындагы
.нурлы хакыйкәтне күрер өчен

?Без кемнәр һәм безнең чын табигате нинди

Кешеләрнең психологик яки эмоциональ төзелеше,
тормыштагы роле, башкарган эше һәм эшчәнлегә яки
хис иткән теләкләргә буенча ачык аермалары бар. Ләкин
боларның барысы да астында һәр кеше теләгән һәм
мохтаж булган ике нәрсә ята. Берсе - барлык төр
авыртулардан һәм теләкләрдән азатлык. Икенчесе -
тулы һәм озака сузылган бәхет - тынычлык, мәхәббәт,
.зирәклек һәм шатлык яшәгән тулы канәгатьлек

Чынлыкта, кешеләр ирешергә омтылган нәрсә -
Аллаһ, бу исемне куллансалар да, кулланмаса да.
Акыллылар Аллаһ - бәхетнең асылы һәм бәхет рухы
диләр. Космик чыганактан турыдан-туры файдаланмаса,
кеше тулы канәгатьлек кичермәячәк. Бу - кеше хәлен
.аңлау өчен төп нокта

Ләкин кешеләр эзләгән әйберләрен кайдан эзлиләр
?соң

Алар аны дөньяви әйберләрдә генә эзлиләр:
миләктә, тышкы шартларда һәм башка кешеләр белән
мөнәсәбәтләрдә. Ләкин аны бу дөньяда бернәрсәдә дә,
беркемдә дә яки бернинди шартларда да табу мөмкин
.түгел, чөнки яратылышның табигатен исәпкә алганда

Ижат икелек принцибына нигезлэнгән. Бер генә төстә рәсем ясау мөмкин түгел, чөнки аның капма-каршысы булмыйча эшләү мөмкин түгел. Шулай ук, яшәүнең бернинди аспекты да икелектән аерым яшәп булмый. Ләкин, кешеләрне этәрүче теләкләрне тикшергәндә, һәрберебезнең бары тик яхшы, рәхәт, матур һәм уңай әйберләр генә теләвен, күңелсез яки теләмәгән нәрсә белән эш итәргә бернинди теләк тә .булмавын ачыкыйбыз. Ләкин бу мөмкин түгел

Бу дуалистик дөньяда авыртусыз ләззәт, караңгылыксыз яктылык, яманлыксыз яхшылык, үлемсез тормыш юк. Тәңкәнең ике ягы аерылгысыз. Бу безнең эчебездәге тирәнлектәге теләкләребезне бу дөньядан .алып булмый дигән сүз

Кешеләр эзлиләр - әйе, алар бар көчләрне куеп эзлиләр - ләкин алар эзләгәннәрен таба алмыйлар, бу исә өметсезлек һәм өметсезлеккә китерә. Бу өметсезлеккә генә түгел, ә зур үпкә һәм көчле ачуга, һәм нәтижәдә көч кулланырга китерә. Болар барысы да алар эзләгәннәрен дөрес урында эзләмәгәннәргә һәм .нәтижәдә, йөрәкләре теләгәннәрен таппаганга була

Безнең чор кешеләре тормышның мәгънәсе һәм максаты турында күп белмиләр, шуңа күрә алар .аптырашта һәм аптырашта калалар

Кешеләр табигатә буенча максатчан жан ияләре.

Әгәр аларның тормышында максаты булмаса, һәм аларның акыллары, энергияләре, ихтыярлары һәм хисләре уңай һәм конструктив юнәлештә булмаса, алар алкоголь һәм наркотиклар куллану, көч куллану һ.б. кебек жимергеч юлларга борылачак. Тормышның төп максаты - Аллаһыны белү, һәм кешеләр үз рольләрен һәм тышкы эшчәнлекләрен гадел гамәлләр, дөрес

карашлар, уңай карашлар һәм хисләрен файдалы юл
.белән җайлаштыру аша гармонияләштерергә тиеш

Табигатебезнең бу ике ягы - эчке яки рухи як һәм
тышкы як - дөрөс аңлашылса, каршылыклы түгел.
Киресенчә, алар бер-берсенә ярдәм итә һәм безгә
физик, психологик, эмоциональ һәм рухи
мөмкинлекләребезне һәм потенциалыбызны үстерергә
.һәм яхшыртырга ярдәм итә

Кешеләр зур бушлыкта яшиләр, интеллектуаль яки
психологик стимуллаштырудан мәхрүм. Алар
максатсызлык һәм тормышларына кыйммәт һәм мәгънә
бирә алырлык бернәрсә дә булмау аркасында
күңелсезлек сизәләр. Гади кеше психологик һәм психик
яктан сәламәт булып эшли һәм үзен тоталар, ләкин
?алар бәхетлеме

Тормышның төп максаты - кем икәнәбезне һәм чын
табигатебезне белү. Әгәр без тормышның тирән
өлешләренә тиешле игътибар бирсәк, без һичшиксез
бәхет тоячакбыз, чөнки кеше бәхетке кешенең рухи
"мин"е белән бәйләнеш белән бәйле, ансыз кешенең
.яшәү дә, булу да юк

Уңышсызлык яки авыру куркуы аның турында даими
уйлану белән тәрбияләнә, уңышсызлык идеясе аңлы
акылдан аң астына үтеп кергәнчә һәм ахыр чиктә югары
аңга җиткәнчә. Аннары, аң астына һәм югары аңга
сеңгән курку күбәя һәм үсә башлый, ул аңлы акылны
курку үләннәре белән тутыра, аларны шытып чыкканда
башлангыч фикер кебек җиңел юк итеп булмый. Бу
зарарлы үләннәр ахыр чиктә агулы һәм үлемечле
жимешләр бирә. Бәхеткә, аның тамырларын батырлыкка
нык игътибар биреп һәм Аллаһыга һәм Аның үзләренә
ярдәм итәргә теләгәннәргә ярдәм итә алуына ышануны
.аңлап, эчтән юк итәргә мөмкин

Борын-борын заманда диңгез өслегендә кечкенә
күбек йөзеп йөргән, давыллардан һәм яшеннәрдән
куркып. Шулчак ул бер тавыш ишетте: "Тормыш дигән
"?кечкенә күбек, сиңа нәрсә булды

Син тормыш океанының бер өлеше икәнеңне
белмисеңмени? Кечкенә күбек тирә-якка карады һәм
шуны аңлады

Кеше аңы кечкенә күбек кебек йөзә Космик аң
диңгезе өслегендә, аны вакытлы күбек дип уйлап,
авырудан, ярлылыктан һәм үлемнән куркудан калтырый.
Әй, күбек, син океаннан куркасыңмы? Тирә-якка кара,
игътибар белән күзәт. Карашыңны якин тирә-юньнән
Аллаһының чиксез патшалыгына күчер. Тирәнрәк
тирәнрәк төш, аңлавыңны киңәйт, шулай итеп син Аның
киң диңгезе белән бер икәнеңне һәм Ходай сиңең белән
икәнән беләсең һәм ышана аласың. Ул сиңе саклый, ул
.сиңе хәзер һәм мәңгегә тәмин итә

Капканнардан һәм тозаклардан качу

Йөрәгегездә аны үтәргә этәрүче көчле теләк
сизгәндә, зирәклең кулланыгың һәм үзегездән сорагың:
"Бу тормышка ашырыла торган яхшы теләкме, әллә
үтәлەرگә тиеш булмаган начар теләкме?" Сәламәт
булмаган матди теләкләр безгә ялган өметләр һәм
иллюзия бәхет биреп, начар гадәтләребезне
дәртләндерә. Мондый очракларда, хакыйкәтне ачу
өчен зирәклең көчен кулланырга кирәк. Начар гадәтләр,
ахыр чиктә, бәхетсезлеккә китерә. Аларның чын
табигате ачыклангач, алар кешене газаплар
тозакларына һәм бәхетсезлек тозакларына эләктерергә
.көчсез булалар

Уйланулар һәм хикәяләр

Тормышта да, үлемдә дә, кайгыларда һәм бәла-
казаларда да, Сиңа булган иманым көчле һәм какшамас,
.нык һәм какшамас булып кала, Ходаем

Сагынуым һәм ялваруымның һәр сулышы жанымда
ишекләр һәм тәрәзәләр ача, алар аша мин Аллаһының
.бәхетенә илтәм

Кояш иң тыгыз урыннарда балкыган кебек, мин дә
тормышымның һәм көндәлек эшчәнлегемнең барлык
.өлкәләрендә дә илаһи мәхәббәт нурларын күрермен

Раббым, миңа фатиха бир, мин жанымны таң белән
уятып, аны Синегә изге бусагаңа алып барырмын

Мускус боланы турындагы хикәя

Мускус – Гималай тауларының биеклегендә яшәүче
мускус боланының кендәгендә очрый торган көчле хуш
.исле кыйммәтле матдә

Болан билгеле бер яшкә җиткәч, аның кендекеннән
яшерен рәвештә сихри мускус агып чыга башлый, һәм
болан шул матур хуш истан дулкынлана һәм бии башлый
.һәм шул рәхәт иснең чыганагын эзли башлый

Ул бер урыннан икенче урынга күчә, ташлар
арасыннан һәм агачлар астында иснәп, һәр җирдән шул
.кызыклы ис чыганагын эзли

Ниһаять, ул сүзләр таба алмагач һәм сагыну һәм
дәрт белән эзләгәнән таба алмагач, ачулана, тагын да
.ныграк дулкынлана һәм борчыла башлый

Мускус чыганагына барып җитү өчен, ул биек ташлы
кыялардан тирән үзәнлектә сикереп төшә, язмышы
белән очраша һәм үлеме белән очраша, шуннан соң
аучылар аны тота һәм аннан мускус капчыгын яки бизен
.чыгара алалар

Бу уңайдан, мәғрифәтче шагыйрьләрнең берсе
:мондый мәғнәдә нәрсәдер сөйләде

!Әй, мускус боланы, син акылсыз

?Ни өчен син газәпланасың? Ни өчен йокысыз

Бу мускус бар

!Корсак капчыгы белән, ахмак

Борының белән кагылсаң да

Синнән серле хуш ис килә

Син өметләнгәнне жиңәр идең

Һәм син чыгымнарсыз яшәдең

Дусларым, сез күпчелек кешеләрнең үзләрен мускус
боланы кебек тота дип уйламыйсызмы? Алар һәрвакыт
.һәм мәңге үзләреннән читтә бәхет эзлиләр

Әйе, алар бәхетне уеннарда эзлиләр, һәм теләкләр
һәм нәфесләр белән арып бетүдән котылалар. Алар
байлыкның тайгак сукмакларыннан менәләр, ахыр
чиктә, жаннарының иң тирән жирендә сакланган чын
бәхетне таба алмаганда, зур өмет кыяларыннан
.өметсезлек һәм уңышсызлык кыяларына сикерәләр

Әгәр без уйларыбызны эчкә борып, тирәнтен
уйлансак, жан тынычлыгында без эзләгән чын һәм
.мәңгелек бәхет чыганагын табарбыз

Без бәхет эzlәп ялгыш урыннарда һәлак булган
мускус боланы кебек булмаска тиеш. Киресенчә, без уяу
булырга һәм бәхетне үзебездән читтә түгел, ә үзебездә
.табарга тырышырга тиеш

Төймә турындагы хикәя

Бервакыт бер ир минем яныма килде дә, хроник
:йөрәк авыруыннан интегүен әйтте һәм өстәде

Мин күп нәрсәләрне сынап карадым, ләкин йөрәк"
"әрнүеннән котыла алмадым

Тыныч кына уйлаганнан соң, мин аннан кайчы алып
:килүен сорадым. Ул миңа калтырап карады да

Сез минем йөрәгемне кисеп ачарга уйлайсызмы,"
"?әфәндем

Мин көлдәм һәм җавап бирдем: "Мин табиб түгел.
Сезнең кайчан да булса кешенең операция ясау өчен
"!?кайчы кулланганы турында ишеткәнегез бармы

Ниһаять, ул теләмичә генә кайчы алып килде, шуңа
күрә мин аның пальтосындагы бер төймәне кисеп алдым
һәм аның урынына башка төймә тегеп куймаска, һәм
төймә югалган урынга кулын куймаска куштым. Мин аңа
ике атнадан соң миңа кире кайтырга куштым, һәм мин
.аның шул вакыт эчендә савыгуын көттем

Ир көлеп җибәрде һәм: "Мин синең сораганыңны
эшләргән, чөнки мин сиңа ышанам, ләкин миңа бу миңа
.язылган иң сәер дару дип уйлайм!" - диде

Ике атнадан соң ул минем яныма йөгереп килде дә,
:гаҗәпләнеп әйтте

Белгечләр миңа йөрәк авыруыннан дәваланыуымны"
ышандырдылар. Шулай итеп, Ходай хакына, син нәрсә
"?эшләдең? Төймәдән җен чыгардыңмы

Мин елмаеп җавап бирдем: "Әйе! Синең кулың гел
төймә белән уйный иде, ә төймә йөрәк белән туры килә
."иде

Бу төймә йөрәгеңне авыртуга китергән җен иде.

Шуңа күрә мин төймәне кисеп алдым һәм сиңа аны
алыштырмамка һәм йөрәгеңә кулыңны куймамка
куштым. Шулай итеп, йөрәгең басымнан арынды һәм
!сиңа авыртуны туктатты

Барысы да тиз бара, һәм кешеләр күп нәрсәләр
белән мәшгуль. Әлбәттә, вакытны әрәм итүгә, сезонны
үткәреп җибәрүгә һәм буш кул белән калуга караганда,
дөнья байлыгын җыю яхшырак. Әмма кеше тормышның
иң бай уңышын җыярга тиеш: Аллаһыга якынлашу һәм
Аны танып белү. Чын бәхеткә ирешүнең бердәнбер юлы -
бу дөньяда нәрсәдер эшләү, шулай ук рухи уңышларга
.ирешү

Аллаһыны белгән кешеләр көндәлек бурычларын
Аллаһы турында уйланып, акылларын һәм тәннәрен изге
.илаһи энергия белән тутырмайча башламыйлар

Дөньяның күпсанлы таләпләре рухи максатларын
эзләүчеләрне тоткарларга һәм аларны сайлаган
юлларыннан читкә юнәлтергә мөмкин. Ләкин нык
тәвәккәл кешеләр бернәрсәгә дә аларны юлдан
тайпылырга юл куймыйлар; алар авыр яки тискәре
.шартларга карамастан, ныклык белән бирешмиләр

Дөнья безгә нәрсә генә бирсә дә, ул безнең
йөрәкләребезнең теләген канәгатьләндермәячәк, чөнки
алар дөнья хәзинәләре һәм байлыкларыннан да
тотрыклырак, мөһимрәк һәм кадерлерәк нәрсәгә
.омтыла

Кеше үлгәч - озын гомер бирсен - җирдәге бернинди
көч тә аның өчен бернәрсә дә эшли алмый. Бу дөньядан
киткәннән соң безгә кем ярдәм итә ала? Аллаһы Тәгалә.
Шуңа күрә без һәрвакыт исебездә тотарга тиешбез: бу
дөнья - безнең җәннәткә юлыбыздагы вакытлыча

тукталыш кына, анда без Мәрхәмәтле Ходай каршында
.мәңге яшәячәкбез

Артык байлык сәламәтлек, тынычлык һәм
нәтижәлелеккә гарантия бирми, ләкин тынычлык һәм
нәтижәлелеккә ирешү рухи һәм матди дәрәжәләрдә
.тигез уңышка китерәчәк

Күпчелек кеше акыл нәтижәлелеген матди
уңышларга ирешү өчен генә үстерә. Әмма кеше үз-үзенә
хужа булып, психологик көчләрен идарә итеп, илаһи
план нигезендә эш иткәндә, аның тормышы бәрәкәтле
булачак, һәм ул бу җирдә рух нектарын татып караячак.
Ул гадәтләр һәм теләкләр тоткыны булмаячак, ә аның
аңы илаһи хозурлыкның йөрәгенә әвереләчәк, һәм ул
анда тасвирлап булмый торган яңа ләззәтләрдән
.ләззәтләнеп яшәячәк

Тән - иң зур даруханә

Медицина тикшеренүчеләре без чиксез шатлык
кичергәндә, организм антидепрессантлар һәм башка
стрессны киметүче матдәләр җитештерә икәннен
ачыкладылар, алар табиблар билгеләгән кебек үк көчле
һәм нәтижәле. Организм - җирдәге иң зур даруханә, ул
без Аллаһы Тәгалә урнаштырган рухи баланс белән
гармониядә булганда, кирәкле вакытта кирәкле әйберне
.житештерә ала

Барлык стресс та зыянлы түгел; стресс безнең
тәннәребез аша агып торган мөһим энергияне уята һәм
активлыкны һәм хәрәкәтне стимуллаштыра.
Тикшеренүләр күрсәткәнчә, стрессның чамалы күләме
.файдалы

Ләкин проблема стресс сәламәт дәрәжәдән
.артканда туа

Һәрберебезнең стресс өчен шәхси чиге бар, һәм бу
чик артып киткәч, без кирәгеннән артык стресс
кичерәбез, һәм без моны тәндә, хисләрдә һәм акылда
проблемалар барлыкка килә башлаганчы сизмәскә дә
.мөмкин

Аллаһ белән яшәү – шатлык һәм бәхет, ә Аллаһсыз
борчылу, чуалыш, авырлыктар һәм хәтта бәла-казалар
бар. Шулай итеп, бәла-казалар һәм фаҗигаләр хөкем
сөргән тормышта ничек тынычлык һәм тынычлык таба
?алабыз һәм бу җиргә бәхет китерә алабыз

Беренче таләп - тормыш басымы астында булганда,
аның нинди кыенлыктар кичерәчәген аңлау

Аллаһы Тәгалә һәрнәрсәне белүче һәм зирәк, һәм ул
безнең тәннәребезгә уңайлык, уңайсызлык, тынычлык
һәм борчылу кебек сигналлар биргән, һәм без бу
сигналларга игътибар итәргә тиешбез. Тәннәребездә
безгә нәрсәдер әйтергә тырышучы илаһи акыл бар, һәм
без стресс яки ял вакытында бу хәбәрләргә тыңларга
тиешбез. Стресс кичергәндә, зигәнегезне тәнегезнең
стресс кичергән өлешенә туплагыз, аннары тирән сулыш
алыгыз һәм шул ук вакытта, ул тибрәнә торганчы
йомшак кына кияренкелеккә бирегез. Аннары ял итегез
һәм кияренкелеккә бетерегез. Бу тәндә энергия һәм
тормыш балансын сакларга һәм аны стрессның зарарлы
.йогынтысыннан сакларга ярдәм итәчәк

Шулай ук без эмоциональ стрессны сулыш алу аша
да җайга сала алабыз. Курку яки башка зарарлы хисләр
кичергәндә, берничә тапкыр әкрән, тирән һәм ритмик
рәвештә сулыш алыгыз һәм чыгарыгыз, һәр сулыш
чыгарганда тәнегезгә йомшарырга мөмкинлек бирегез.
Бу йөрәк тибешен киметергә, нормаль кан әйләнешен
торгызырга, нервлар аша тормыш энергиясе агымын

жиңеләйтергә, акылыгызны тынычландырырга һәм
.уйларыгызны чистартырга ярдәм итәчәк

Тормыш - гадәттән тыш хәл түгел; бу - матур илаһи чагылыш, һәм без аннан ләззәт алырга тиеш. Елмаюның көч икәннен исебездә тотыйк; әгәр без аны кулланмасак, .тормышның мәһим ягын югалтабыз

Кешеләр – хисләр һәм тойгылар белән тулы җаннар, һәм аларның киём яки өскә күлмәк кебек кия торган тәне бар. Ләкин без бары тик тән һәм хисләр дәрәжәсендә генә яшәгән вакытта, без стресс һәм .киеренкелекнең тискәре йогынтысына эләгәчәкбез

Без үзебезнең төп табигатебез, ягъни рух белән
гармониядә булганда, рух шатлыгы йөрәккә ага һәм
мәхәббәткә әйләнә. Бу мәхәббәтне тою, җан тынычлыгы
һәм тынычлык белән бәйлә булу, һәм аның гармонияле
йогынтысы астында эш итү һәм үзара бәйләнеш -
киеренкелек һәм каршылыklar белән тулы дөньяда
табигый рәвештә яшәүнең иң кулай ысулы. Бу шатлык
белән гармонияләшү - тормыш проблемаларына
.чишелеш

Искәрмә: "Организм антидепрессант һәм стресс һәм киеренкелекне киметә торган башка матдәләр житештерә, алар табиблар билгеләгәннән ким түгел һәм нәтиҗәлерәк түгел" дигән сүзләргә килгәндә, бу медицина киңәшләре һәм рецептларысыз баш тартырга .киңәш түгел, шуңа күрә ачыклык кертү кирәк

Магнит тигезләмәләре

Көчле шәхес һәм явыз омтылышлары булган кеше +
мәрхәмәтле, ләкин көчсез ихтыярлы кеше = явызлык
магнетизмы мәрхәмәтлелектән өстен чыга

Явыз омтылышлы көчсез ихтыярлы кеше + яхшы
омтылышлы көчле ихтыярлы кеше = яхшылык магнети
явызны жиңә

Зәгыйфь рухи магнетизм + явыз биомагнетизм =
көчле явыз магнетизм

Көчле әхлакый көч + зәгыйфь әхлакый көч = зуррак
әхлакый көч

Ачулы һәм көч кулланучы кеше + йомшак һәм
мәрхәмәтле кеше = ачуның магнит көче йомшаклыктан
өстен чыга

Көчле, тигез һәм тыныч темперамент + кайвакыт
канәгатьсезлектә китерә торган темперамент =
тынычлыкның магнетизмы өстенлек итә

Хроник тамырланган уңышсызлык + аз тамырланган
уңышсызлык = көчле уңышсызлык магнетизмы

Көчле уңай уңыш + азрак уңай уңыш = көчәйтелгән
уңыш

Көчле уңышсызлык тибрәнүе + көчле уңыш
тибрәнүе = мохиткә һәм шартларга карап, көчле
уңышсызлык магнетизмы яки көчле уңыш магнетизмы

Көчле, аек акыл + тулы наданлык = я зирәклек һәм
осталык, яисә наданлык һәм ахмаклык

Күренекле рухи көч + күренекле гамәли көч = Рухи
магнетизм - чыннан да күренекле гамәли көч

Әгәр кешеләр үзләрен әйләндереп алган эфирдагы
күпсанлы планета жан ияләрен күрә алсалар, бәлки
кайберәүләр үлгән якыннарын табарга тырышырлар
иде. Ходай минем рухи күзләремне ачты, һәм мин жир
дөньясыннан киткән күп кенә жаннарны күрәм. Рухи

күзгә (маңгай үзәгенә) тирәнтен игътибар биреп, эчке
күрү белән эфир яссылыгына, Рәхмәтле Ходай хозурына
күтәрелгән барлык яхшы жаннар яшәгән нурлы дөньяны
.күрергә мөмкин

Кешеләрдә йөрәк чыбыксыз кабул итүче, ә рухи күз
тапшыручы ролен үти. Хәтта үлгән якыннарыгызны күрә
алмасагыз да, тыныч кына хисләрегезне йөрәккә
юнәлтсәгез, сез хәзер эфир тәннәрендә яшәүче,
Аллаһының тынычлыгыннан һәм иминлегеннән
ләззәтләнеп, тән чикләүләреннән азат булуларына
шатланып яшәүче кадерле кешеләрегезнең булуын тоя
аласыз, шуңа күрә сез аларның тынычлыгында юаныч
.табасыз һәм йөрәгегез алар турында тынычлана

Мин Аллаһ исемен әйткәч, бөтен жаным иң зур
шатлыкка чума. Ләкин бу халәт миңа зур тырышлыктан
соң гына килде. Башта мин омтылыш өчен түгел идем,
чөнки ул вакытта акылым адашкан иде. Хәзер исә,
уйларымны һәм аңымны рухи үзәккә - кашлар
арасындагы урынга туплагач, барлык уйлар юкка чыга,
сулыш алу үзеннән-үзе туктый, йөрәк тибүдән туктый,
акылның дулкынлануы басыла, жанга тормыш
халәтләре төшә, шуңа күрә мин рухи экстаз кичерәм һәм
.илаһи бәхеткә чумам

Алтын сүзләр

Бәхет – минем хокукым, мирасым һәм яшерен илаһи
хәзинәм Мине үземдә патшаларның хыялларыннан да
өстенрәк хәзинәләрне табарга җитәклә

* * *

Тормыш – даими ритмлы акыллы хәрәкәт. Ул үзен
жансыз әйберләрдә формалаштыра яки тере һәм
хәрәкәтчән форма ала. Тормыш барысын да үз эченә ала
.һәм һәрнәрсәгә үтеп керә

* * *

Әй, иң бөөк гашыйк, син тормыш, Син минем
.максатым һәм омтылышым

* * *

Күк бакчаңда миңа чәчәк аткан роза, яисә нурлы
мәхәббәт муенсаңда ялтыравыклы муенса яса, яисә
миңа иң зур хөрмәт бир: йөрәгеңдәге иң кечкенә
.урынны

* * *

Башкалар минем яхшылык эшләүдәге
тырышлыгымны кадерләгән урында, мин иң зур хезмәт
күрсәтә алам

* * *

Әйдәгез, татлы хатирәләр һәм нечкә уйларның ефәк
.җепләре белән алтын хыял келәмен үрик

* * *

Мәхәббәт - акылны чистарта торган һәм
характердагы тупаслыкны бетерә торган зым кәгазе
.кебек

* * *

Пандемияләр, афәтләр һәм табигатьтәге
җимерүләр, җимерүләр һәм киң таралган зыян китерә
торган көч куллану үзгәрешләре "илаһи карар" түгел. Бу
афәтләр кеше уйларыннан һәм гамәлләреннән килеп
чыга. Дөньядагы яхшылык һәм яманлыкның нечкә
балансы кешеләрнең начар ниятләре һәм хаталары
аркасында барлыкка килгән зарарлы дулкыннар һәм
тибрәнүләр туплану белән бозылган һәр җирдә хаос
.хөкем сөрә һәм киң таралган җимерү башлана

* * *

Мин һәр халыктан иң яхшысын алырмын һәм барлык
милләتلәрнең кимчелекләренә игътибар итмичә,
.аларның яхшы сыйфатларын кадерләячәкмен

* * *

Көндәлек ризыгыбызның туклыклылыгы турында
кайгырткан кебек, без көн саен акылыбызга бирә торган

психологик туклыклы матдэлэргэ дэ игътибар итэргэ
.тиеш

* * *

Ягымлы сүзлэр - күп авырулар өчен гажәеп дару,
аларның көчле, диярлек тылсымлы, магнит көче бар, ул
сөйләүчегә мул фатиха һәм муллык китерә.
Тынычландыргыч, йомшак сүзлэр кулланучылар үзләре
аша өзлексез нечкә агым агып торганын сизәләр, алар
тирән тынычлык хисе белән тулалар. Чөнки бу агым
үзенең югары чыганагы белән бәйләнгән, шул чыганак
белән гармониядә булган жаннарга барып җитә торган
даими агым, аларга тынычлыкка омтылучыларга бәхет
.житкерергә мөмкинлек бирә

* * *

Күпме чын күңелдән чыккан жылы сүзлэр күп
кайгыларны таратты һәм күпме акыллы тавыш караңгы
юлларны шатлык һәм тынычлык лампалары белән
!яктыртты

* * *

Без башыбыздан үткән һәр тәҗрибә аша үсәбез,
әгәр без алардан кыйммәтле сабаклар ала алуыбызны
аңласак. Чөнки без кичергән һәр авырту һәм
.газаплануның мәгънәсе һәм максаты бар

* * *

Экспериментларның катылыгына карамастан, алар
тимер мәгъдәнән эретеп, аны матур, нык һәм күп
.функцияле корычка әйләндерә торган ут кебек

* * *

Тормышымдагы барлык гажәеп казанышлар да
Аллаһы Тәгалә белән гармониядә булган акыл көче
ярдәмендә ирешелде. Илаһи генератор эшләгәндә, мин
теләгән бар нәрсә дә искәرمәсез тормышка аша, башта
күренмәс, эфир дизайнында формалаша, аннары
.чынбарлыкта каршы торырлык көч белән чагылыш таба

* * *

Акыл Аллаһка омтылган жанның тирәнлегеннән чын
күңелдән, ялкынлы пышылдаганда, рухның чакыруы
галәм йөрәгенә кагылачак, һәм җавап киләчәк, үзе
белән зур шатлык китерәчәк. Бу интеллектуаль
пышылдау теләгән максатка ирешү өчен кирәкле көчкә
.ия булганчы ихтыярны үстерә

* * *

Кешенең акылы һәм ихтыяры Аллаһ белән
гармониядә булганда, алар чиксез көч белән
йөкләнәләр, шуңа күрә аңа ирешү өчен нәрсәдер
турында уйлау гына җитә, чөнки илаһи канун югары
.ихтыяр белән гармониядә булганнар файдасына эшли

* * *

Кеше Аллаһы Тәгалә биргән барлык акыл
сәләтләрен дә тиз үтеп китүче нәрсәләргә
багышламаска тиеш, югыйсә алар материализм
лабиринтында югалып, үзләре өчен кирәксез чикләүләр
һәм чикләүләр тудырмалар. Киресенчә, алар үзләренең
акыл көчләрен тормыш кирәк-яракларын алу өчен
кулланарга һәм дәрәҗә белән ялгышны, нәрсә зарарлы
белән нәрсә файдалы икәннен аеру өчен әхлакий
.сәләтләрен үстерергә тырышырга тиеш

* * *

Хакыйкәт фикерләре һәм теорияләрдән читтә, һәм
бу алымны кулланучыларның күбесе үзләренең
.субъектив нәтиҗәләренә бәйле була

* * *

И Ходаем, тынычлык капкаларын ач һәм рухи
уйларымның изге урынын явыз пышылдау
һөжүмнәреннән сакла, һәм Синең килү таңыңны
көткәндә, минем хыялларымның розасы йөрәгем
.бакчасында чәчәк атсын

* * *

Теоретик белем илаһи белем ала алмый, һәм
чынбарлыкта кулланып булмый торган теорияләргә

кыйммәтле вакытыңны сарыф итмәскә киңәш ителә,
югыйсә кеше үзен тыгыз интеллектуаль джунглилар
.арасында табар һәм теорияләр өлкәсеннән чыга алмас

* * *

Бәхет - тормышның тотрыксыз шартлары өстеннән
психологик жиңу жимеше

* * *

Аллаһы таныган кеше дөньяга билгесез булырга

мөмкин

* * *

Әгәр кеше үзен теоретик белемнәр белән
программалаштырса [чынбарлыктагы сынауларсыз], ул
мәкальләренә кабатлаучы һәм югары фразаларны
яңгыратучы күчмә яздыргыч жайланма кебек булачак,
һәм башкалар аны галим дип санаячаклар, ләкин
мондый белем хакыйкәтне турыдан-туры кабул итү
белән ныгытылмый, рухи казанышлар белән дә
.чагыштырылмый

* * *

Дөньяда проблемалар дәвам итәчәк, шуңа күрә
кеше кая мөрәжәгать итә ала? Гадәтләрдән, алдан ук
әйтелгән карашлардан, берьяклы карашлардан һәм
фанатизмнан тәэсирләнгән уй-фикерләр файдасыз, һәм
мохит, гаилә, ил яки дөнья йогынтысы чын житәкчелек
бирә алмый. Шуңа күрә кеше Аллаһыга мөрәжәгать
итәргә һәм жан тирәнлегеннән чыккан тыныч, тыныч
тавышны, хакыйкәт белән гармониядә булган тавышны
.тыңларга тиеш

* * *

Йөрәкләрегезне илаһи нурга ачыгыз, ул сезнең аша
агып чыксын һәм тормышыгызны рухи фатихалар һәм
.яхшылык белән тутырсын

* * *

Нинди генә эш белән шөгыльләнсәгез дә һәм нинди
генә казанышларга ирешә алсагыз да, һәрвакыт шуны

истә тотыгыз: Аллаһ сезгә эшләргә һәм уңышка
.ирешергә кирәкле барлык көчне бирә

* * *

Ходаем, Сине фәкыйрьлектә дә, муллыкта да, авыру
һәм сәламәтлектә дә, наданлыкта да, зирәклектә дә
искә төшерергә рөхсәт ит, һәм миңа шунда ук
сәламәтлек һәм дөвалау бирүче бәхетле нурыңны
.күрергә рөхсәт ит

* * *

Уйларымның ялгызлыгында мин синең изге
тавышыңны ишетергә телим Хәтеремнең
катламнарында яшеренгән кырыс, жир тавышларын
куып чыгар Мин синең тыныч, моңлы тавышыңны
.жанымның тынычлыгында мәңге тыңларга телим

* * *

Тормыш караңгылык белән капланган, һәм кайвакыт
без абынабыз һәм алга барырга икеләнәбез. Тормышның
караңгы юллары буйлап барганда, без Аллаһының
яктылыгына юл күрсәтүче лампа булырга тиешбез. Ул –
наданлык һәм караңгылык төннәрендә тулы ай, уяну
сәгәтләрендә нур кояшы, юл күрсәтү маягы һәм жир
йөзендәге, тиз үтеп баручы тормыш диңгезләрендә
.йөрүчеләр өчен юл күрсәтүче йолдыз

* * *

Кешегә оныту йокысыннан рух уянуга аңын уятырга
вакыт җитте

* * *

Ходаем, без Синнән сорыйбыз, безнең аңыбызны
наданлык һәм тар, чикләнгән фикерләр тирәнлегеннән
тынычлык, яктылык, мәхәббәт һәм гомумкешелек
.шәфкатьлелеге офыкларына күтәр

* * *

Кешеләр тормышындагы каршылыklar артында
Аллаһының көчләре һәм мөмкинчәлекләре яшеренгәнгә,
ахыр чиктә хәлләр яхшырачак, һәм кем дә булса бу

хәлнең котылгысызлыгына ышанмый һәм акылы һәм
иманы белән пәрдә артындагы нәрсәгә үтеп керергә
тырышса, аның өчен ишек ачылачак, ул ишекне [һәр
.ышанучы кул белән шакып] бәрәчәк

* * *

Иман беркайчан да саксыз булу яки хәлләр белән
акыллы эш итмәү дигәнне аңлатмый. Киресенчә, нәрсә
генә булмасын, кеше үзен Аллаһның гына аңа бөтен
йөрәге, жаны һәм хисләре белән мөрәжәгать итсә, авыр
һәм стресслы хәлләрдә ярдәм итә алуына ышандырырга
.тиеш

* * *

Әгәр хисләребез безгә бөтен хакыйкәтне җиткәрсә,
без Җирне электроннар елгалары итеп күрер идек, һәм
.һәр тузан кисәген яктылык массасы итеп күрер идек

* * *

Материядән рухка үз карашлары белән үтеп
көрүчеләр иллюзиянең табигатен аңлыйлар һәм
.хакыйкәтнең асылын беләләр

* * *

Кеше Африка джунглиларындамы, сугыш
кырындамы, авыруданмы яки фәкыйрьлектәнме, ул үзен
Аллаһының кулы куркынычтан көчлерәк һәм Аңа
.сыенучыларны якларга сәләтле дип ышандырырга тиеш

Үзеңне саклауның моңардан да нәтиҗәле ысулы юк.

Әлбәттә, вакыйгалар белән эш иткәндә логика
кулланырга һәм шул ук вакытта илаһи ярдәмгә
.тулысынча ышанырга кирәк

* * *

Барлык жан ияләренең йөрәгендә яшәгән мәхәббәт
— барлык әниләрнең, әтиләрнең, дусларның һәм
.якыннарның мәхәббәте — илаһи мәхәббәттән килә

* * *

Зур һәм кече бурычлар арасында аерма ясарга, иң
мөһимнәренә өстенлек бирергә кирәк. Моннан тыш,
бернинди бурыч та икенчесенә каршы килергә тиеш
түгел. Изге язмаларда әйтелгәнчә, бер бурыч икенчесе
белән каршылыкка кергәндә, бу аның чын бурыч
.түгеллегенә дәлил булып тора

* * *

Кояшның тереклек нурлары таралган саен, мин
ярлыларның һәм ташландыкларның [жәмгыять ташлап
киткәннәрнең] йөрәкләренә өмет нурлары сибәчәкмен,
һәм үзләрен уңышсыз дип санаучыларның йөрәкләренә
.яңа тәвәккәллек салачакмын

* * *

Парамаханса укытучы үзенең бер шәкертенә болай
дигән: "Мәхәббәт даирәңнән беркемне дә чыгарма.
Һәркемне йөрәгеңдә сакла, һәм алар сине үзләрендә
."сакларлар

* * *

Раббым, миңа һәрвакыт файдалы һәм изге гамәлләр
.кылу өчен ихтыярымны кулланырга ярдәм ит
Барлык уйларым да Сезнең максатларыгызга җавап
бирсен һәм Сезнең ихтыярыгыз белән гармониядә
булсын өчен, миңа Сезнең ихтыярыгызга туры килергә
ярдәм итегез

Ул миңа барлык авырлыкларны һәм сынауларны
жиңә алуым өчен эчемдәге яшерен, бәхетле көчне
.уятырга булышты

* * *

Арысланнар көчен күгәрченнәрнең йомшаклыгы
белән берләштергән кыю һәм тыйнак рухи шәхескә
уяныгыз

* * *

Ачы, ялган тәнкыйть тә, мактау һәм ялагайлану да
мине борчымаячак. Минем бердәнбер теләгем - Синең

ихтыярыңны үтәү, Ходаем, һәм Синең мәрхәмәтеңне
.яулау

* * *

Илаһи барлыкны тойганда сезне нинди зур шатлык
белән тутырачагын күз алдына да китерә алмыйсыз.
Шулчак жаныгыз Аллаһының чиксез мәхәббәте белән
исерәчәк. Бу мәхәббәт теләсә нинди кеше
мәхәббәтеннән миллионлаган тапкыр өстенрәк - сезнең
барлык теләкләрегезне канәгатьләндерә һәм
.йөрәгегезне шатлык һәм канәгатьлек белән тутыра

* * *

Эчке игътибар аша сез үзегездә һәм тирә-юнегездә
рухи бәхетне турыдан-туры кичерә аласыз. Әгәр дә сез
бу аңны үстерсәгез, сезнең шәхесегез гармонияле
рәвештә үсәчәк, һәм сез кешеләр һәм башка жан ияләре
.өчен жәлеп итүчәнлек алачаксыз

* * *

Әй, Бөек Яклаучым, үзем ясаган язмыш аркасында
бар нәрсәне югалтсам да, миңа барыбер, ләкин Синнән,
бердәнбер сыену урынымнан, Сиңа булган мәхәббәт
шәмеңне гафләт һәм оныту җилләреннән сакла дип
.сорыйм

* * *

Әйдәгез, уңай уйларга һәм оптимистик карашка
ныклы омтылышыбыз белән ныгытылган, уңай шартлар
чыганаclarыннан агып чыккан саф, яңартучы тынычлык
.суларын туенганчы эчик

* * *

Вөҗдан - кешенең чын табигатен һәм ниятләрен ача
торган интуитив хис. Вөҗданыгыз чиста булганда һәм
дөрөс эш итүегезне белсәгез, куркырга бернәрсә дә юк.
Саф вөҗдан - Аллаһтан килгән яхшы тәртипнең дәлиле.
Вөҗдан судында аклану бәхеткә ия булу һәм Аллаһның
.фатихаларын алу дигән сүз

* * *

Күпчелек кеше эшлэмэгән кыю һәм күңелгә ятышлы
эшләр эшләп карагыз, һәм башкалар игътибар итмэгән
.кешеләргә мәхәббәт һәм тынычлык бирегез
* * *

Парамаханса укытучы үзенең бер шәкертенә болай
:диде
Әгәр сез акылны үстерүгә вакыт сарыф итмәсәгез,"
бернинди матди байлык та сезне
канәгатьләндермәячәк. Бу үстерү җәфалау түгел, ә
бәхеткә китерә торган уйларны һәм гамәлләрне
"тукландыру өчен аңны өйрәтү

Бәхетең - синең уңышың, шуңа күрә беркемгә дә
аны урларга рөхсәт итмә. Сине борчырга
тырышучылардан саклан. Малай чакта, кешеләр минем
турында ялган имеш-мимешләр таратканда,
сабырлыгым бетә иде. Соңрак аңладым, кешеләрнең
хуплавыннан яки соклануыннан күңел тынычлыгым
.мөһимрәк
* * *

Әгәр сез кайбер диндарларның Аллаһ белән
кичергән илаһи мәхәббәт турындагы хикәяне белсәгез
иде! Тормыштагы башка бернинди тәҗрибә дә бу
шатлык белән чагыштырып булмый. Мин Аллаһ
мәхәббәтенә һәрвакыт бирелгән бер изге кешене
белдем, аның йөзе изге мәхәббәт нуры белән тулып
торды. Аллаһның күзе һәрвакыт Аны яратучыларда, һәм
.Ул аларны бер мизгелгә дә ташламый
* * *

Акыл һәм рухи көчләрен үстерү белән
.кызыксынучылар бик аз
* * *

Үзеңне кичектерү төбенә батырырга юл куйма.
Гадәти чынбарлыкның күңелсез йокысыннан тор һәм

казанышлар, шатлык һәм тынычлык булган нәфис
.тормыш офыкларына таба атла

* * *

Сезнең эчендә инвестицияләүне көтеп торган гаять
зур потенциал ята, һәм сез аны активлаштыра һәм
.файда күрә алырлык бердәнбер кеше

* * *

Начар гадәتلәрдән һәм зарарлы теләкләрдән азат
булу матди уңышларга караганда күпкә зуррак бәхет
.китерә

Әдәби уңыш тышкы шартлар сездән тартып ала
алмаган психологик бәхет китерә

* * *

Сез бөтен вакытыгызны акча жыюга сарыф итә
аласыз, ләкин бу акча сезгә эзләгән мәңгелек тынычлык
һәм иминлек бирмәячәк. Киресенчә, ул сезгә күбрәк
бәхетсезлек китерәчәк, чөнки бәхет һәм тынычлык
.әйберләренең үзендә түгел, ә акылда яши

* * *

Зәгыйфьлекнең акылыгызга үтеп керүенә юл
куймагыз һәм тискәре фикерләре һәм пессимистик
карашлары булган кешеләр белән аралашканда сак
булыгыз, аларның зәгыйфь фикерләре сезнең
акылыгызга үтеп кермәсен өчен, әгәр сезнең акылыгыз
башкаларның уйларын көчсезләндерә алмаслык
дәрәжәдә көчле булмаса, киресенчә, ул башкаларның
фикерләрен ныгыта һәм үз-үзләренә ышанычын арттыра
.алса

* * *

Аллаһы Тәгалә беренче урында тора, һәм без
көнөбезне Аны уйламыйча башларга да, тәмамларга да
тиеш түгел. Без Аллаһы Тәгаләдән алган көч һәм
энергия булмаса, бернинди бурычыбызны да үти алмас
идек икәннен истә тотарга тиешбез. Бу безнең Аңа
.карата иң зур бурычыбыз

* * *

Гореф-гадәтләрне бәяләү һәм хөкем итү ысулы бар
Башта һәр гореф-гадәтнең нигезләмәсе булган. Әгәр дә
без нигезләмәнең әле дә дәрәс булуын тапсак, гореф-
гадәтнең мәгънәсе һәм файдасы бар. Ләкин гореф-
гадәтләргә сукурларча иярү акылсызлык. Без нәрсә
дәрәс икәнән белергә һәм аңа иярергә, безгә нәрсә
бәхет китерә алуын аерырга һәм аннары аны
.кулланырга тиеш

* * *

Бәхетсез яки уңышсыз күп кешеләрне күргәч,
аларның язмышы шулай дип уйламагыз. Сөз үзегез
теләгәнчә була аласыз. Сөзнең эчке уңышыгыз - сөзне
.чыннан да уңышлы итә

* * *

Әгәр дә сөзнең эчегездә бернәрсә дә булмаса, сөз
бәхетле булмаячаксыз. Әмма әгәр дә сөзнең яныгызда
бернәрсә дә булмаса һәм үзегездә бәхетле булсагыз,
сөз, һичшиксөз, уңышлы. Шулай итеп, кешеләрне тышкы
.шартларына карап хөкем итү мөмкин түгел

* * *

Зур халык арасында рухи күтәрелешкә ирешкән,
эчке тынычлыкка һәм югары рухи бәхеткә ия булган
.кеше булырга мөмкин

* * *

Мин кирәкле бар нәрсәнең дә миңа киләчәген төгәл
беләм, шуңа күрә киләчәк турында борчылмыйм. Бу
мактану яки алдау түгел, чөнки мин бу бәхетле көчнең
эшен һәм нәтижәлелеген тормышымда күп тапкырлар
.кичердем

* * *

Тормыш өслегендә йөзсәм дә, диңгез тирәнлегендә
батып барсам да, мин Аллаһ белән, Ул минем белән
икәнән беләм, һәм бернәрсә дә миңа зыян китерә

алмый. Бу белем миңа әйтеп бетергесез һәм тирән бәхет
.бирде

* * *

Яңа әйбер сатып алуның рәхәт тәҗрибә булуында
шик юк. Ләкин берникадәр вакыттан соң бу шатлыклы
хис әкрәнләп сүнә, хәтта сез аңа карата кызыксынуы
бөтенләй югалтырга, аны онытып, башка нәрсә тели
башларга мөмкин. Ләкин, бу әйбер өчен түләү
онытылмаячак, бигрәк тә сез аны өлешләп түләү белән
!сатып алсагыз

* * *

Кеше үз тормышын контрольдә тотарга һәм аны
мөмкин кадәр гадиләштерергә тиеш. Алар кирәкле һәм
гадәттән тыш хәлләр өчен акча җыярга, зиннәтле
әйберләргә караганда акча җыюны өстен күрергә һәм
башкаларга мөмкин кадәр ярдәм итәргә тиеш. Сез
башкаларга ярдәм иткәндә, ярдәм сезгә теге яки бу юл
белән киләчәк, һәм сез бернәрсәгә дә мохтаж
булмаячасыз һәм бернәрсәдән дә мәхрүм
.калмаячасыз

* * *

Барлык йөрәкләрнең шатлыгында мин Синен
бәхетеңнең яңгыравын ишетәм, Ходаем, һәм барлык
тугрыларның дуслыгында мин Синен мәхәббәтеңне
тоям. Мин шатланам һәм дусларымның уңышлары һәм
чәчәк атуы белән йөрәгем шат, үземнең иминлегемә һәм
рәхәтлегемә шатланган кебек. Башкаларга зирәклек
өстәгәндә, мин үз зирәклегемнең хәзинәләрен
арттырам, һәм барысының да бәхетендә мин үземнең
.зирәклегемне табам

* * *

Бәхетнең иң зур дошманы - зиннәтле әйберләр
сатып алу өчен акча алу. Кешеләр ялгыш рәвештә

билгеле бер нәрсә алмасалар, бәхетле була алмыйбыз
дип уйлыйлар. Ләкин хәтта шул әйберне алганнан соң
да, алар чын бәхетне кичермәячәкләр, вакытлыча
шатлык китерсә дә. Жирдәге бәхетнең миражы
артыннан куып йөрүнең мәгънәсе нидә? Кешеләр даими
игътибар таләп итә торган күпсанлы әйберләргә мохтаж
.булмыйча, гади яшәргә тиеш

* * *

Минем жәннәтем минем эчемдә. Аллаһының
нигъмәтләреннән ләззәт алганда, мин Аңа рәхмәт
әйтәм, һәм эчке шатлыгым арта. Бу эчке канәгатьлек
булмаса, хәтта жирдәге ләззәтләр һәм шатлыктар да
жәһәннәмгә әйләнә. Мин шуны аңладым: бу эчке шатлык
булмаса, миңа йөкләнгән җаваплылык йөгә мине
тынычлыгымны урлар иде һәм бәхетемнән мәхрүм итәр
.иде

* * *

Әгәр байлык авырулар һәм проблемалар белән
бергә булса, нәтижәләр бик күп булачак. Гигиена һәм
сәламәтлек саклау Көнбатышның көчле яклары
арасында. Зыянлы бөҗәкләр һәм үлемечле микроблар
үсеш алган илләрдә нәтижәле контрольдә тотыла, ә
башка илләрдә алар күп. Ләкин бу корткычларны юк итү
казанышның иң югары ноктасы түгел, чөнки үсеш алган
илләрдә башка төр бәләләр дә бар, мәсәлән, түләү авыр
булган счетлар һәм өлешләр түләү системалары
аркасында буылып бетүче финанс кризислары - йокыны
.боза һәм тынычлыкны какшата торган бәләләр

* * *

Без бу бөөк галәм барлыкка килгән шул ук аңның
аерылгысыз өлеше

* * *

Сез кайчан да булса сарык көтүен күргәнегез
бармы? Әгәр аларның берсе сикерсә, калганнары
икеләнмичә аны кабатлыйлар. Күпчелек кеше шулай

уйлай. Кемдер берәр идея уйлап табарга яки яңа тенденция кертергә мөмкин, ә башкалар шунда ук аңа кушылып, аны кабатлаячак. Бу үрнәк буыннар дәвамында сакланып калган. Һәр милләтнең үз гореф-гадәтләре һәм йолалары бар, һәм без аларның барысы да дәрәс яки дәрәс дип әйтә алмыйбыз. Ләкин кем белә? Бәлки, бу гореф-гадәтләрнең кайберләре мәгънәсез һәм .мәгънәсездер

* * *

Фикерләрнең дауыллы дауылы басылгач, без тынычлык патшалыгына керәбез һәм илаһи хозурлыкка кагылабыз

* * *

Аллаһы турында, тынычлыкка илһам бирә торган матур пейзаж турында, яки шатлыклы һәм ләззәтле тәҗрибә турында уйлавыз. Уңай, тыныч акыл эшчәнлегә .көч бирә һәм яңарта

* * *

Без хаослы һәм тынғысыз дөньяда яшибез. Сөз акча бәхет дип уйларга мөмкин, ләкин аны җыйгач та, үзегезне бәхетсөз хис итәсөз. Сөз байлык җыйрга һәм - Ходай сакласын - сәламәтлегегезне югалтырга мөмкин. Яки сәламәтлегегез яхшы булып, акчагызны югалтырга мөмкин. Яки сөзнең байлык та, сәламәтлек тә булырга мөмкин, ләкин башкалар белән күпсанлы проблемалар кичерергә, яхшылык эшләргә һәм киресенчә үпкә һәм нәфрәт белән очрашырга мөмкин. Ходайсыз, бу тормышта бернәрсә дә сөзне чыннан да .канәгатьләндерә алмый

* * *

Илаһи планны белмәгән кешеләр өчен җир җәфалау камерасына әйләнә. Әмма сөз тормыш тәҗрибәләрен үзегезнең укытучыларыгыз итеп карасагыз һәм алардан бу дөньяның чын табигатен һәм космик драмадагы сөзгә билгеләнгән ролен өйрәнсәгез, бу тәҗрибәләр мәңгелек

канәгатьлек һәм бәхет юлында кыйммәтле яктылыкка
.әйләнә

* * *

Анда, караңгылык, тавышсыз тынлык һәм
яратылмаган юклык артында, мәңгелек асыл ята, ул -
яшәешнең чыганагы һәм барлык көчләрнең, күренгән
.һәм күренмәгән жан ияләренең чыганагы

* * *

Ходай бу җирне безнең ашар, йоклар һәм үләр өчен
генә түгел, ә без Аның ихтыярын белер өчен һәм
яшәвебезнең максатын аңлар өчен яратты. Берничә
акыллы кеше галәм планының мәгънәсен аңлады, ләкин
.күпчелек кеше сукуыр һәм бу максаттан хәбәрсез

* * *

Акча минем тормыш максатым булмады; максатым
кешеләктәге кардәшләремә хезмәт итү иде. Шуңа күрә
Аллаһы Тәгалә миңа үземне тәәмин итү һәм үз
миссиямне үтәү өчен күп мөмкинлекләр ишәкләрен
.ачты

* * *

Аллаһ бу галәмне даими һәм үзгәрмәс закон буенча
эшләргә яратты. Әгәр без бу универсаль законнарның
берәрсен бозсак, үзебезне җәзалыйбыз. Биек бина
түбәсеннән сикергән кеше сөякләрен сындырачак. Шуңа
күрә без гравитация законы игътибарсыз калдыра
.алмыйбыз, нәтиҗәләргә дучар булмыйбыз

* * *

Дөнья цивилизацияләренә тирәнтен күз салсак һәм
борынгы цивилизацияләрнең яшерен серләрен
өйрәнсәк, бер-берсенә бәйләнгән сызыklar, төрле
бүлекләр һәм төгәл детальләр белән зур картина
барлыкка килә, һәм без кешенең бер үк вакытта
.индивидуаль һәм социаль табигатьтә булуын күрәбез

* * *

Әгәр Ходай безнең матди аңда ғына яшәвебезне
теләсә, без матди әйберләрдән тулысынча канәгать
булыр идек һәм дөньяви тормыштан канәгать булыр
.идек

* * *

Хыяллардан тыш сафлык, тынычлык һәм бәхет
нурлары безнең төп тирәнлекләребездә җемелдәп һәм
биеп торалар

* * *

Жирдәге сәяхәтебез вакытында тормышыбыз
күгендә пәйда булган һәр тәҗрибә белән без үзебезнең
аңыбызны киңәйтергә һәм безне әйләндереп алган яки
кичергән хәлләрне яхшырак аңларга өйрәнергә
тиешбез, шул чакта без кешеләр һәм тормыш белән
яхшырак гармониядә яши һәм тынычрак һәм
.куркынычсызрак эш итә алачакбыз

* * *

Күпчелек кеше башкаларны кабатлый. Кеше
оригиналь һәм ижади булырга, һәр эшен оста
.башкарырга тиеш

Көнчыгышта төп игътибар рухи бәхетне үстерүгә
юнәлтелгән, ә тормышның матди яклары еш кына
игътибарсыз калдырылган. Көнбатышта кайбер матди
уңайлыklar бар, ләкин психологик бәхет бик аз. Икесе
арасында баланс кирәк, чөнки тормышның бер генә
ягына игътибар итү дисбаланска һәм тормыш
.таләпләрен рациональ рәвештә хәл итә алмауга китерә

* * *

Илаһи бәхеттән соң иң зур бәхет - кешенең елның
һәр көнендә бергә яшәргә тиешле якин туганнары
.белән тату булуы

Тормыш тәкъдим иткәнне аңларга һәм уйланырга аз
.гына тукталалар

* * *

Без тынычлык бакчаларында акылның эчке
биналарын төзү өчен тырышырга тиешбез, алар чәчәк
ата һәм гажәеп рухи сыйфатларның сансыз чәчәкләре
.белән балкый

* * *

Эчке гармония - көчнең бай чыганагы һәм яңартыла
торган энергия тудыра

* * *

Тормышка карасаң, уңышка ирешү жиңел түгел
икәннен аңлайсың. Тормыш еш кына кырыс һәм гафусыз
була, һәм без көн күрү өчен көрәшергә тиеш. Тәнне
саклап калу, аны сәламәт һәм авырулардан саклау өчен
кирәкле көч турында уйлагыз! Хәтта сез моңа ирешсәгез
дә, бу уңыш вакытлыча гына. Тән - озын гомерле булсын
- ахыр чиктә ял итәчәк. Кирәкле теләгән уңышка ирешү
өчен күпсанлы эчке һәм тышкы көчләр белән көрәшергә
кирәклеген күрсәтә. Бу көчләр сезне чыннан да мөһим
.казанышлардан мәхрүм итү өчен армый-талмый эшли

* * *

Һәрбер очракта да тыныч калырга тырышыгыз, һәм
тынычлык орлыгыгыз шатлык һәм канәгатьлек елмаюы
.белән чәчәк атсын

* * *

Хәтта иң бөек изгеләр дә, үзләренең уңышларын,
ягъни рухи тәҗрибәләрен һәм югары белемнәрен
башкалар белән уртаклашмасалар, аларга изге
белемнәргә ирешергә ярдәм итмәсәләр, тулы котылуга
.ирешә алмыйлар

* * *

Шуңа күрә, бу этапларга ирешкән һәм шул
халәтләргә ирешкән кешеләр, мохтаж булган кешеләргә

аңлау тәкъдим итәргә омтыла. Әгәр дә сез чын уңышка
ирешергә телисез икән, сез үзегезнең генә түгел,
.башкаларның да бәхетен тәэмин итәчәксез

* * *

Акыллы һәркем акча эшли ала, ләкин әгәр аларның
йөрәгендә мәхәббәт булса, алар бу акчаны беркайчан да
үз максатларында кулланмаячаклар; киресенчә, алар
аны башкалар белән бүлешәчәкләр. Акча - үз-үзен
яратучылар һәм сараннар кулында ләгънәт һәм
бәхетсезлек, ә изге йөрәкле һәм юмарт жанлы кешеләр
.кулында фатиха һәм бүләк

* * *

Кемдер озак вакыт тынып калырга, шул вакыт
эчендә гаилә әгъзалары белән сөйләшмәскә карар
кылырга мөмкин. Бу кеше нәтижәдә эчке тынычлыкка
ирешә алса да, аның тәртибе эгоистик һәм гаиләсенең
бәхетенә зыян китерә. Аларны чыннан да уңышлы дип
атап булмый, әгәр аларның казанышларыннан якыннары
.да файда күрмәсә

* * *

Шулай ук, матди уңышларга ирешү - безнең
үзебезнең иминлектән ләззәт алу хокукыбыз гына түгел,
ә башкаларга карата аларның матди шартларын һәм
яшәү шартларын яхшыртуга ярдәм итү ягыннан әхлакий
.жаваплылыгыбыз да

* * *

Мин саф вөжданым стеналары артында
якланганмын, мин караңгы үткәнне яндырдым һәм мин
бары тик бүгенге көн белән генә борчылам

* * *

Бүген мин иң зур яхшылыкның яктылыгы белән бер
икәнәмне һәм кайгы диңгезе дулкыннарына каршы
.көрәшүчеләр өчен маяк икәнәмне аңлыйм

* * *

Кешеләрнең уңыш турында төрле карашлары һәм
теорияләре бар, бу аларның тормыштагы
амбицияләренә бәйле. Кайбер кешеләрнең уңышны
урлау белән тиңләштереп, "Ул уңышлы карак иде!"
кебек сүzlәр әйтүләре гадәти хәл. Бу уңышның барлык
формаларында һәм төрләрәндә дә теләк тудыра һәм
омтыла икәннен ассызыклай. Ләкин безнең уңышыбыз
.башкаларга зыян китерергә тиеш түгел

* * *

Уңышның тагын бер критерийы бар: үзгәртеп
гармоник һәм файдалы нәтижеләргә ирешә алганда, без
башкаларны да үз уңышыбызга җәлеп итәргә һәм аның
.җимешләрен алар белән уртаклашырга тиеш

* * *

Уңыш - кешенең үз мохитендә канәгать булуын һәм
канәгать булуын аңлата. Чын уңыш - гаделлек
принципларына нигезләнгән гамәлләр нәтижәсе, һәм ул
башкаларның бәхетен һәм иминлеген үз бәхетенең
аерылгысыз өлеше буларак үз эченә ала. Әгәр без бу
принципны матди, интеллектуаль, әхлакий һәм рухи
тормышыбызга куллансак, уңышның тулы һәм
.комплекслы билгеләмәсенә ия булачакбыз

* * *

Монда, бу чикләнгән дөньяда без озынлыкны,
киңлекне һәм тыгызлыкны сизәбез, ләкин үлчәмнәр
булмаган башка дәрәжә бар; барысы да ачык һәм үтә
күренмәле - барысы да аң һәм кабул итү. Тәм тою - ул
кабул итү. Ис тою кебек үк. Безнең хисләребез,
уйларыбыз һәм тәннәребез - аң халәтләре. Төшләрдә
күрә, ишетә, ис сизә, тәм тоя һәм тота алган кебек, шул
югарырак дәрәжәдә дә без боларның барысын да саф аң
.аша кичерәбез

* * *

И Ходаем, безне Үзгәнең якынлыгыңны тоеп бәхетле
ит, теләкләр богауларыңнан азат ит һәм тормыш

тәжрибәсенә һәм аның үзгәрүчән вакыйгаларына тәэсир
.итмәгән эчке шатлык бир

* * *

Акылыбыз югарырак кабул итүләр белән гармониядә
булганда, бездә рухи аң уяна һәм без илаһи зирәклек
.һәм мәхәббәтнең гажәеп могҗизаларын кичерәбез

* * *

Әгәр без Аллаһыны тулысынча яратсак һәм барлык
уйларыбыз һәм йөрәкләребез белән Аңа мөрәҗғәгать
итсәк, без үзебезне Аңа якын хис итәрбез һәм Аның
тормыштагы иң зур куркынычсызлык сыену урыны
.икәнән күрербез

* * *

Буш һәм буш кебек тоелган киңлектә, безне
Галәмдәге барлык тере һәм җансыз әйберләр белән
берләштерә торган космик бәйләнеш һәм мәңгелек
тормыш бар, бөек тормыш дулкыны барлык нәрсә аша
.ага

* * *

Мәңгелек - безнең чын йортыбыз һәм даими тору
урыныбыз, һәм бу тәннәрдә яшәвебез вакытлыча гына,
.чүл аша сәяхәт итүче кәрван өчен кыска ял кебек

* * *

Рухның иҗади көчләре белән берләшкәндә, без
безне җитәкләргә һәм проблемаларыбызны хәл итәргә
сәләтле универсаль һәм чиксез акыл белән
тоташчакбыз. Иҗади көч безгә иң зур чыганактан
өзлексез киләчәк, бу безгә эшчәнлегезнең теләсә
нинди өлкәсендә иҗади уңышларга ирешергә
.мөмкинлек бирәчәк

* * *

Мәхәббәт ышаныч, түземлелек һәм үзара хөрмәт
мохитендә үсә һәм чәчәк ата

* * *

И Ходаем, безгә саф уйлар һәм яхшы гадәтләр нуры
белән фатиха бир, әгәр безгә начар гадәтләр һәм бозык
уйлар караңгылыгы якынлашса, ул шунда ук юкка
чыгарылып һәм безгә Сине шулкадәр тирән мәхәббәт
белән яратырга ярдәм ит, матди иллюзияләр дә,
дөньяви азгырулар да безне тозакка эләктерә яки
.акылыбызны һәм йөрәкләребезне яулап ала алмас

* * *

Жиңел алынган әйберләр сирәк кенә кыйммәтле
була. Без моны бөөк ир-атлар һәм хатын-кызларның
тормышын һәм аларның үз талантларын үстерү,
бурычларын үтәү, әхлакий кыйммәтләрен булдыру,
тирәнтен өйрәнү һәм эгоизмнан саклану аша ничек бөөк
булганнарын өйрәнү аша беләбез. Ләкин алар ирешкән
нәтижәләр һәм ирешкән казанышлар алар сарыф иткән
.тырышлыктан гажәеп зуррак иде

* * *

Чын ирек - акыллылык белән житәкләнгән һәм
аңлау, дәрәслек һәм ныклы ихтыяр белән хупланган
.сайлау ирегәндә

* * *

Сез үзегезнең ихтыярыгызны, тәвәккәллегебезне
һәм аңлы аеру сәләтегебезне уяткач, югары аңнан
күренмәгән көчләр - жанның аңлавы аша - сезгә ярдәм
итү һәм психологик уңайлыкка һәм бәхеткә илтүче
юлларны яктырту өчен азат ителә, бу Ходай ярдәме
.белән

* * *

Кеше үз тырышлыгы белән жан каналларын ачарга
тиеш Беркем дә тынычлык һәм бәхет урынына газаплар
һәм бәхетсезлекне теләп сайламый. Наданлык -
газапларның тамыры һәм аны бетерергә һәм бетерергә
кирәк булган киртә. Наданлык - кешелек бакчасында үсә
торган һәм файдалы һәм файдалы үсемлекләргә
.кысыклап чыгаручы зарарлы үлән

* * *

Наданлыкны нык ихтыяр һәм ныклы тәвәккәллек
белән жиңәргә кирәк. Акыл туфрагын туп-туры игътибар
белән эшкәртәргә кирәк [уңай якка], һәм яхшы
орлыкларны иман суы белән сугарырга кирәк.
Мәхәббәтнең тере һәм жылы нурлары балкыганда,
яхшылык орлыгы үсеп чыгачак һәм чүп үләннәрен һәм
паразит үсемлекләргә жиңәчәк, чөнки караңгылык
.яктылык булганда була алмый

* * *

Матди әйберләргә ләззәтләргә сүнә һәм юкка чыга,
ләкин илаһи шатлык беркайчан да сүнми. Бу чиксез һәм
.тасвирлап бетергесез илаһи бәхет

* * *

Бәхеткә ирешү өчен без беркайчан да ялгыш
ысуллар кулланмаса тиеш, шулай ук иллюзорик
уңайлыklar һәм жәһәннәм гамәлләргә һәм бозык
йогынтысы белән алдыбызда эленеп торырга мөмкин
булган ялтыравыклы тормыш эзләп, үзебездәге
тынычлыкны һәм рухи байлыкны ташлап китәргә тиеш
.түгел

* * *

Тынычлык - илаһи булуны төшерү өчен иң яхшы
камера. Саф һәм төгәл юнәлтелгән тынычлык линзасы
.аша бәхетле сурәт камил ачыклык белән күренәчәк

* * *

Чынлыкта, барлык зирәклек сезнең үзегездә, һәм
.сезгә бары тик шуны аңлы рәвештә аңларга кирәк

* * *

Чын канәгатьлек үз-үзеңне камилләштерүдә ята,
шуңа күрә башкалар сезне эзләү урынына эзли.
Мәхәббәт һәм дуслык бушлай, көтүләрсез һәм таләп
итмичә биреләргә тиеш. Көтү бәхетсезлек һәм

бәхетсезлек кенә китерә. Үз-үзеңне камилләштерүгә
омтылганда да, кеше үз сыйфатлары һәм үз-үзенә
ышаныч ныгытмасы эчендә ялгыз, ышанычлы һәм
.тынычлыкта торырга тиеш

* * *

Күңелемнән һәрвакыт шатлык һәм оптимизм
шарлавыклары агып торсын, һәм аларның яңартучы
.сиптергечләре очраган һәркемгә кагылсын

* * *

Рухи шатлык жанда башкаларга һәрьяклап ярдәм
итү теләген уята һәм бәхеткә китерә торган нәфис
әхлакый ләззәтләргә кадерләү сәләтен үстерә, шуның
.белән тупас ләззәтләргә омтылышны киметә

* * *

Сезнең ролегез ничек кенә кечкенә булмасын, ул
жаннарның тормыш сәхнәсендә башкара торган космик
пьесаның уңышына өлеш кертү ягыннан иң зур рольләр
.кебек үк мөһим булып кала

* * *

Тулы аң - абсолют, чиксез аң, ул үзен даими яңартып
тора һәм аның ижаты беркайчан да бетми, һәм ул
.сезнең аша үзенең уникаль ягын күрсәтергә тырыша

* * *

Әгәр дә сез бер тапкыр булса да илаһи мәхәббәтне
татысагыз, сез аннан беркайчан да баш тартмаячаксыз,
.чөнки бөтен галәмдә мондый нәрсә юк

* * *

Аллаһыны белгән кешеләр бик алга киткән рухи
дәрәжәләргә ирешкәннәр, шуңа күрә алар гөнаһлыларга
рухи киңәшләр бирү белән генә канәгатьләнмиләр, ә
Аллаһы рәхмәте һәм ярдәме белән аларны гөнаһлы
гамәлләренең нәтижәләреннән азат итүче рухи көч
.белән тәэмин итә алалар

* * *

Барлык яхшы һәм яман эшләр дә ми күзәнәкләрендә
яшеренгән һәм фикердә яхшы яки начар гадәтләр яки
.омтылышлар буларак күренә

* * *

Сәламәт булмаган гадәтләрдән интегүче кеше, ми
күзәнәкләре бу гадәтләр көче белән зарядланганга
күрә, ихтыяр көче, медитация, ихлас дога һәм өзлексез
позитив раслау аша үзен азат итә ала, барлык
теләмәгән гадәтләре тынычлык һәм тынычлыкның яхшы
гадәтләренә әйләнгәнче. Бу дәрәс юнәлтелгән тормыш
көче ми күзәнәкләренең аномаль табигатен үзгәртү
өчен эшләгәндә була, шуның белән бу күзәнәкләр яхшы,
.изге һәм матур нәрсәләр белән тула

* * *

Аңлау - ул эчке күз, жан күрүе һәм йөрәк телескопы.
Бу - акыл тынычлыгы һәм вәждән сафлыгы арасындагы
.баланс

* * *

Һәр көнне без төрле күренешләр күрәбез, һәм һәр
көн яңа дәрәс алып килә. Кеше бу дәрәсне үзенең яшәү
максатына игътибар итеп өйрәнер дип көтелә: үз
.булмышының чыганагын һәм тормышының нигезен тану

* * *

Әйдәгез, үткән кайгыларны онытырга һәм алар
турында уйланмаса тырышыйк. Әйдәгез, ныклы
тәвәккәллек һәм актив ихтыяр белән тормышыбызны
яңартыйк, уңышларыбызны арттырыйк һәм үзебездә
.яхшы гадәтләр һәм асыл сыйфатлар тәрбиялик

* * *

Башкаларның көчсезлеген ачып, аларны оятка
калдыручы һәм ачуландыручы һәркем акыллылыктан
.һәм дәрәс фикер йөртүдән ерак

* * *

Һәр заман һәм урын өчен әйтемнәр

Аллаһ белән гармониядә булганнар гажәеп
матурлыкны күрәләр һәм башка бернинди юл белән дә
.кичереп булмый торган югары татлылыкны татыйлар

Жаным Сиңа ялварганда, Синег тынлыгың
болытлары бәрелде, әй Ходаем, һәм Синег мәрхәмәтең
яңгыры ташкын булып явып үттә, ул Синег рәхмәтеңнең
ташкынына әйләнде, Синег бәрәкәтле елгаң минем
барлыгым ярларын каплады, һәм жаным мәңгелек
суларына чумды, һәм минем кечкенә тормышымның
күбеге Синег бар нәрсәне дә үз эченә алган барлыгың
.океанында эреде

Остазым миңа зирәклеке кичкән кулланып, үземне
илаһи хозурлыкка лаеклы гыйбадәтханә итәргә өйрәттә
Әгәр дә сез изге максатка ирешергә теләсез икән,
аның өчен акыл моделен булдырудан башлагыз. Хәзер
сез аңыгызда көчле идея урнаштырсагыз, теләсә нинди
юнәлешне нәккы урнаштыра аласыз; шул чакта сезнең
бөтен булмышыгыз шул идеягә туры киләчәк, һәм
.сезнең гамәлләрегез аңа туры киләчәк
Илаһи йөрәккә кагылгач, авырлыкларың юкка чыгар,
мәхәббәт йөрәгеңне тутырыр, һәм гажәеп рухи
тәҗрибәләр акыл бакчаларыңда саф фонтаннар кебек
.биер

Күп болытлар сине яшерергә һәм миннән яшерергә
тырыша, ләкин сагыну күз яшьләре чыклары аша Синег
изге исемен миңа барлык пәрдәләр һәм пәрдәләр
.артында якты алтын хәрефләр белән балкып күренә

Вөҗдан сафлыгы - хакыйкәт белән ачык эш итү
дигән сүз

Чынлыкта кирәксез һәм артык булган кирәкле
ихтияҗлар һәм кайберәүләр "кирәкле әйберләр" дип
санаган әйберләр бар. Тормышны төп ихтияҗларга

игътибар итеп һәм кирәксез ләззәтләрдән котылып
.гадиләштерергә кирәк

Син нинди биек, дуслык, туфрагың нинди
уңдырышлы һәм изге! Мәхәббәт – синең ризыгың, ә
.тугрылыгың – синең эчемлеген

Ике кеше, аермалыкларына карамастан, гармониядә
һәм татулыкта йөргәндә, аларны бер максат
берләштерә: саф мәхәббәттә һәм үзара тугрылыкта жан
тынычлыгы һәм тынычлык табу, ә сөюче сөйгәнә
хисабына ләззәт эзләмәгән очракта, альтруизм
бакчасында хуш исле дуслык чәчәкләре чәчәк ата һәм
.үзләренең татлы исләрен тарата
Дөнья безнең акылыбызны башкача өйрәтә, безне
шулкадәр күп нәрсәләргә күнектерә ки, без бәхеткә
ансыз ирешеп булмый дип уйлый башлыйбыз. Ләкин
тормышны, аеруча балалар тормышын гадиләштерергә
кирәк; югыйсә, тормыш аларны ачы күңелсезлекләр аша
.өйрәтәчәк

Хакыйкәт гәди уй яки хыялга караганда төгәлрәк
һәм реалистикрак, ләкин без уйлаган яки күз алдына
.китергән нәрсә кайвакыт чынга ашарга мөмкин
Ижади фикерләү процессында күзаллау мөһим
элемент булып тора. Ләкин күзаллау өлгерергә һәм
ныклы ышанычка әйләнергә тиеш, һәм бу көчле ихтыяр
.көчә булмаганда мөмкин түгел
Әгәр дә сез берәр нәрсәне барлык ихтыяр көчегез
белән күз алдыгызга китерсәгез, сезнең фантазиягез
шәхси ышанычка әйләнәчәк, һәм сез шул ышанычны
саклай алганда

Барлык каршы фикерләргә карамастан, сезнең
ышанычыгыз чынбарлыкта тормышка ашачак

Кеше үз сыйфатларына һәм үз-үзенә ышанычына
.таянып, үз көчәң белән басып торырга өйрәнергә тиеш
Рухи шатлык - яңартылган шатлык һәм Аллаһы
турында тирәнтен уйлаган кешеләрдә ныграк күренә. Бу

шатлык дөрес карарлар кабул итәргә һәм дөрес эшләр
башкарырга ярдәм итә, һәм ул табылгач, сәламәт
булмаган теләкләр һәм теләкләр юкка чыга, чөнки алар
рухи шатлык белән чагыштырганда үзләренең жәлеп
.итүчәнлеген югалталар

Бөек Яратучыбыз безгә тормыш, көч һәм зирәклек
бирде, һәм безнең бурычыбыз - Аңа игътибарыбызны
юнәлтү һәм мәхәббәт, рәхмәт һәм Аның мәрхәмәтен
.тану белән йөрәкләребезне Аңа юнәлтү

И Ходаем, миңа ачу утын кабызмаска ярдәм ит,
югыйсә мин үземдә һәм башкаларда тынычлыкның яшел
оазисларын ачу ялкыны белән яндырырмын.
Мәхәббәтемнең гел явып торган яңгыры белән ачу утын
.сүндерергә ярдәм ит

Минем йомшаклыгым һәм тынычлыгым күле тыныч
һәм тын булып калсын, бәхетсезлек кенә китергән
.канәгатьсезлек давыллары белән бозылмасын
Бурыч хисе белән эш итү, яисә башка кешегә хезмәт
итүдә һәм мәхәббәттә шәхси теләкләрдән баш тарту,
.курку аркасында эшләүгә караганда күпкә яхшырак
Кеше илаһи кануннарны бозудан туктаса да, ул
моны Аллаһның жәзасыннан куркып түгел, ә Аллаһка
.мәхәббәт аркасында эшләргә тиеш
Нәрсәдән курыксаң да, уйларыңны аннан читкә
юнәлт, аны Аллаһыга калдыр һәм Аңа ышанычыңны
НЫГЫТ

Курку һәрвакыт кеше белән, һәм аннан котылу өчен
.Аллаһы турында уйлау һәм Аның барлыгын тою кирәк
Башта изгелек юлларыннан бару авыр булырга
мөмкин, ләкин алар күңел тынычлыгына һәм чын
.бәхеткә илтүче бәхетле юллар
Аллаһының даны тормышыбызның һәр почмагында
балкып торсын, Аның мәхәббәте йөрәкләребездә
.яшәсен, һәм Аның нуры аңыбызны тутырсын

И Ходай сөөклем, чәчәкләр чәчәк ата, ел фасыллары
алышына, һәм барысы да синең турында сөйли. Тулы ай
синең елмаюыңның үзенчәлекләрен ача, һәм кояш синең
күк лампаңны күтәрә. Мин күз яшьләре диңгезендә
йөзәм, сине сагыну белән тулып. Агачлар яфракларында
һәм кешелек тамырларында синең тормышың һәм көчең
ага, һәм мин синең галәм йөрәгеңнең тибешен үземдә
.сизәм

Синең барлыгыңны тойганда, мин үземне башка
дөньяда уяу кебек хис итәм, һәм вакыт-вакыт мин бу
жирне һәм бу кечкенә гәүдәне - үземнең тәнемне -
хыялланам. Мин чиксез бәхеттә уяу, һәм жирдәге
тормыш турындагы хыялым синең белән уянган
мизгелләремнең бәхетле хатирәләре белән хуш исләнә.
Мин төшләрем бакчасыннан төнгә үләннәрне тамыры
белән йолкып алдым һәм алар урынына илһам
розаларымны утырттым, анда минем сагынуымның хуш
исе сине үзенә җәлеп итәр, һәм син мине мәңгелек
.бәхет офыкларына алып китәрсен
Әй Ходаем, мине сафлык һәм чисталык белән үтә
күренмәле ит, мин эчемдә Синең шифа нурыңны
уятырмын
Акылымның калтыравын тынычландыр, ул синең
чиксез йөзеңне чагылдырсын
Иман тәрәзәләрен киң ач, мин синең
тынычлыгыңның хуш исен сулый алырмын
Әй, Син Үзендә нурлы Зат, әй, сурәтләүдән баш
тартучы Бөеклек, Сине эзләгән күзләрем белән кара,
мин Синнән башка бернәрсә дә күрмәсен өчен
Тормышның барлык күренешләре һәм күренешләре
артында Аллаһының тын тавышы ята, ул безне һәрвакыт
чәчәкләр, изге китаплар, намусларыбыз һәм тормышны
яшәүгә мәгънә бирә торган барлык матур әйберләр аша
.чақыра

Рухи үрлэргә ирешү өчен эзләүченең һәр
тырышлығы Ходай тарафыннан аның өчен санала һәм
.моның өчен яхшы бүләкләнә

И Ходаем, без Синнән сорыйбыз, акылыбызны
хакыйкәтең нуры белән яктырт, йөрәкләребезне
мәхәббәтең белән типсен, җаннарыбызны шатлыгың һәм
.рәхмәтеңнең муллыгы белән тутыр

Акыл үтеп керә алмаган үтә күренмәле офыктан
Ходай үзенең мәңгелек нурын коя, һәм галәм акылыннан
бөөк илһамнар һәм бәрәкәтле көчләр килә, һәм иҗади
.эшчәнлек ачык һәм гармонияле акылларга ага

Жаның, йөрәгең, һәр илһам очкыны, зәңгәр күк
йөзе, балкып торган йолдызлар, таулар, җир, кошлар
һәм чәчәкләр барысы да космик ритм, рухи шатлык һәм
гомум бердәмлек җебе белән бәйләнгәнән аңлагач, син
болар барысы да яры булмаган илаһи океан
.күкрәгендәге дулкыннар икәнән аңларсың

Әгәр без үзебезнең Барлыкка Китерүчебезне
онытсак, без газапларга лаек. Без Аллаһының безнең
сөеклебез һәм безне яратуын аңларга тиешбез, һәм бу
белем безне проблемаларыбыздан һәм газапларыбыздан
.азат итәчәк

Аллаһының чын мәхәббәте, күп тырышлыктардан
соң да Аны таба алмаса да, Аны эзләүдән туктамый.
Давыл басылганнан соң дулкын океан үзәгенә кире
кайтырга тиеш булган кебек, тырышып эзләүче дә
шулай ук; ул киртәләрнең җимереләчәгенә һәм иртәме-
соңмы космик океан белән - үзе килеп, кире кайта
.торган чиксез океан белән - кушылачагына ышана
Акыл гел илаһи сөйгәнебез турында уйлаганда,
.йөрәк шатлык һәм бәхет җырларын җырлый
Рухи эманация - кешенең хәзерге хәленнән
.киләчәктә нинди булачагына күтәрелү
Кеше үзенең чын табигатен башкалардан яшерә
алмый, аның уйларының тибрәнешләре ничектер аның

үз-үзен тотышында чагылыш таба һәм гамәлләре аша
.чагылыш таба

Күпләр ирек турында ялгыш фикердә; алар ирекне
кеше нәрсә эшләргә теләсә, шуны эшләү дип санылар,
.һәм мин бу ирекне үз теләкләрем иреге дип атыйм

Ирекнең чын табигатен аңламау сәбәпле, кайбер
ата-аналар балаларын горейф-гадәтләргә кол итеп,
аларның теләкләрен шунда ук канәгатьләндерәләр.
Аннары бала теләкләре үтәлгән очракта бәхетле була
һәм тормышның максаты һәр теләкне канәгатьләндерү
дип ышанып үсә. Ләкин соңрак алар ялгышканнарын

аңлыйлар, чөнки тышкы дөнья өй тормышыннан
бөтенләй аерылып тора, һәм алар һәр теләкне
канәгатьләндерү җиңел түгел икәннен аңлыйлар!

Башкалар аларны читкә этәрәп, үз теләкләрен
тормышка ашыру өчен игътибарсыз калдырырга
мөмкиннәр. Нәтижәдә, бала үз теләкләрен
канәгатьләндерү теләге аркасында катып кала һәм
эмоциональ яктан тоныклана. Шуңа күрә ата-аналар
балаларына ихтыяр һәм зирәклең үстерергә ярдәм
итәргә тиеш, шулай итеп алар дөньяда аның
.тозакларына һәм капкыннарына эләкмичә яши алалар
Әни кеше: "Аны мәхәббәт белән өйрәтегез", - ди.

Әлбәттә, балаларга мәхәббәт белән карау, гадәттә,
яхшы, ләкин артык татлылык тешләргә боза, шулай ук
артык иркәләү балаларны боза. Бераз ныклык һәм
тәвәккәллең кирәк, ләкин бала хатасы өчен каты
мөгамәләдә булып, җәзаланса, нәтижеләре бик авыр
булачак. Балаларга ничек мөгамәлә итү һәм алар белән
ничек мөгамәлә итү турында баланс булырга тиеш; һәр
ата үз холкын мәхәббәт һәм наз белән йомшартырга
тиеш, ә һәр ана үз мәхәббәтен зирәклең һәм акыллылың
.белән баетырга тиеш

Кеше тотрыклы психологик халәттә булырга тиеш,

Аллаһы Тәгаләгә мәхәббәт һәм аны сагыну. Мин күп

эшләрне сынап карадым, ләкин эшемнең характеры
нинди генә булмасын, минем уйларым һәрвакыт Аллаһы
.Тәгалә белән кала

Без бу яратылыштан ләززәт алырга тиеш, ләкин
аның безне кол итүенә юл куймыйча . Тәҗрибә миңа
Аллаһыны табу шатлыгының тиндәшсез икәнен өйрәтте
Зур эшләргә керешкәнче, тыныч кына утырырга,
хисләрне һәм уйларны тынычландырырга, тирәнтен
уйланырга һәм рухи җитәкчелек һәм дәрәс юнәлеш алу
.өчен илаһи ярдәм сорарга кирәк
Таң ату йөзөндәге, чәчәкләр иреннәрендәге, затлы
ир-атлар һәм хатын-кызлар йөзөндәге елмаюның синең
.елмаюң икәнен аңларга рөхсәт ит

Миңа бәхетсезлекләр, бәхетсезлекләр, авырулар яки
көтелмәгән киртәләр кебек күренешләр тәэсир
итмәячәк, чөнки мин космик аң белән тыгыз бәйләнгән
тәртипле аңның уңышсызлыктардан һәм
.кыенлыктардан зыян күрмәвен аңлыйм

Ирек дигән сүз хисләр, гадәتلәр һәм теләкләр
буенча түгел, ә акыл буенча эш итү сәләтен аңлата.
Эгога буйсыну коллыкка китерә, ә рух этәргечләренә
.буйсыну чикләүләрдән азатлыкка китерә
Минем өчен зиннәтле сарайдамы, гади
коттедждамы, аермасы юк, Ходай минем белән булса
.гына

Мин намус белән эшләп тапкан акчамны гади
яшәргә, исрафлы тормыштан качарга куллана чакмын
Аллаһка ышану һәм ихтыяр көчен куллану аша кеше
авыруларны, уңышсызлыктарны һәм наданлыкны җиңә
ала, әгәр ихтыяр тибрәнүләре физик яки психологик
авырулар тибрәнүләреннән көчлерәк булса. Авыру ни
кадәр хроник булса, ихтыяр шулкадәр көчлерәк һәм
ныктырак, ә иман шулкадәр тирәнрәк һәм ныктырак
.булырга тиеш, шуңа күрә теләгән нәтиҗәгә ирешү өчен

И Ходаем, миңа илһам бир, кеше саклавына түгел, ә
Сиңа гына таянырга. Курку һәм борчылу тормыш
сынаулары белән очрашырга чиксез көчемне
параличламасын. Фикер һәм хыял аша чынлыкта
күренүеннән куркып, һәлакәтләр, бәла-казалар һәм
бәхетсезлекләр турында күз алдыма китермәсен. И
Ходаем, мин уяу булсам да, йокласам да, хыялларда
югалсам да, исән булсам да, үлсәм дә, Синең яклаучы
булуың мине әле дә колачлап ала һәм саклый икәннен
.аңласын

Акыллылар болай диләр: Аллаһка мәхәббәт һәм
изгелек белән этәрелгән изге гамәлләрнең җимеше -
гармония һәм сафлык. Үз-үзен яратучы теләкләр һәм
амбицияләр белән этәрелгән гамәлләрнең җимеше -
авырту һәм газаплар. Явыз гамәлләрнең җимеше -
.наданлык һәм акылсызлык

Яхшы эшләр бәхет китерә, ә үз-үзеңне ярату белән
алып барылган дөньяви гамәлләр газапларга һәм
авыртуларга китерә. Әмма начар эшләрнең дәвамы
.кешенең аеру һәм аңлау сәләтен юкка чыгара

Тынычлыкта һәм татулыкта яшәргә телисез икән,
ниятләрегең яхшы булырга тиеш, һәм сез яхшылык
турында уйлар һәм мәхәббәт хисләре таратырга тиеш.
Әгәр дә сез изге тормыш белән яшәсәгең, үзегеңнең
үрнәгегең һәм яхшы тәртибегең белән башкаларга
.ярдәм итәчәксез

Борчылу һәм акылымнан тайпылу хисе кичергән
мизгелдә, мин тынычланганчы тынычланымын һәм
уйланымын, һәм һәр көнне Аллаһы Тәгалә турында
уйлап, Аның ярдәмен һәм җитәкчелеген сораудан
.башлармын

Нәфрәтнең буып үтерүче үләннәренең үсеп, тормыш
бакчагызга, асыл рухның сыйфатлары белән тулы
бакчага үтеп керүенә юл куймаска карар кылыгыз. Бу

хуш исле, роза кебек сыйфатларны күбрәк үстергән
.саен, Ходай сезгә эчендәге иң бөек серне ачачак
Тормышның максаты - тынычлыкка, канәгатьлеккә,
үлемсезлеккә, иминлеккә һәм хакыйкәтне белүгә
ирешү, һәм безнең эчебездә уянган бу теләкләрнең
.үзәгендә безнең эчебездәге илаһи асылы ята
И Ходаем, Синдә ирек тапсам иде, һәм чын йортым -
Синең тулы барлыгың икәннен һәм мин Синең галәми
.аңыңның аерылгысыз өлеше икәннемне аңласам иде
И, киң, илаһи диңгез, минем теләкләрем елгалары,
киртәләр һәм киртә чүлләре аша агып, ниһаять, синең
бөек тирәнлекләреңдә кушылсын9
Без бары тик илаһи ныгытмада гына яклау һәм
иминлек табабыз, һәм Аллаһка якын булу һәм Аның
.барлыгына кагылу кебек ышанычлырак сыену урыны юк
Кешеләр үзләренең омтылышларын,
омтылышларын, характерын һәм теләкләрен
формалаштыра торган гадәтләр белән идарә ителәләр,
шуңа күрә бу гадәтләр начар булса, характер зарарлы, ә
гамәлләр начар була. Шуңа күрә яхшы гадәтләргә
өстенлек бирү киңәш ителә, чөнки алар безнең
гамәлләребезне һәм уйларыбызны изге максатларга
.юнәлтә һәм безгә сәламәтлек һәм бәхет китерә
Кайда гына кайгылы һәм газапланучы жаннар булса
да, мин аларга хезмәт итүдә һәм аларны юатуда юаныч
табам. Мин башкаларга шатлык китерү өчен бар
көчемне куярмын һәм аларның хисләрен үземнеке кебек
.аңлыйм
Акыл сәләтләре кешеләрдә бар, ләкин алар
күпчелек кешеләрдә үсеш алмаган килеш кала, һәм бу
сәләтләрне үстөрмәү җитди нәтиҗәләргә китерә. Тән
кебек үк, акыл да сәламәтлек һәм көч өчен дәрәс
.туклануга һәм күнегүләргә мохтаж

Бриллиант яктылыкны кабул итә һәм чагылдыра,
шулай ук Аллаһыны белгән һәм Аның барлыгы белән
.балкыган саф, үтә күренмәле жаннар да
Әй Ходаем, Син тормыштагы чын байлык, һәм Сине
беренче булып тапсам, мин Синдә кирәкле бар нәрсәне
.дә табармын

Кешеләр, гадәттә, сәламәтлекләрен саклау өчен
бары тик ризыкка, һавага һәм кояш нурына гына
игътибар итәләр, ләкин кайвакыт тышкы тормыш
чыганаclarы күп булса да, сәламәтлек начарланырга
мөмкин. Нәкъ менә шул вакытта организмның энергия
.запасларын эчтән тулыландыру зарурлыгы туа
Әгәр акылым көймәсе наданлыкның көчле
давыллары белән куылган куркынычлар һәм рисклар
белән бәйле комсыз теләкләр кыяларына якынлашса, әй
Ходаем, минем маягым бул һәм мине һәрвакыт Үзеңнең
.тәкъвалыгың һәм изгелегең ярларына алып бар
Фикер - ул ялкын кебек, аның тупланган көче
уңышка комачаулый торган киртәләргә яндыру өчен
.кулланылырга тиеш

Аллаһыны даими илаһи мәхәббәт аша табарга
мөмкин. Әгәр без Аллаһыны Аның бүләкләреннән күбрәк
яратсак, Ул безгә киләчәк. Ул безгә ихтыяр ирегән һәм
сайлау көчен бирде, шуңа күрә без дөньяның тиз үтеп
китүче һәм әһәмиятсез бүләкләрен, Аңа якынлык
бүләген һәм Аның бәхетле катнашу шатлыгын аера
.алабыз

Безгә хәтер бирелгән, шуңа күрә без иң зур
яхшылыкны искә төшерә алганчы, яхшы нәрсәләргә
искә төшерә алайк: Аллаһы Тәгалә
Синең мәхәббәт җилең минем аша исә, Ходаем! һәм
тормышымның яфраклары Синең килүең шатлыктан
бии. Аларның ләззәтле шыгырдавы һавада оча, арыган
кешеләргә Минем рухи тынычлыгым күлгәсендә ял
.итәргә чакыра

Тормыш авырлыклары безгә зыян китерергә тиеш
түгел; киресенчә, проблемалар һәм авырулар безгә
сабак бирә. Безнең авыртулы тәҗрибәләребез безне юк
итәргә түгел, ә безне чистартырга һәм саф
чыганагыбызга - Аллаһка - кайтуыбызны тизләтергә
тиеш. Ул безгә ярдәм итү һәм безне күктәге йортыбызга
.кайтару өчен һәрьяклап эшли
Чиксезлек - безнең чын йортыбыз, һәм безнең бу
жиргә һәм бу физик тәннәрдә сәяхәтебез кыска вакытлы
.виза сәяхәте кебек
Ходаем, мин беләм, мактау мине күтәрми, тәнкыйть
минә киметми. Мин вәҗданым һәм Синең каршыңда
ничек бар, шулай, шул юлдан бара чакмын, һәркемгә
хезмәт итәргә тырыш чакмын һәм Синең рәхмәтеңне
.яуларга тырыш чакмын - минем бәхетем шунда
Син уникаль жан иясесең һәм синең асылың гажәеп,
.шуңа күрә үзеңнең чын йөзеңне бел
Синең килү таңы белән, минем сагыш бөреләрем
.хуш исле, якты чәчәкләргә әйләнер
Әй, Раббым, шул чыклы чәчәкләрдән муенса үреп,
.аны Синең мәбарәк бусагаңа куяр көннең килүен тизләт
Ул үзен генә канәгатьләндерергә тырышу урынына,
башкаларга да бәхет китерергә тырышырга тиеш.
Башкаларга рухи, интеллектуаль яки матди ярдәм
күрсәтергә тырышканда, ул үз ихтыяжларының
канәгатьләндерелүен һәм тормышының шатлык белән
.тулып торуын күрер
Жир йөзендә караңгылыкны якты җиңүгә
ирешкәннәрнең өлеше дан яктылыгына ия булачаклар
.һәм алар эчкә тынычлык һәм бәхеткә ия булачаклар
И Ходаем, рәхмәт орлыкларыңны йөрәгем
туфрагына, дога белән сугарылган туфракка сибә бир,
алар күләгәле агачларга әйләнсен, аларның ботаклары
үз-үзеңне танып белүнең иң тәмле һәм татлы
.жимешләрен бирсен

Без еш кына үзгәрешләргә тырышмыйча авырту
кичерәбез, һәм шуңа күрә без озакка сузылган
тынычлык һәм канәгатьлек таба алмыйбыз. Әгәр без
түземлек күрсәтеп, тырышлык куйсак, без, һичшиксез,
барлык авырлыкларны да җиңә алыр идек. Без
бәхетсезлектән бәхеткә, ә өметсезлектән батырлыкка
.күчәргә тырышырга тиеш

Әй Илаһи Мәхәббәт, минем мәхәббәтемне Үзеңнең
мәхәббәтең белән берләштер, тормышымны Синең
шатлыгың белән, акылымны Синең галәми аңың белән
куш, һәм Синең мәңгелек шатлыгың чишмәсеннән
.минем сусавымны бас

Ихлас эзләүченең йөрәге һәрвакыт пышылдап тора:

"Әй Ходаем һәм минем Сөеклем, мин бу иллюзия
дөньясының чуалышында чумарга теләмим, һәм мин
бары тик кешеләрнең йөрәгендә Синең мәхәббәтеңне
уятырга телим. Минем йөрәгем, җаным, тәнем, акылым
һәм миндә булган бар нәрсә Синеке, әй Ходаем". Бу
.эзләүче Аллаһыга барып җитә һәм Аны таний
Ходай, безгә туганлыкның яңа һәм чын аңлавын бир,

Әйдә, сугышларны ташлап, халыкларның яраларын
мәхәббәт бальзамы һәм шәфкатьле аңлауның мәңгелек
.юанычы белән дәвалыйк

Безне комсызлык йогынтысыннан, алдау
хакимлегеннән һәм иллюзияләр контроленнән азат итү
өчен фатихала, һәм безгә авырулар, наданлык һәм
ачлык караңгы һәм куркыныч үткәннең хыяллары гына
.булган яңа дөнья төзәргә ярдәм ит

Әйдәгез, барлык проблемаларны да урман логикуасы
белән түгел, ә аңлау, хакыйкәт һәм Сиңа һәм Синең
.илаһи гаделлегеңә нык ышаныч белән хәл итик

Тормыш безне монда берникадәр вакытка
берләштерде, аннан соң без аерым юллар белән
китәчәкбез. Ләкин әгәр Аллаһы мәхәббәте безнең
эчебездә яшәсә, кая баруыбыз мөһим түгел, чөнки без

ничек кенә ерак китсәк тә, без илаһи мәхәббәт
түгәрәгендә калачакбыз һәм беркайчан да чын
.мәгънәсендә аерылмаячакбыз

Ходаем, мине тар карашлылык һәм экстремизм
тыкрыклары өстеннән биеккә күтәрелүче рухи алгарыш
.бөркете ит

Мине көчле жир тетрәүләреннән һәм кояш нурларын
каплаган болытлардан читтә, югарырак һәм югарырак
.офыкларга чакыр

Дөрес яшәү өчен тигезлек канатларын күтәрергә
рөхсәт ит, һәм киң офыклар һәм бөек сиземләүләр
булган барлык давыллар һәм давыллар өстеннән биек
.күккә очарга рөхсәт ит

Тынычлык без йөрәкләребезне мәхәббәткә һәм
мәрхәмәткә ачканда килә. Мәхәббәт йөрәкле һәм изге
эшләрдә актив булганнар тынычлык кичерәләр, чөнки
ул аларның эчендә яши. Тынычлык - күкнең изге урыны
.һәм бәхетле тормышның нигезе

Без һәрвакыт чәчәкләр артындагы илаһи матурлык,
кояш артындагы галәми яктылык һәм һәр күздә
.жемелдәгән бөек тормыш турында уйларга тиеш
Кеше чыннан да мәрхәмәтле булса, башкаларга
хөрмәт күрсәтсә һәм мактауларга да шулай җавап
бирсә, аңа һәрвакыт рәхмәт һәм хөрмәт белән мөгамәлә
.итәчәкләр

Мин мәхәббәтемне башкаларга таратырмын, шулай
итеп, Аллаһының мәхәббәте миңа килеп, йөрәгемдә
.яшәсен өчен капка ачармын

Ходаем, кайгы тирәнлегендә батып йөрүчеләр өчен
маяк булырга рөхсәт ит Миңа биргән рухи шатлык өчен
рәхмәт белдереп, башкаларга шатлык китерергә ярдәм
.ит

Мин нәфрәтне мәхәббәтем утында эретермен, һәм
башкаларны кичерермен һәм барлык сусаган йөрәкләргә
.мәхәббәт бирермен

Чын мәхәббәт - ул сөйгәнәнең юанычыннан

ләззәтләнүче мәхәббәт

Ходаем, Синең нурың безгә балкып торсын, һәм
Синең мәхәббәтең йөрәкләребезне мәңгегә тутырсын

Башлангыч рухлы булу - кешегә беркем дә
эшләмәгән нәрсәне уйлап табарга мөмкинлек бирә
торган ижади фантазия көченә ия булу дигән сүз. Һәр
.кеше Ходай тарафыннан бирелгән бу бүләк белән туа
Иң зур мәхәббәт - илаһи мәхәббәт, ул тормышны сүз
белән әйтеп бетергесез матур итә. Аллаһының сезнең
белән булуын, кайда гына булсагыз да сезнең яныгызга
килүен һәм адымнарыгызга юл күрсәтүен сизгәндә,
.илаһи мәхәббәт башлана

Хакыйкәт көче җилгә каршы бара

Ходаем, вакытлыча авырлыктар белән очрашканда,
үткәндә миңа биргән мул нигъмәтләреңне искә төшер,
Синең ярдәмең мине беркайчан да ташламавын һәм
кайгыртуың һәрвакыт минем белән булуын белеп. Сиңа
мин Синең юмарт кулыңнан килгән һәр нигъмәтләр өчен
.чын күңелдән рәхмәтемне белдерәм

Мәхәббәт тамчылары яхшы жаннарда балкый, ә
Ходайны бары тик мәхәббәт диңгезендә генә табарга
мөмкин

Аңлау - кешенең юлын яктыртучы һәм аңа уңыш
китерүче лампа

Яз көне Ходай табигатьне иң матур розалар һәм
чәчәкләр белән бизәп, нәфис киёмнәр һәм якты төсләр
.куллана

Тынычлык - Илаһи Хозурлыкка якынлашуны игълан
итүче беренче хәбәрче. Шуннан соң тынычлык чиксез
.шатлыктан да яктырак яктылыкка әйләнә

Медитация диңгезенә тирән чумгач, мин җанымда
бәхетле тибрәнү тоям һәм пышылдаган тавыш ишетәм:
."Мин якынмын

Кеше эчкә борылырга тиеш, жан үзен чагылдырган
урынга. Эчке тормышның барлык тәҗрибәләре жан
.тирәнлегеннән чыга

Жан үзен илаһи аң белән аңлаганда, ул зур шатлык
.һәм чиксез киңлеккә киңәюне тоя

Әгәр дә сез юлыгызда торган барлык киртәләрне
жиңү өчен, табигый сәләтләрегездән тыш, сезгә мөмкин
булган барлык тышкы чараларны һәм ресурсларны
куллансагыз, сез Аллаһ биргән көчләрне үстерәчәксез:
сезнең иң тирән тирәнлекләреннән чыга торган чиксез
.көчләр

Мәхәббәт Аллаһыга илтүче алтын юлдан бара
Аңлашылмаучанлык караңгылыгы кәргән һәр җиргә
мин изге теләкләр һәм изге ниятләр кояшын
.таратырмын

Авырлыктар сезгә һөҗүм иткәндә, ләкин сез барлык
киртәләргә һәм киртәләргә карамастан,
тырышлыгыгызны һәм тырышлыгыгызны туктатмый
башласагыз, Аллаһы Тәгалә сезгә җавап бирер һәм
.тырышлыктагыгызны уңыш белән бүләкләячәк

И Ходаем, мин йөрәгем бакчасыннан сагыну чәчәген
өзеп алырмын һәм аны Синегә изге бусагага мәхәббәт
.корбаны итеп куярмын

Безнең уйларыбыз һәм сүзләребез киләчәк уңышын
китерәчәк орлыктар булганлыктан, мин бүген үк
.аңымны яхшы, уңай уйлар белән тутыра башлаячакмын

Мин аңым яссылыгында өскә-аска, төньякка һәм
уңга, эчкә-тышка һәм һәркайда очам һәм күтәреләм,
галәмнең һәр почмагында мин Аллаһ каршында
.булганымны һәм әле дә шулай икәнәмне аңлыйм

Һәр мизгелне чиксез Абсолют белән мөнәсәбәтеңне
аңлап яшә. Аңыңның чиге юк, һәм бар нәрсә дә синегә
булмышың күгендәге йолдызлар кебек җемелдәп һәм
.балкып торсын

Аерылу, яки бәйләнешсезлек, эзләүченең акыллы
юлыннан бара, зуррак нәрсәләр өчен вак-төяк
әйберләрдән теләп өстен чыга. Ул яңартылган эчке
шатлык эзләп, үзен вакытлыча хисси ләззәтләргә
бәйләми. Аерылу үзендә максат түгел, ләкин ул жанның
.изгелекләре һәм рухи көчләре барлыкка килүенә юл ача
Рухи жиңүче тормыш юлларында кыю адымнар
белән алга бара

Кеше хәзерге тормышыннан тулысынча
файдаланырга, йөрәгенең тәрәзәләрен ачып, жанының
.йоклап яткан сәләтләрен уятырга һәм торгызырга тиеш
Үзгәрешләр һәм үзгәртеп корулар битлекләре
артында илаһи барлык ята. Кем дә кем үз акылының
көзгесен тотрыклы тота һәм аның селкенүенә юл
куймый ала, шул ачык көзгедә галәм сөеклесенең йөзен
.күрәчәк

Мәхәббәт үлемнән һәм вакыт жимерүләреннән
көчлерәк

Үз-үзеңне анализлау - уңышка ирешүнең ачкычы, ә
уйлану - көзгә, аның аша без күз алдыбыздан яшеренгән
эчке почмакларны күрәбез. Без үзебезнең
кимчелекләребезне ачыкларга, уңай һәм тискәре
тенденцияләрне аерырга, алгарыш һәм уңышка
.комачаулый торган киртәләрне билгеләргә тиеш
Син нинди гажәеп, әй дуслык! Син ихлас, дустанә
кайгырту суларынан су алучы, һәм яфракларың ихлас
һәм тугры йөрәкләрнең тирәнлегеннән чыккан эчке һәм
.тышкы татлылык чыкы белән чыланган

Бервакыт мин кечкенә кырмысканың ком өеменә
менәргә тырышканын күрдем һәм үземә уйладым:
кырмыска Гималай тауларына менеп барам дип
уйлыйдыр! Ком өеме кырмыскага бик зур булып
тоелгандыр, ләкин минем күзләремә түгел. Шулай ук,
безнең миллионлаган кояш еллары Ходай күз алдында
.бер минуттан да кимрәк булырга мөмкин

Без үзебезне мәңгелек һәм чиксезлек кебек бөөк

нәрсәләр турында уйларга өйрәтергә тиешбез

Мин чиксезлек дөньясында йөрдем һәм яктылык илендә балкып торган томанны күрдем, һәм шул тере яктылыкта мин вакыт битләрендә язылган серләренң .мәгънәләрен укыдым

Йоклаганда, сез пассив рәвештә уйларны һәм хисләрен тынычландырасыз. Әмма медитация аша аңлы рәвештә уйларны һәм хисләрен тынычландырганда, сез беренче булып тынычлык халәтен кичерәсез, һәм бит мускулларыгыз табигый рәвештә эчке тынычлыкны чагылдырган елмаю формалаштыра. Ләкин жаныгызның сафлыгын - сизү стимуллари яки хисләр белән бәйлә уйларга автоматик реакцияләр белән пычранмаган сафлыкны тою өчен сез бу тынычлык халәтеннән читтә карарга тиеш. Шуннан соң сез кичергән халәт - .мәңгелек, гел яңарып торучы бәхет халәте

Әгәр сез ай яктысы астына сулы савыт куеп, аннары болгатсагыз, сез айның бозылган сурәтен тудырачаксыз.

Су савытка утыргач, чагылыш ачык була. Савыттагы су тыныч булып, ай йөзен камил ачыклык белән чагылдырган мизгелләрен уйлану тынычлык халәте һәм тирән тынлык халәте белән чагыштырырга мөмкин. Уйлану тынычлыкта барлык хисләр һәм фикерләр дулкыннары акылдан агып чыгудан туктый. һәм бу тирән тынычлык халәтендә, уйланучы кеше, шул тынычлыкта, жан күлендә чагылган илаһи тулы аины .күрә

Гадәти кеше дүрт халәт белән таныш: теләкне канәгәтләндергәндә бәхет, аны кире какканда бәхетсезлек, бәхетле дә, депрессиягә дә бирелмәгәндә күңелсезлек, һәм бу хисләрен яки ләззәт, авырту һәм күңелсезлекнең психологик халәтләрен жиңгәндә .тынчылык

Тынычлык - бик теләгән халәт, ул кайгы һәм ләззәт
булмаудан, шулай ук күңелсезлек булмаудан барлыкка
килә. Бу халәтләр жан өслегендә даими рәвештә
үзгәрәп тора һәм дулкынлана. Авырту һәм ләззәт
дулкыннарында, шул исәптән арыганлык тирәнлегенә
кабат-кабат чумудан соң, тынычлыкның тыныч
диңгезендә йөзеп йөрү шатлык тудыра. Ләкин
тынычлыктан да зуррак рухи экстаз - жанның бәхете -
иң югары бәхет. Бу мәңге сүнми торган шатлык, ләкин
жан белән мәңгегә кала. Бу югары шатлыкка илаһи
.барлыкны аңлау аша гына ирешеп була
Чын елмаю - ул Аллаһы Тәгалә турында уйланудан,
.Аның барлыгын тоюдан алынган рухи бәхет елмаюы
Минем елмаюым эчемдәгә тирән шатлыктан чыга -
һәркемгә дә ачык шатлык. Бу хуш ис чәчәк аткан роза
йөрәгеннән чыккан кебек. Бу зур ләззәт башкаларны
.изге бәхет суларына чумарга чакыра
Мөбарәк гафу нурында, күп еллар дәвамында
.тупланган нәфрәт караңгылыгы юкка чыга
Аллаһы Тәгалә үз гыйбадәт кылучыларының теләсә
нинди ихтыяжларын тиз канәгатьләндерә, чөнки алар
үзләрен тырышлыкларны юкка чыгара торган һәм
өметләргә акламый торган эгоистик ниятләрдән азат
.иткәннәр
Аллаһы Тәгалә саклаган кешене бернәрсә дә юк итә
алмый
Бу дөньяда без ялгыз түгел, чөнки Аллаһы Тәгалә
безнең белән, һәм без ярдәм һәм шатлык алган ныклы,
.якын һәм дустанә мөнәсәбәтләр бар
Әй, зирәкле күкләрендәгә якты юл күрсәтүче
йолдыз, синең якты балкышың мине синең мөбарәк
офыкларыңны өйрәнергә чакыра, һәм минем сагыш
кошым зур тизлек белән йөгерә, тыгыз, караңгы
атмосфераны үтеп керә, сине сагыну һәм синең иң изге
.нурың белән коену белән этәрелә

Кешенең шәхесе, эчке, интуитив сиземләү аша,
аның нык физик тән түгел, ә тән эчендәге мәңгелек
.рухи агым икәннен сизә алгач үсә һәм чәчәк ата башлый
Шәкертнең йөрәге Аллаһка мәхәббәт белән тулып
торганда, аның йөзә тынычлык һәм зирәклек елмаюы
белән балкып торачак, һәм җанын чолгап алган
.наданлык катламнары җимерелеп юкка чыгачак
Чәчәккә яки агачка караганда, сез бу матур
тереклек формаларының үзеннән-үзе барлыкка
килмәгәннен беләсез. Аларны формалаштырган, хуш ис
.һәм гажәеп матурлык биргән - Аллаһы Тәгалә
Һәрвакыт, кечкенә дә, зур да, бурычларыгызны
тирән игътибар белән үтәгез, Аллаһының сезнең
адымнарыгызга юл күрсәтүен һәм изге теләкләрегезгә
ирешү өчен тырышлыklарыгызны ныгытуын истә
.тотыгыз

Кеше үзенең рухи асылы белән бәйләнешкә
кергәндә, күптән онытылган, үткән чорлар һәм җанның
үлемсез көчләре аның аңына кайта. Медитация
вакытында кеше үзенең үлемсез тән түгел, ә үлемсез
.җан икәннен искә төшерә
Һәр җирдә без яхшы һәм начар кешеләрне
очратабыз, алар бәхетне үз юллары белән эзлиләр.
Беркем дә үзенә зыян китерергә теләми. Ни өчен кайбер
кешеләр аларга авырту һәм кайгы китерә торган
гамәлләр кылалар? Чөнки бу гамәлләр наданлык һәм
.алдау белән этәрелә

И Ходаем, без Синнән сорыйбыз, безгә Үзеңнең
зирәклегенң нуры белән балкыт һәм бездән наданлык
.һәм адашу караңгылыгын бетер
Аңлы кеше курку урынына сак булырга тиеш, һәм
курку һәм борчылу тудырырга мөмкин булган хәлләргә
дучар булмас өчен, үзгә кыюлык хисе тәрбияләргә
.тиеш, саксызлык һәм ашыкмаучанлыксыз

Зирәклеке тышкы мәгълүмат кертүгә түгел, ә эчке
кабул итү көченә бәйле, ул чын белем күләмен һәм бу
.белемгә ирешү тизлеген билгели

Бу дөнья - без Илаһи Директор җитәкчелегендә үз
рольләребезне башкара торган сәхнә генә. Безгә
бирелгән рольләрнең характерына карамастан, без
яхшы эшләргә тиеш, һәрвакыт безнең төп
табигатебезнең мәңгелек бәхет икәнен истә тотарга
.тиеш

Акыллыларның иң акыллысы - Аллаһыны белергә
омтылучы, ә уңышлыларның иң уңышлысы - Аллаһыны
.тапкан кеше

Әй, Илаһи Сөеклем, тормышыбызда беренче урынны
Син ал, Синең дөвалау мәхәббәтең йөрәкләребезне
тутырсын, һәм Синең изге нурың җаннарыбыздан
.борчулар караңгылыгын куып чыгарсын
Ирек - гадәт һәм теләк күрсәтмәләре буенча түгел,
ә вөҗдан буенча эш итү дигән сүз. Эгога һәм аның
теләкләренә буйсыну чикләүләр тудыра, ә зирәклекең
этәргечләренә колак салу бу чикләүләрдән азатлык
.бирә

Күңел тынычлыгына яхшы сыйфатларны аңлы һәм
максатчан үстерү аша ирешергә мөмкин, алар
тулысынча үскәч, хужасы алардан үз теләге белән баш
.тартмаса, аннан тартып алына алмый

Күпчелек кеше бәхетне ялгыш ысуллар кулланып
эзли. Кайберәүләр ялгыш тәртип һәм сәламәт булмаган
гамәлләр кылып, бәхетләрен икеләтә арттырырга
мөмкин дип уйлый, бу гамәлләр гажәеп һәм озакка
сузылган бәхет вәгъдә итә кебек тоела, һәм алар бу
ялган вәгъдәләргә алдана, чөнки чын бәхетнең
төмен ялган иллюзияләр һәм ялгыш гамәлләр
.тәмугында татып булмый

Һәр минут – мәңгелек, чөнки мәңгелекне шул минут
эчендә кичереп була. Көннәр, минутлар һәм сәгатьләр –

мәңгелеккә күз сала алырлык тәрәзәләр. Тормыш кыска,
ләкин шул ук вакытта чиксез һәм чиксез. Жан үлемсез,
һәм кеше тормышының бу кыска бүлегендә без барлык
мөмкин булган потенциал һәм мөмкинлекләрдән
.тулысынча файдаланырга тиеш

Рухи сүzlәр шытып чыгу, үсү, чәчәк ату һәм җимеш
бирү өчен уңдырышлы туфрак кирәк булган орлыклар
.кебек

Рухи үсеш үз-үзеңне анализлауны, тормыш
өстенлекләрен яңадан билгеләүне, зарарлы гадәтләрне
ачыклауны һәм алардан котылуны, шулай ук рухи
аңлауның үзгәрүенә һәм акыл көченең артуына туры
китереп сәламәтлек кагыйдәләрен һәм кануннарын
.үтәүне таләп итә

Шәкерт илаһи шатлыкны татыгач, ул Аллаһының
аның өчен башка һәрнәрсәдән дә реальрәк булуын
аңлаячак, һәм ул илаһи хозурлыкка кагылуның бернинди
хис ләззәте белән дә тиңләшә алмаслык бәхет икәнен
.аңлаячак

Аллаһы Тәгалә кешенең рухи аңын уяту һәм аның
ихтиярын изгелек матурлыгы, түземлекнең бөеклеге,
зирәклекнең бөеклеге һәм рухи бәхетнең гүзәллегә аша
.дәрәс юнәлешкә юнәлтү өчен эшли

Мин башкаларны чит кеше дип санамаячакмын,
чөнки һәркемне минем кардәшем яки апам дип саныйм.
Мин тормышымны уңышлы һәм тулыландырырмын, шуңа
күрә башкаларга уңышка ирешергә һәм уңышларга
ирешергә ярдәм итәрмен. Мин башкаларның хәлен
аңлармын һәм аларга шәфкать күрсәтермен, үземне
күрсәткәндә. Мин Аллаһыны пәйгамбәрләр һәм изгеләр
яраткан кебек яратырмын һәм башкаларга булган
.мәхәббәтемнең коесына эгоизмны салырмын

Бу вакытлыча үтеп баручы, үлемгә дучар ителгән
җирдәге тормыш артында мәңгелек, үзгәрмәс тормыш
ята. Тән череп юкка чыга торган химик элементлардан

тора, ләкин бу вакытлыча яшәү артында Аллаһы
хозурында мәңгелек, күктәге тормыш ята. Шуңа күрә
без барлык игътибарыбызны бу үзгәрүчән тәнгә генә
чикләргә тиеш түгел, һәм аны теләгәннәр аның
.сынауларына түзеп, аның хужасы булырга тиеш
Бүген мин мохтажларга ярдәм итәргә һәм ачларга
.кулымнан килгәнне бирергә тырышчакмын
Мин Аллаһының саклавында куркынычсыз һәм
ышанычлы, һәм саф вәжданым диварлары артында мин
яхшылык нуры белән бербөтен, ул кайгы дулкыннары
белән чуалыш һәм борчылу диңгезендә чайкалган
.жаннар корабларына юл күрсәтә
Бүген мин Аллаһыны эчемдә калтыраган һәм
йөрәгем кылларын кузгаткан тынычлык җемелдәвендә
.тоям

Мин үземне бәхетле итәргә тырышкан кебек,
башкаларны да бәхетле итәр өчен кулдан килгәннең
барысын да эшләргән, һәм рухи бәхетем аша мин илаһи
мәхәббәт йортында һәркемгә хезмәт итәргән һәм
вәжданымны алдарга тырышсам, үземнән башка
.бернәрсәдән дә курыкмаячакмын

Жан бакчаларынан

Сез каядыр барырга уйлыйсыз һәм шунда тиз барып
житәргә ашыгасыз. Барып житкәч, сез бу урынны
яратмаганыгызны аңлайсыз, чөнки сездә ашкыну,
борчылу һәм хәтта дулкынлану сизелә. Киресенчә,
тынычрак, тынычрак һәм тигезрәк булырга тырышыгыз.
Әгәр дә сезнең уйларыгыз борчылуга һәм дулкынлануга
.бирелсә, алар тынычланганчы аларны көчләп басыгыз
Кузгалу нерв системасы балансына тискәре йогынты
ясай, чөнки ул тәннең кайбер өлешләренә күп күләмдә
энергия җибәрә, ә башкаларны табигый өлешеннән
мәхрүм итә. Энергия бүленешендәге бу дисбаланс
нервлану сәбәбе булып тора. Тыныч һәм ял иткән тән

нервларны тынычландыра һәм психологик хәлне
.яхшырта

Аллаһ белән гармониядә эчке күрү әкрәнләп ачыла
башлый. Аллаһның һәр чын күңелдән әйтелгән догага
жавап бирәчәгенә тулысынча ышану кирәк. Аңа яктылык
әзләп мөрәжәгать иткән һәркемнең күрү сәләте
.ачылачак, акылы һәм йөрәге яктырылачак
Аңлау ачылганда, ул йөрәктән чыккан кебек хис,
тирән ачыклык һәм төгәллек хисе буларак чагыла. Бу
хис аша әзләүче нык ышаныч һәм дәрәс юлдан бару өчен
ныклы житәкчелек ала, һәм әкрәнләп бу хисне таний
.һәм аңа ышана башлай

Бу фикерләүдән бөтенләй баш тарту дигәнне
аңлатмый; тыныч, объектив фикерләү шулай ук аңлауга
китерә. Үз-үзеңне генә кайгырту һәм үз-үзеңне югары
бәяләү белән идарә ителгән эмоциональ фикерләү
аңлашылмаучанлыктарга һәм ялгыш нәтижеләргә
.китерә

Жимергеч шикләргә һәм ялган ышануларны чын
күңелдән кире кагыгыз, йөрәгегезне һәм жаныгызны
иман һәм Аллаһыга тулысынча ышану өлкәсенә
юнәлтәгез. Тыныч уйчанлык эчендә аңыгыз хакыйкәткә
һәм дәрәс аңлауга игътибар итә алачак. Бу тәҗрибәдә
иман чәчәк ата һәм ачыла, һәм аңлау аша сез күз
күрмәгән, колак ишетмәгән һәм кеше акылы күз алдына
.китермәгәнне кичерәчәксез

Сагынуым һәм ялваруымның һәр сулышы жанымда
ишәкләр һәм тәрәзәләр ача, алар аша мин Аллаһының
.бәхетенә илтәм

Кояш иң тыгыз юлларда балкыган кебек, мин
көндәлек эшчәнлегемнең барлык тыгыз урыннарында да
.илаһи мәхәббәт нурларын күрермен
Раббым, миңа фатиха бир, мин жанымны таң белән
уятып, аны Синегә изге бусагаңа алып барырман

И Ходаем, миңа булганымны башкалар белән
уртаклашыр өчен юмарт рух бир, һәм тыныч акыл
күлендә жанымның ай чагылышын, Синең барлыгың
.нуры белән балкыганын күрергә ярдәм ит
Бүген мин Аллаһы Тәгалә турында уйлану һәм
уйлану диңгезенә чумачакмын, зирәклек һәм илаһи
.шатлык энжеләрен тапканчы

Ходаем, мин сине бар нәрсәдән дә ныграк
яратырым, чөнки синсез мин бернинди кешене дә,
башка бернәрсәне дә ярата алмыйм
Таулар тирәнлегендә һәм тын күкләрдә, жаным
тирәнлегендә һәм тынлык мәгарәсендә мин Аллаһының
барлыгын тоям һәм Аның даими шатлыгын тоям, һәм
Аның мәңгегә бетми торган һәм кипми торган саф
.чишмәләреннән эчәм

Мин Сине яратам һәм табынам, Ходаем, Аның
мәхәббәте һәр мәрхәмәтле һәм яратучан йөрәктә иң
югары дәрәжәдә хакимлек итә

Кемдер укытучы Парамахансадан үзенә жәлеп итүче
һәм жәлеп итүче шәхесне ничек үстерү юлын күрсәтүен
сораган, һәм ул болай дигән: Башкалар белән
аралашканда, акыл белән эш итәргә кирәк, чөнки
игътибарсызлык кешенең характерына башка
нәрсәләргә караганда да зыян китерә. Әлбәттә, мин
бөек кешеләрнең игътибарсызлыгы турында әйтмим,
.аларның уйлары гадәттә тирән мәсьәләләргә чумган
Һәрвакыт игътибарлы һәм игътибарлы булыгыз, һәм
сез жәлеп итүчән магнитка әйләнерсез
Беркем дә игътибарсыз калдырылуны яратмый. Без
барыбыз да хисләребезнең исәпкә алынуын һәм исәпкә
алынуын телибез, шулай ук, гармония һәм аңлашуга
ирешү өчен, без башкаларның хисләрен исәпкә алырга
һәм аларга игътибарлы булырга тиешбез. Моның өчен
сез тирә-юньдәге һәркемгә игътибарлы, зирәк һәм
.игътибарлы булырга тиеш

Үлгәннәрнең башкаларны хурларга көче юк, ләкин
аларга игътибар итмәгән кеше хурлый ала
Башкалар белән аралашканда, алар белән
игътибарлы, энергияле һәм кызыксыну белән
.аралашыгыз, ләкин үзегез турында сөйләшмәгез
Һәркем үзе турында сөйләргә тели, ләкин бу көчсез
алым. Башкаларга теләсәләр, үзләре турында сөйләргә
рөхсәт итегез; аларның сүзләрен тыңлагыз. Алар үз
проблемалары, казанышлары һәм тәэсирләре турында
сөйләсеннәр, ләкин сезнең магнетизмыгыз сезнең өчен
сөйләсен. Лампа яктысы үзе өчен ачык сөйләсен; сезнең
тын тибрәнүләрөгез дә сезнең өчен шул ук ачыклык
.белән сөйләсен

Аллаһы миңа бер күренештә күрсәтте: сугышта
үлүчеләр куркыныч үлем төше күрәләр, ләкин яхшы
кешеләр тәннән терелү белән, алар борчулы төштән
.уяналар һәм аннан котылганнарына шатланалар
Безнең барлык тормыш тәҗрибәбез дә космик
төшнең бер өлеше. Кешелек сугыш кошмарын тудырды,
ләкин бу кошмар корбаннары үз тәннәреннән киткәч,
алар моның куркыныч төштән уянганнарын аңлыйлар
һәм үзләренең үлмәгәннәрен аңлыйлар. Бу - тирән
.метафизик хакыйкәт

Әгәр кеше төш күргән белсә, ул борчулы төш
тәҗрибәләреннән интегмәс иде. Әмма әгәр ул төш
эчендә үз-үзен аңлауга ирешсә һәм кемдер аңа
үлемечле сугу ясаса, бу төштәге үлем чын һәм куркыныч
сынау кебек тоела, хәтта ул уянып, аның чын түгеллеген
.аңлаганчы

Бу шулай ук үлемнән соңгы халәткә дә кагыла.
Тәннәребездән чыгуга ук, без аңыбызның үлмәгән, ә
тәннән һәм аның матди цикләүләреннән азат
ителгәнебезне аңлыйбыз, һәм бу азатлыкта зур ирек
.ята

Без беркайчан да үлем сорарга тиеш түгел, ә
Аллаһы Тәгалә белән гармониядә булып һәм Аның
турында уйланып, аңыбызны әзерләргә тиеш, шуңа күрә
үлем үз вакытында килгәч, без аңа төштән башка
.бернәрсә дә түгел дип карый алабыз
Мин теләгән вакытта тормыш һәм үлемнең хыялый
табигатен күрә алам Шуңа күрә мин бу гәүдәгә артык
әһәмият бирмим
Нерв системасы нигезендә рухи физиология ята, ул
кешеләргә аң үсешенең иң югары баскычларына
.ирешергә мөмкинлек бирә
Китлар һәм филләрдән кала күпчелек хайваннарның
миеннән зуррак булган кеше миен катлаулырак һәм
фикерләү сәләте зуррак. Бу кеше миен башка жан
ияләренә караганда алга киткән аңга ия булган
кешеләр өчен яраклы корал итә. Миенең катлаулы һәм
катлаулы борылышлары кешеләргә тирәнтен һәм
тирәнтен уйларга мөмкинлек бирә. Шуңа күрә, бары тик
кешелек кенә алга киткән аңлау дәрәжәләренә ирешә
ала, һәм нәтижәдә, үзенең Барлыкка Китерүчесен белә
ала. Акыллы кеше - үзенең акыл сәләтләрен кешелекнең
матди, интеллектуаль һәм рухи дәрәжәләрендә
.хезмәтендә һәм файдасында куллана торган кеше
Кыш үзенең салкын, ак, лилия чәчәгенә охшаган
плащында килде
Жәйге шатлыктарга омтылышларым сүнде
Миңа синең мәрхәмәтле йөрәгеңнең жылысын
эзләргә кушылды
Һәм яз килеп житкәч, төрле чәчәкләр белән
бизәлеп, биеп торды
Кырлар һәм калкулыктар хуш исе белән, миңа сине
яратырга кушылды, Ходаем
Һәм жәй килде, назлы яфракларда яшел көйләрен
.жырлап, топольләр шаулап, нарат агачлары шаулап
Ул миңа сиңа укырга кушты

Хәтта йомшак, нәфис туфрак та минем ашыккан
аякларымны сыйпады
Һәм ул алардан сезнең барлык изге урыныгызга
якынлашырга сорады
Йомшак хуш ис миңа үз юлыннан барырга кушты
Синең гөлләр һәм базиликлар йөрәгендәге изге
гыйбадәтханәң
Кошлар миңа сиңа алар кебек җырларга куштылар
Һәм елгалар һәм чишмәләр өстеннән дулкынлы җил
Мин сиңа булган мәхәббәтемнең күбекләрен уяттым,
һәм алар синең зур күкрәгең өстендә шаяра
башладылар
Һәм үләннең бөгелгән җепселләре белән мин
бөгелергә өйрәндем
Сиңа баш иям, Ходаем
Һәм хушбуй миңа синең хушбугеңның искиткеч хуш
исе турында да сөйләде
Һәм мин йөрәгемне Синең чиксез тәхетең алдында
?Синең изге хуш исең белән ничек тулы тотарга тиеш
Ә кечкенә, тын, сабыр ташлар миңа бәхетемне
.урларга тырышучыларда да сине күрер өчен әйтте
Онытылган еллар миннән кешеләргә һәр минут һәм
секунд эчендә мәхәббәт һәм наз хәбәрән җибәрергә
.сорады
Һәм һәр уй миңа аның йөрәгендә сине эзләргә
кушты
Мәхәббәтем мине синең аша булган бар нәрсәне
яратырга рухландырды
Һәм мәхәббәтем миңа пышылдады: "И Ходаем, мине
."булган бар көчем белән ярат
Бервакыт мин үлән һәм чәчәкләр түтәлендә яттым
һәм хыялымда бар нәрсәнең дә матур һәм шатлыклы
.булуын күрдем
Башым биек, яшел һәм куге үләннәр өстендә иде,
.алар мине хуш исле җилләр белән җилпәде

Аннары мин кулыма һәм гәүдәмә кагылырга мәжбүр
булдым, һәм мин аны Барлыкка Китерүченең бөөклегенә
гажәпләндем. Әйе, мин, гәүдәмнең чынбарлыгына
ышанган кеше буларак, бер көнне аны җирдә калдырып,
үлем вакытында салкын, аксыл һәм хәрәкәтсез калачак
бу гәүдәгә, хәзер исә ул тормыш белән тулы кебек тоела
һәм йөзләгән хисләрне, миллионлаган уйларны,
миллиардлаган фантазияләрне һәм кабул итүләрне үз
.эченә алачагына гажәпләндем

Бу тән - тормыш бүлекләре ачыла торган, елмаю
бөреләре чәчәк ата торган, аннан соң үлем килә торган
этап. Монда, ит, сөяк һәм кан арасында, матур тире
битлегә артында авыру бүреләре һәм теләк җанварлары
яшеренә. Һәм монда да, тән астында, яктылык
патшалыгына серле юл ята. Бу тән, аның хужасы - җан -
аны кире кайтарып булмый торган рәвештә ташлап
киткәч, кибеп юкка чыгачак. Ни өчен? Чөнки физик
йортның якты хужасы даими кайгырту таләп итә торган
нерв җепләре белән бәйләнгән, пычрак, җиммерек
материя алачыгында яшәүдән арыгач, ул Ходай
җиренең берәр почмагындагы башка бер йортта -
шатлык хуш исе һәркайда һәм туктаусыз таралган тулы
.яшәү дөньясында юаныч таба

Үлемсез җан мәңгелек елмаю белән яшәү һәм үлем
.ролен уйный, аннары мәңгелек йортына китә
Кино караучылар тамаша тәмамланганның соң
мәңгегә кинотеатрда калырга тиешме? Әлбәттә юк.
Кешеләр өйләренә кайтырга тиеш. Шулай ук, җаннар
монда тормышның кинематографик тамашасыннан
ләззәт алырга киләләр, аннары китеп, тагын кайталар.
Алар фильмнар һәм спектакльләр карарга яраталар, һәм
хыялланган тамашаларыннан арыгач һәм Аллаһы Тәгалә
теләгән сабакларны үзләштергәч, мәңгелек бәхет
.йортына бер тапкыр һәм мәңгегә кайталар

Кыйммәтләр гаделлеккә нигезләнмәгәндә,
бәхетсезлек һәм газаплар үтеп керә торган ярыклар
ачыла. Әгәр кыйммәтләр эгоизмга, үлемечле
конфликтка һәм көчле көндәшлеккә нигезләнгән булса,
нәтижәләр бозылачак, чөнки ниятләр пычрак, һәм
.мондый очракта акча фатиха бирмәячәк

Кеше үз вәжданын эгоизмнан чистартырга һәм
башкалар хисабына үзен баетырга тырышмаска тиеш.
Чын канәгатьлек рухи, матди түгел, ә тормыштагы чын
казаныш - зирәклек, белем һәм Аллаһ мәхәббәте
.хәзинәләренә ия булу

Без гади яшәргә һәм һәрвакыт башкаларга ярдәм
итәргә һәм аларның хәлләрен яхшыртырга тырышырга
тиеш. Ләкин бу изге максат башкаларны санга сукмыйча
.эгоизм һәм комсызлык белән туры килми

Дөньяви кешеләр тигезсез һәм шуңа күрә уңышлы
дип саналмыйлар. Гади, тигез тормыш - гажәеп сәнгать
һәм уңыш билгесе. Акча табуны гына максат итеп
.куйганнар Аллаһның хуплавын тапмаячаклар
Дөрәс, Ходай безгә ачлык хисен эшкәртеп,
тәнәбезне тәмин итсен өчен салган, ләкин тәнне
тәмин итү тормышның бердәнбер максаты түгел.

Максат теләсә нинди матди яки вакытлыча караштан
күпкә өстенрәк, ул ничек кенә гажәеп, данлы һәм күз
.явын алырлык булып күренсә дә

Шәкертләрнең берсе Остаз Парамахансадан илаһи
хозурлыкны ничек кичерергә дип сораган. Ул болай дип
җавап биргән: "Һәр кичне, йокларга бирелү алдыннан,
аңыгыз фикерләр дөньясын тишеп, башка үлчәмгә
кергәнче уйланыгыз. Ләкин бу барысы да түгел. Акылны
эчкә борганнан соң, теләк артып китәргә тиеш, һәм
теләкләр ташкын кебек Аллаһыга таба ташырга тиеш.

Шәкерт үзен тулысынча Аллаһыга тапшыргач, кинәт
Аның бәхетле хозурына кагылганын һәм Аны таныганын
сизә. Ул гаять зур яктылык күрер, һәм ул фәрештәләрне

һәм игелекле жаннарны күрергә мөмкин. Яки ул
исерткеч күк хушбуен сизәргә мөмкин, һәм ул
Аллаһының аңа җавап биргән белер, һәм аның аңлавы
ачылыр, һәм Аллаһы аңа тормыш серләрен ачар. Яки ул
уйлану вакытында зур тынычлыкка чумар. Әгәр ул
уйлануны дәвам итсә һәм Аллаһы аңа үзенең бөек
мәхәббәтен бирсә, ул тасвирлап бетергесез илаһи
шатлык кичерер. Бу бәхетле тәҗрибәгә ия булган кеше
".бәхетле

Илаһи мәхәббәт күк капкасын ача, ул аша эзләүче

Аллаһы хозурына керә

Әгәр кеше Аллаһтан, мәрхәмәтле һәм зирәктән,
мәңгелек тормыш икмәген сораса, Ул аларга матди
наданлык ташын бирмәячәк. Әгәр гыйбадәт кылучы
зирәклеке ризыгы эзләсә, Аллаһ аларга алдау еланын
тәкъдим итмәячәк. Әгәр гыйбадәт кылучы Аллаһтан
барлык сусауны баса торган илаһи бәхетнең асылын
сораса, Ул аларга борчылу һәм психологик кыенлыктар
чаянын бирмәячәк. Әгәр алданган кешеләр үз
балаларына яхшы бүләкләр бирә белсәләр, Ходай -
барлык яхшылык һәм шатлык чыганагы - Аны
яратучыларга рухи белем һәм яктылыкны тагын да
!күбрәк бирәчәк

Аллаһы Тәгалә иң югары зирәклекне һәм иң бөек
белемне аларны эзләүчеләргә бирә, һәм Ул Үзен
бернинди алыштыру кабул итмәгән тырыш эзләүчегә
бирә. Аллаһының бөтен йөрәге һәм җаны белән эзләүче -
зирәкләрнең иң зирәке һәм Аллаһы өчен иң кадерле
кеше. Гыйбадәт кылучының теләге көчәйгәч, ул
Аллаһыдан сирәк очрый торган һәм яраткан җавап ала
һәм Сөйгән яратучылар кичергән уникаль мәхәббәт
.экстазын кичерә

Бу галәми төштә үз ролен рухи аң һәм үсә барган
илаһи омтылыш белән уйнаган акыллы кеше Аллаһыга
якын һәм Аның өчен кадерле. Ул саф мәхәббәткә ия һәм

Аллаһыны бернинди эгоистик ниятләрсез һәм бернинди
алшартларсыз ярата, мәсәлән, "Әй Раббым, мин Сиңа
табынымын, әгәр Син миңа сәламәтлек, акча һәм
.уңайлы тормыш бирсәң" дип әйтү кебек
Акыллы кеше белән Аллаһ арасында чиксез һәм
чиксез тирән, үзара мәхәббәт бар. Әгәр дә кемдер
Аллаһтан конкрет нәрсә сораса, Аллаһ кешенең Аңа
караганда Аның бүләкләре белән күбрәк кызыксынуын
.аңлый

Кешенең үз ихтыяжлары канәгатьләндерелсен өчен
дога кылуы начар түгел, ләкин алар Аллаһыны танырга
һәм Аның бөек йөзенең яктылыгын күрергә дога
кылганда, аннан шәхси файда теләргә тиеш түгел, һәм
аларның уйлары бүләкләрнең үзләренә генә түгел, ә
Бирүченең үзенә генә юнәлтелергә тиеш түгел. Эзләүче
моны чын күңелдән эшли алганда, ул автоматик
рәвештә юмартлык чишмәсеннән һәм юмартлык
.океаныннан башка барлык бүләкләрне алачак
Шәкертләрнең берсе Парамаханса укытучысыннан
билгеле бер хәлләрдә ничек үзеңне тотарга һәм
башкалар белән ничек мөгамәлә итәргә киңәш сораган,
:һәм ул болай дигән

Хакыйкәткә иярегез һәм аннан тайпылмагыз, сезгә
яки башкаларга зыян китерергә мөмкин булган
сүзләрдән сакланыгыз, хәтта ул дәрәжә булса да ,
дәрәжәлек рухыннан тайпылмаган очракта. Шулай ук
вакытта, авыртулы хакыйкәтләрне әйтмәс өчен, кире
.чиккә барып, ялганга бармаска кирәк
Кирәксез нәрсәләр турында уйланмыйча, үзегезгә
һәм башкаларга карата намуслы булыгыз. Дәрәжәсен
сөйләгез һәм беркемгә дә зыян китерә торган сүзләр
әйтмәгез. Барлык серләрегезне дә намуслылык һәм
ачыклык исеме белән ачмагыз, чөнки сез үзегезнең
көчсез якларыгызны ачсагыз, алар теләгән вакытта
сезне рәнжәтергә яки мәхәббәтләргә тырышчаклар. Ни

өчен аларга сезгә каршы куллана алырлык корал
?бирергә

Үзеңә һәм башкаларга бәхет һәм тынычлык китерә
торган итеп сөйлә һәм эш ит

Яхшылык китерә торган хакыйкәт белән
фактларны аларның нәтижәләрен исәпкә алмыйча
сөйләү арасындагы аерманы белү өчен рухи зирәклеке
үстерү кирәк, чөнки әйберләр ахырына карап бәяләнә.
Белгән һәр нәрсәне сөйләү киңәш ителми, шулай ук
башкалар үзләре өчен белергә тиешле мәсьәләләр
.турында яшерен һәм качу киңәш ителми
Тулы аңлау сәләтегез булмаганда, хакыйкәтне
турыдан-туры аңлаганчы һәм барысы өчен дә гадел
нәтижәләргә ирешкәнче, сөйләмдә тыйнак булу
.яхшырак

Аллаһы Тәгалә турында уйлауны дәвам итегез һәм
Аның ярдәмен һәм җитәкчелеген сорагыз, һәм сезнең
күзаллавыгыз ачылыр, шуңа күрә сез әйберләргә ачык
.күрерсез һәм яхшырак аера алырсыз

Организм күзәнәкләрен яшьлек көченә

тулыландыру

Космик энергия тәнгә даими һәм өзлексез ага,
ләкин күпчелек кеше бу мул тормыш көче турында
белми. Моңы сизгәннәр үз күзәнәкләрендә энергия
күтәрелешен һәм яңа көч бирә торган яңартучы агымны
.кичерәләр

Барлык табигать Галәм Раббысына хөрмәт белән
баш ия, һәм Аның көче кешелек аша ага. Проблема
кешелек һәм барлык көч чыганагы арасында ныклы
бәйләнеш булдырмауда. Без турыдан-туры илаһи көч
белән яшибез, һәм башка барлык көчләр Аллаһының
.ярдәм итүче көче булмаганда файдасыз

Азык-төлек, кислород һәм кояш нуры - бу
элементлар безгә билгеле бер дәрәжәдә сәламәтлек
бирә ала, ләкин без Чиксез Чыганактан тулы

сәламәтлеккә ничек ирешергә икәннен аңларга тиешбез.
Материал чыганаclarы ахыр чиктә заряды бетә торган
кечкенә батареялар кебек, ә Чиксез Чыганак - көче
беркайчан да кимемәгән, жанга даими рәвештә яшәү
көче, бәхет һәм көч бирә торган көчле генератор. Шуңа
күрә, Чиксез Чыганакка мөмкин кадәр күбрәк таяну бик
.мөһим

Теләгән кеше бу мөһим чыганактан турыдан-туры
аның чыганагыннан файда алуның дәрәс ысулын
өйрәнергә һәм фикернең чынбарлык икәннен аңларга
тиеш, чөнки барлык табигать күренешләре дә илаһи
фикернең гәүдәләнешә, чөнки Аллаһы жирне яратканчы
.ул турында уйлаган

Күпләр фикернең тәннең нәтижәсә дип саный,
ләкин тәннең бик төгәл формалашуы һәм аның
өлешләре һәм органнары арасындагы гажәеп
координация тәннең югары дәрәжәдәге космик акылның
.иҗаты булуын ачык күрсәтә

Акыл - тәнне контрольдә тотучы төп элемент, һәм
кешегә авыру, көчсезлек, картаю һәм күңел
төшенкеләге кебек кеше кимчеләкләренең акыл
тәкъдимнәреннән качу һәм үзен чиксез эшчәнлекнең
аның аша үтүенә ышандыру бик мөһим, һәм бу эшчәнлек
акыл белән тулы һәм тән күзәнәкләрен сәламәтлек һәм
.яшьлек энергиясә белән тутыра ала

Фикер - ул һәр тере күзәнәкнең мие, хисләре һәм
тойгылары; ул тәнне я актив, уяу, я йомшак һәм акрын
тотарга көчкә ия. Фикер - хуҗа, ә тән күзәнәкләре аның
буйсынуында, алар үзләренең югары хуҗаларының -
.фикернең - боерыкларына һәм тыюларына буйсыналар
Без көн саен ашаган ризык сыйфатына зур игътибар
бирәбез, шулай ук көн саен акылыбызга биргән
интеллектуаль һәм психологик ризык сыйфатына да
.игътибар итәргә тиешбез

Метафизик галим тәннең электромагнит дулкын
түгел, ә илаһи аң диңгезендә йөзүче аң дулкыны булуын
.әйтә

Һәр көнне без физик көчебезне ныгытырга, акыл
көчебезне арттырырга һәм медитация, дәрәс фикерләү
һәм тәнгә, акылга һәм рухка бергә файда китерә торган
уңай, нәтижәле эш аша үзебезнең чынлыгыбызны танып
.белергә тиеш

Ходай миңа гомеремнең шушы озын елларында
бәхет бирде. Кешеләр минем йөземдәге канәгатьлек
елмаюын күрсәләр дә, күрмәсәләр дә, илаһи шатлык
һәрвакыт минем белән һәм мине беркайчан да
ташламый. Бәхетнең зур елгасы аңым комы астында
өзлексез ага һәм тормышым бакчаларын сугаручы
.бәрәкәтле чишмәләр булып ата

Тормышның кинәт үзгәрүләре дә тынычлыгымны
боза алмый, үлем җенә дә мин хис иткән рухи бәхетне
.тартып ала алмый

Бу халәтне даими һәм үзгәрмәс итү авыр иде, ләкин
хәзер мин ләззәтләнәп, башкалар белән уртаклашкан
рух җимешләре минем куйган барлык тырышлыгыма
.лаек иде

Мин илаһи рух белән уйлым һәм эш итәм. Акча
беркайчан да минем тормыш максатым булмады, ә
кешеләктәге кардәшләремә хезмәт итү. Шуңа күрә
Аллаһы Тәгалә миңа үземне тәэмин итү һәм миссиямне
үтәү өчен күп яхшылык ишәкләрен ачты. Миңа ярдәм
.кирәк булганда, Аллаһы аны шунда ук бирә
Минем бердәнбер теләгем - сезгә хезмәт итү, һәм
шуңа күрә мин монда

Аллаһының көче сезнең тормышыгызда да эшли.

Иманыгыз ныгыгач һәм чын байлыкның матди
уңышлардан түгел, ә Аллаһы Тәгаләдән килүен аңлагач,
.сез бу хакыйкәтне үзегез кичерерсез

Тормыш фаразлап булмый торган, капризлы һәм
серле, шик-шөбһәләр, төрле проблемалар һәм
чуалышлар белән тулы булып күренсә дә, без
Аллаһының даими яклавында калабыз. Без
вакыйгаларны арттырып күрсәтергә яки вакыйгалар
алдында тынычлыгыбызны югалтырга тиеш түгел, чөнки
паника безне басып алса, без явызлыкка көч бирәбез
һәм аның тамырларын тирәнәйтәбез, алар курку һәм
.борчылу туфрагында үсә һәм чәчәк ата

Тормыш сынауларында мәңгелек бәхет һәм
тынычлык табарбыз дип көтмәскә кирәк; киресенчә, без
аларны үзебездә эзләргә һәм ачарга тиеш. Аннары,
нинди генә тәҗрибәләр кичерсәк тә, без аларны башка
кешеләрнең тәҗрибәсен фильмда күргән кебек кабул
.итәчәкбез, күңелле яки авыртулы булсын
Кеше, әгәр акылына юл куйса, барлык тәҗрибәсен
авыртулы, бәхетсез сынауларга әйләндерә ала. Алар
сәламәт булырга мөмкин, ләкин аның кыйммәтен
аңламаска мөмкин. Әмма авырып китсәләр, үзләрен
басынкы хис итәчәкләр һәм иминлек нигъмәтләрен
бәяләчәкләр. Без Аллаһының рәхмәтен танырга һәм
безгә биргән нигъмәтләре өчен Аңа рәхмәт әйтергә
тиеш, тискәре шартлар безне рәхмәтле итәргә һәм Аның
.рәхмәтен танырга мәҗбүр итмәячәк

Тормыш уйланулар һәм гамәлләр кушылмасы
булырга тиеш. Кеше психологик балансын югалткач,
борчылулар һөҗүмәнә, кайгы болытларына һәм авырту
газабына бирешә башлый. Әгәр алар сәламәтлек,
муллык һәм зирәклең законнарын бозарга тырышсалар,
алар һичшиксез авырулардан, ярлылыктан һәм
.наданлыктан интегәчәкләр

Без ниятләребезне, ниятләребезне чиста тотарга
һәм җан тынычлыгы китерә торган итеп эш итәргә
тиеш, һәм тормыш шартларының тынычлыгыбызны
.бозуына һәм бәхетебезне җимерүенә юл куймаска тиеш

шулай ук акылыбызны ныгытабыз һәм еллар һәм
буыннардан мирас итеп алынган интеллектуаль һәм
әхлакый зәгыйфьлек йөген кире кагабыз. Бу
пычраклыklar яңартылган ныклык һәм нәтижәле
эшчәнлек утында яндырылырга тиеш. Бу конструктив
алым белән чын күңелдән бирелгән шәхес азатлык һәм
.ирек офыкларына ирешә ала

Бәхетнең мәңгелек законнары

Һиндстанның гадел хакимнаренен берсенен алтын
чорында аның патшалыгының тынычлыгын һәм тулы
гармониясен бозган бернинди вакыйга, вакытыннан
.алда үлем яки табигый афәтләр булмаган, диләр
Гаилә әгъзалары зуррак намус белән яшәгәндә, һәр
йортта күбрәк гармония, сәламәтлек һәм мәхәббәт
булачак. Ләкин гаилә әгъзалары бер-берсенә ямьсез
эгоизм белән мөгамәлә иткәндә, йорт автоматик
рәвештә низаг һәм нәфрәт белән тулачак. Бу шулай ук
халыкларга да кагыла. Кешеләр намуслы һәм намуслы
.яшәгәндә, алар Җирдә Аллаһы Патшалыгын күрәчәкләр
Вакыт аз Бүген без монда, иртәгә китәбез Аллаһыны
эзләү - кешелекнең иң югары өстенлегә Без Аллаһы
безгә бу тормышта биргән иректән тулысынча
файдаланырга һәм аны акыллы кулланырга тиеш, шулай
итеп без мәңгелек рухи хакыйкәтләрне шәхсән кичерә
.алабыз

Гөнаһ - кешегә авырту һәм газаплар китерә торган
бар нәрсә. Әгәр дә кешенен уйларында рухи гармония
һәм үз эчендә тынычлык булмаса, яңа йорт, яңа машина
яки башка яңа әйберләр аның җанына бәхет һәм
тынычлык китерә алмаячак; киресенчә, аларның эчке
газаплары шул яңа әйберләр һәм башкаларны алганнан
.соң да сакланачак

Чын бәхет шартларга каршы тора алу һәм барлык
тышкы сынауларга түзә алу сәләтендә. Бу бәхет
башкаларның сезгә зыян китерергә һәм тозакка

эләктерергә омтылышлары һәм тискәре карашлары
аркасында килеп чыккан газаплы авыртуга һәм каты
авырлыктарга түзә алганда һәм аларның гөнаһларына
мәхәббәт һәм гафу белән җавап биргәндә була. Тышкы
шартларның авыртулы сызлавына карамастан, күңел
тынычлыгыгызны саклай алганда, сез бәхетне
.татыячаксыз

Изге Язмаларда илаһи әмерләргә санга
сукмаучылар һәм үзләренең акылсыз теләкләрен һәм
теләкләрен үтәүчеләр бәхет тапмаячаклары һәм
үзләренең төп максатларына ирешмәячәкләре әйтелә.

Алар хакыйкәт эзләүчеләргә Изге Язманы нәрсә
эшләргә һәм нәрсәдән качарга кирәклеге билгеләүдә
юл күрсәткеч һәм хөкем итүче итәргә, эшләргә аерырга
.һәм акылга нигезләнеп эш итәргә чакыралар

Үз-үзенә ышанган кешеләр - намус белән эш
итүчеләр. Бәхет бары тик саф уйлардан һәм дәрәҗә
гамәлләрдән генә килә. Әгәр сез хәзер бәхетле
булсагыз, киләчәктә дә, монда да, киләсе дөньяда да
.бәхетле булачаксыз

Без, мөмкинлекләр коңашы балкып торганда,
зирәклең җимешләргә җыеп, бәхет уңышын җыйрга
тиешбез. Икенче төрле әйткәндә, без соң булганчы
.мөмкинлекләргә кулдан ычкындырма тиешбез

Форсатны кулдан ычкындырма, чөнки)
мөмкинлекне кулдан ычкындырмасаң, ул үкенеч
(чыганагына әйләнер

Аллаһы безгә әмерләр дин аталган рухи законнар
бирде. Ләкин бу әмерләр көн саен һәм һәркайда санга
сукмыйлар һәм бозыла. Кешеләр аларның рухи
мәгънәсен аңламасалар, алар һәрвакыт алардан
зарланачаклар һәм алардан баш тартачаклар. Бу
әмерләр - барлык Ибраһим диннәре тарафыннан
хупланган мәңгелек тәртип кагыйдәләре. Ләкин
текстлар еш кына бу әмерләргә психологик

аспектларын һәм аларны үтәү белән бәйлә файдаларны
аңлатмый. Кешеләр бу әмерләргә гыйбадәт кылу
урныннан кабул итәләр, ләкин алардан тыш
үтәмиләр, моны бу кагыйдәләрнең гамәли түгел,
логикасыз һәм заман белән бер адымда түгел дип
раслап акыйялар. Ләкин бу әмерләргә бозу дөньядагы
.барлык бәхетсезлекләрнең төп сәбәбе булып тора
Ләкин бу әмерләргә файдасы нинди һәм аларның
?файдасы кайда

Изгә китаплар кешегә Аллаһы Тәгалә турында
уйланырга, акыйя Аңа чумдырырга, барлык эшләргә
Аңа тапшырырга һәм Аңа ихлас гыйбадәт кылып,
икейөзлелек белән катнашмыйча һәм алдау белән
.пычранмыйча гыйбадәт кылырга киңәш итә
Аллаһыны белү тормышның төп максаты булырга
тиеш. Дөньяви бурычларны Аллаһы Тәгалә кешелеккә
биргән көчтән башка үтәп булмый. Аллаһыны онытып,
.гадәти бурычларны үтәү - хата һәм гөнаһ
Гөнаһ наданлык дигән сүз: кешенең иң зур
.файдасына каршы килә торган эш итү
Ни өчен кешеләр кайгы һәм үкенү хисе кичерәләр?
Чөнки алар дәрәс эш итмәделәр, чөнки Аллаһы аларның
.йөрәкләрендә беренче урында тормады
Кеше тормышында бернәрсә дә Аллаһтан мөһимрәк
дип саналырга тиеш түгел. Әгәр кеше чыннан да Аллаһ
турында кайгыртса һәм Аңа карата рухи бурычын үтәсә,
аның хәлләргә һәрьяклап яхшырачак, һәм алар тирә-
юңдәгә барлык шартларга карамастан, үзләрен
.куркынычсыз һәм ышанычлы хис итәчәкләр
Кеше Аллаһтан башка мөлкәткә, акчага, данга яки
башка нәрсәгә табына башлау белән, аның язмышында
бәхетсезлек була. Барлык игътибарын бу әйберләргә
туплаучылар чынлыкта аларга табыналар, һәм шуңа
күрә алар Аллаһка якынаймыйлар, ә киресенчә, Аннан
ераклашалар. Ләкин Аллаһ турында уйланучылар, Аның

турында уйланучылар һәм Аның белән күңелләрендә
аралашучылар Аңа якынлашалар һәм Аның белән тыныч
.аралашуларында эчке шатлык кичерәләр
Кеше хыялларын һәм мәңгелек бәхеткә өметләрен
чынга ашырырга бары тик Ходай гына сәләтле. Шуңа
күрә, йөрәктә Ходай урынын бернәрсәгә дә алырга
.рөхсәт ителмәскә тиеш

Изге символлар бар, алар эзләүчегә Аллаһыны искә
төшерергә һәм Аңа якынаерга ярдәм итә ала. Әмма
кеше бу символларга табына башласа, аларның зыяны
файдасыннан артып китәчәк. Гыйбадәт кылу бары тик
Аллаһка гына юнәлтелергә тиеш, чөнки башка бернәрсә
.дә гыйбадәт кылырга лаек түгел

Ритуаль гыйбадәтнең характеры нинди генә
булмасын, ул Ходай тарафыннан кабул ителә, әгәр
гыйбадәт кылучы аны рухи аң һәм Аңа омтылыш белән
башкарса. Ләкин күп кешеләр гыйбадәтнең асылын
аңламыйлар, һәм аларның уйлары һәм йөрәкләре
Ходайдан йолаларга юнәлтелә, шуңа күрә
.гыйбадәтләреннән күп файда күрмиләр

Чын гыйбадәт кылучылар үз аңнарын бернинди
сурәт яки форма белән генә чикләргә юл куймыйлар,
ләкин алар иң тирән мәхәббәт һәм тулы игътибар белән
барлык сурәتلәр һәм формалар артындагы илаһи рухка
.игътибар итәләр

Аллаһ абсолют һәм чиксез, һәм бернинди сурәт тә,
.сын да Аны сыйдыра алмый

Аллаһы Тәгалә Аны чын күңелдән яраткан һәм Аның
белән гармониядә булган һәркемдә үзен күрсәтә дип
әйтергә мөмкин, чөнки Ул һәркайда бар һәм шуңа күрә
һәркемдә бар. Ләкин һәркемнең дә илаһи барлыгын
күрсәтә алу сәләте юк. Кояш күмергә дә, алмазга да
бертигез балкый, ләкин алмаз кояш нурын кабул итә һәм
чагылдыра, ә күмер моны эшли алмый. Шулай ук,
барлык кешеләр дә Аллаһы нурына чума, ләкин бу

яктылыкны кабул итә һәм аны үз уйларында һәм
гамәлләрендә чагылдыра алалар. Моның өчен алар
үзләрен медитация аша һәм илаһи тәгълиматлар һәм
.әмерләр буенча чистартырга тиеш

Аллаһ исемен әйткәндә, без нәрсә әйткәнебезне
тирән һәм чын күңелдән аңларга тиешбез. Әгәр дә сез
кешеләрнең дога вакытында фикерләренә игътибар
итсәгез, күпчелек кешеләрнең Аллаһтан башка бар
нәрсә турында да уйлаганнарын күрер идегез, хәтта
алар Аллаһ исемен әйтсәләр дә! Мондый дога уңышсыз
.һәм файдасыз

Дога кылганда, уйларыбызны читкә юнәлтәп, Аның
изге исемен кабатлау урынына, бөтен акылыбызны
Аллаһыга юнәлтергә тырышырга тиешбез. Бер апам
үзенең догаларын дога энжәләрендә укый иде, алар
сирәк кенә аның кулыннан төшә иде. Ләкин ул бер көнне
миңа кырык ел буе бу дога гадәтен үтәсә дә, Аллаһы
аның догаларына җавап бирмәгәннен таныды. Гаҗәп
түгел! Аның "догалары" нерв гадәтеннән башка
.бернәрсә дә түгел иде

Дога кылганда, без Аллаһтан башка бернәрсә
турында да уйларга тиеш түгел. Гыйбадәтебездә ихлас
булырга һәм ялваруларыбызда биреләп эшләргә
тырышырга тиешбез. Дога энжәләрен куллану һәм
Аллаһ исемен даими чакыру, әгәр бу гамәл йөрәктән
чыкса һәм ихласлык һәм игътибарлы акыл белән
хупланса, бик яхшы кабул ителә. Ләкин бу гамәл вакыт
.узу белән автоматик рәвештә үзгәрергә мөмкин
Без Аллаһының исемен йөрәкләребездә, сагыну һәм
илаһи мәхәббәт тәсбихендә пышылдарга тиеш; бу
Аллаһының йөрәгенә кагыла торган чын гыйбадәт.
Аллаһының исемен салкынлык һәм адашкан акыл белән
әйтү - көферлек һәм хөрмәтсезлек. Дога кылганда,
кешенең йөрәге һәм акылы Аллаһының мәхәббәте белән
тулырга тиеш. Югары йога күнегүләре аша акыл

игътибарын туплау безгә дан һәм бөөклекнең иң югары
чыганагы булган Аллаһыга якынлашырга ярдәм итә,
шулай ук безгә Аның белән фикер йөртергә һәм
.аралашырга ярдәм итә

Аллаһы Тәгалә турында уйлану һәм тынычлык,
тынычлык һәм эчке тынычлык кичерү өчен атнага бер
көн рухи сикерешкә багышлау бик мөһим. Шулай итеп
үткәрелгән вакыт атнаның калган өлешендә очрый
торган авырлыктар һәм борчулар өчен
.тынычландыргыч бальзам булачак
Һәркемгә атна саен бер көнне ялгызлыкта яки "рухи
чигенү"дә үткәрергә кирәк, ул көн тынычлык, шатлык
һәм канәгатьлек көне булып киткәч, сез аны атна саен
.түземсезлек белән көтәчәксез
Ялгызлык - бөөклекнең бәясе. Сез бу рухи сикереш
һәм рухыгыз һәм Аллаһ белән бәйләнеш аша акылыгыз,
тәнегез һәм жаныгыз өчен ирешеләчәк гажәеп
нәтижеләргә гажәпләнерсез. Әгәр дә сез чын бәхеткә
омтылсагыз, иртән уянгач, һәм төнлә йокларга ятар
алдыннан үзегезне илаһи тынычлык океанына чумарга
.тиеш

Һиндстан акыл ияләре бер көн генә ялгыз калуны
түгел, ә көннең дүрт вакытында тыныч медитация
кирәклеген ассызыклайлар. Таң аткач, торып, кемнедер
күрер алдыннан, тынычлык һәм тынычлык хисеннән
ләззәт алырга кирәк. Төш вакытында төшкә аш
алдыннан акылны тынычландырырга һәм кичке аш
алдыннан тынычлык чорыннан ләззәт алырга кирәк.
Ниһаять, төнлә йокларга ятар алдыннан, тагын бер
.тапкыр тынычлык халәтенә керергә кирәк
Ялгыз калганда һәм бу дүрт көнлек вакыт
дәвамында тынлыкны тырышып саклаганнар Аллаһ
белән гармониядә булачаклар. Бу вакытларның барысын
да саклай алмаганнар ким дигәндә иртәнге һәм кичке
сәгәتلәрен багышларга тиеш. Шулай итеп, аларның

тормышы яхшы якка үзгәрәчәк, һәм алар бәхет
.кичерәчәкләр; тәжрибә - иң яхшы дәлил
Әгәр дә сез банк счётыгызны капларлык акча
салмыйча чеклар яза һәм кул куя бирсәгез, акчагыз
бетәчәк. Шул ук хәл сезнең тормышыгызга да кагыла.
Тормыш счётыгызда даими рәвештә тынычлык булмаса,
сезнең энергиягез бетәчәк, тынычлыгыгыз юкка
чыгачак, һәм бәхетегез юкка чыгачак. Кыскасы, сез ахыр
чиктә эмоциональ, психик, физик һәм рухи
банкротлыкка дучар булачаксыз. Ләкин Аллаһ турында
көн саен тирән уйлану жаныгыздагы житешсезлекләргә
.компенсацияләячәк

Диндар эзләүче көн саен медитация ясый,
йөрәгендәгә барлык мәхәббәт һәм теләк белән Аллаһы
белән аралаша, Аңардан Үзен ачуын ялвара. Әгәр дә сез
Аллаһыны яратучы булсагыз һәм Аның барлыгын тоярга
омтылсагыз, акылыгызны һәм тәнегезне Аның
тынычлыгына чумдырырга тиешсез, һәм тормыш сезгә
елмаер, һәм эшләрегез күп яктан яхшырыр. Тыныч кеше
сирәк кенә хаталар ясый һәм меңләгән кеше
.уңышсызлыкка очраган урыннарда уңышка ирешә
Аллаһ турында уйламаучылар яки Аның турында
уйламаучылар депрессиягә һәм бәхетсезлеккә дучар
булалар. Алар ярсыйлар һәм йөрү машиналарына
.әйләнәләр

Зирәклек һәм тынычлык кояшы тынычлык күгендә
күтәрелер һәм рухи тырышлык куеп, йөрәгегездә
беренче урынны Аллаһка бирсәгез, сезнең жаныгызны
.үзенең шифалы нурлары белән урап алыр
Уйлану көне шулай ук рухи һәм физик ял һәм эчке
тынычлык үстерү көне булырга тиеш. Акыл һәм
тынычлык китерә торган теләсә нинди эшчәнлек ул
.көнне бәхетле гамәл булып тора

Эти-әнине хөрмәтләүгә килгәндә, изге китапларда аларга яхшы мөгамәләдә булырга киңәш ителә: "Ата-анаңны хөрмәт ит" һәм "Ата-анага изгелекле бул Кеше ата-аналары Ходай вәкилләре буларак хөрмәтләнәргә тиеш, ул аларга кешелекне яратып бүләк иткән. Әни - Ходайның саф мәхәббәтенең гәүдәләнешә, чөнки яратучы ана башка беркем дә кичермәгән урында гафу итә. Эти - Ходайның зирәклегә һәм балалары өчен .яклавы чагылышы

Кеше ата-анасын Аллаһтан башка түгел, ә шул мәхәббәтнең чагылышы буларак яратырга тиеш. Яклаучы һәм зирәк. Иң югары илаһи рух балага ярдәм итүче ата һәм ана була, шуңа күрә аны ата-аналарда .хөрмәт итәргә кирәк

Изге язмалар шулай ук безгә үтерү өчен үтермәскә киңәш итә, чөнки ул чакта кеше үтерүчегә әйләнә. Кеше көчле хис-тойгылар мизгелендә башка кешенең гомерен өзмәскә тиеш. Ләкин, якыннарына куркыныч янаса, Аллаһы Тәгалә аларга ышанып тапшырган кешеләрне яклау өчен көрәшәргә кирәк, чөнки гаиләңне һәм .илеңне яклау - изге бурыч

Зина кылуны тыюга килгәндә, җенси берләшүнең идеаль максаты - Аллаһы сурәтендә яратылган балаларны тудыру һәм бер-берсендә Аллаһыны күргән ир-атларның саф мәхәббәтен чагылдыру. Чын мәхәббәткә яки җенси теләкнең барлыкка килүенең югарырак максатына игътибар итмичә, физик дәрәжәдә генә яшәүчеләр бу әмер буенча зина кылалар. Бу очракта алар җенси теләкләрен канәгатьләндерә торган һәм аннары үз юлларына китә торган хайваннардан .аерылмыйлар

Ходай ир-атларда һәм хатын-кызларда гаилә тормышында чын мәхәббәтне тудыру һәм күрсәтү өчен бу иҗади омтылышны яраткан, һәм аны башкача дәрәс

кулланмаска, ә изге эшчәнлеккә һәм белемгә
.әйләндерергә кирәк

Әгәр дә сез үзегезнең җенси көчегезне контрольдә
тота һәм бүлә алсагыз, сез язу, рәсем ясау яки башка
күп төрле ысуллар белән яшерен талантларны ачу өчен
.зур акыл сәләтләрен үстерә алачаксыз

Һәм сез, ниһаять, ижади эшчәнлекне контрольдә
тота һәм рухи яктан үзгәртә алгач, сез зур тынычлык,
.зур мәхәббәт һәм рухи шатлыкның артуын кичерерсез

Җенси активлыкларын рухи яктан үзгәрткән
изгеләр һәм рухи лидерлар - дөньяда һәм хакыйкәтне
эзотерик эзләүдә гажәеп һәм гажәпләндергеч

.батырлыклар башкара алырлык зур затлар

Шулай итеп, җенси теләкнең иң югары

кулланылышы - аның көчен күтәрү, ягъни аның
энергиясен зирәклекне, югары идеяләрне һәм рухи
идеалларны күрсәтү өчен югарырак максатка юнәлтү.

Җенси уйлардан ләззәт алырга яки тыелганны теләргә
ярамый. Мондый үз-үзеңне контрольдә тотуга

ирешелгәндә, җенси мөнәсәбәт һәм аның югары

.максаты турында дәрәҗә караш барлыкка киләчәк

Җенси мәсьәләләр колы булу сәламәтлекне, үз-
үзеңне контрольдә тотуны, акыл тынычлыгын, кыскасы,
кешегә кирәкле барлык бәхет элементларын югалту
.дигән сүз

Изге китаплар шулай ук безне урламаска өнди. Әгәр
мең кешедән торган төркем бер-берсеннән урласа,
һәрберсенең 999 дошманы булыр иде. Шуңа күрә
башкаларның хокукларын бозмаска, аларның җирен,
тынычлыгын, мәхәббәтен, абруен яки аларның матди
яки рухи байлыкларын тартып алырга ярамый. Әгәр дә
сез үзегезнеке булмаганны алырга теләмәсәгез, сезгә
кирәк булган нәрсә яки теләк сезгә киләчәк. Урлау
башта акылда барлыкка килә. Кеше башкаларга
көнләшә башлагач. Явыз теләкләр орлыкларын акылдан

йолкып алырга кирәк. Рухи альтруизм - шулай эшләү
ысулы. Шуннан соң кеше табигый рәвештә муллык
жәлеп итәчәк, һәм аларга алар белгән һәм белмәгән
чыганаклардан бәрәкәт киләчәк. Бу - хатасыз илаһи
закон. Караклар һәм үз-үзләрен яратучыларга килгәндә,
алар гомерләрен матди байлык артыннан куып
үткәрәләр, күзләре һәрвакыт башкаларда булган
нәрсәгә карыйлар, хәтта үз казналары алтын белән
.тулып китсә дә

Матди эгоизмнан баш тартмасаң, дөнья бәхетне
белә алмый

Бәхет рухи хезмәттәшлек аша гына килә. Ул кеше
башкаларның ихтыяжларын үзенеке кебек хис иткәндә
һәм башкалар өчен үзе өчен эшләгән кебек эшләгәндә
.килә

Тагын бер мөһим әмер - ялган шаһитлек бирүдән
тыелу. Хакыйкәтне бозып, кемгә дә булса зыян китерү -
социаль гармонияне бозуның тагын бер ысулы. Әгәр
кемгәдер яхшы мөгамәләдә булуларын телисез икән,
.башкаларга да тиешенчә мөгамәлә итәргә кирәк
Хакыйкәтне һәрвакыт әйтергә кирәк, ләкин
дөрөсен әйтү белән фактларны гына әйтү арасында
аерма ясарга кирәк. Кемнедер аксак яки сукуыр дип атау
авырту китерә һәм файдасыз; башкаларның хисләрен
исәпкә алырга һәм аларны оятка калдырмаска кирәк.

Шулай ук, изге максатсыз кешене сатырга мөмкин
булган хакыйкәтне ачу да дөрөс түгел. Икенче яктан,
дөрөсен әйтмәскә ялганларга ярамый; киресенчә,
кайбер очракларда башкаларны оятка калдырмас яки
.зыян китермәс өчен тынып калырга мөмкин

Кеше көнчелектән сакланырга тиеш, бу жан
тынычлыгын кимерә торган җимергеч авыру. Кеше
башкаларныкы булган нәрсәгә күбрәк омтылган саен,
аның бәхетсезлегә һәм бәхетсезлегә арта бара. Көнче
кеше тынычлыкның төмен белмичә, борчылып яши. Аңа

үзен хөрмәт итү, үзенә таяну һәм эчке рухи байлык
.эзләү күпкә яхшырак

Кешенең абруе һәм эчке кыйммәте алар теләгән яки
теләгән һәрнәрсәдән күпкә зуррак. Аллаһ һәр кешедә
башка бер кешедә дә күренмәгәнчә күренә. Аларның
йөзе башка бер кешенекенә дә охшамаган, һәм жаны
башка бер кешенекенә дә охшамаган, чөнки аларда
барлык яратылганнарның иң зур хәзинәсе ята - һәм бу
.иң зур хәзинә - Аллаһ

Без үткән белән бәйләнмәгәнбез

Кеше дәрәс иманга ия булганда һәм шуңа туры
китереп эш иткәндә, ул иманы булмаган һәм тормыш
көрәшкәндә үз бурычларын үтәмәгән кешеләргә
.караганда бәхетлерәк

Ныклы иман һәм тәкъва гамәл (игеләклә ниятләр
һәм яхшы ниятләр белән ныгытылган) бәхет булган
жирдә һәрвакыт бар, ә бәхет булмаган жирдә югала.
Моннан чыгып, без аларның бәхет өчен ике төп шарт
икәннән, аларсыз ирешеп булмагачыгын нәтижә ясый
алабыз. Бәхет теләүчеләр өчен бу ике төп элемент кына
.кирәк, алар аның нигез ташлары һәм баганалар
Кешеләр галәмнең чиксез компонентларын
контрольдә тоталмыйлар - теләсәләр - һәм аларны
үзгәртә яки бетерә алмыйлар. Бу компонентлар кеше
тормышы тукумасы белән катлаулы бәйләнгән, һәм
кешеләр алардан аерым яши алмыйлар. Ләкин алар бу
компонентларга яраклашу өчен үз акылларын
.контрольдә тоталар

Аңа зыян китермәгез

Ата-бабаларыбыз бездән бәхетлерәк булганнар,
чөнки аларда хәзергегә караганда күбрәк дөньяви
әйберләр һәм ләззәтләр булган, яисә тормыш
проблемаларына азрак дучар булганнар, ә аларга
уңайлык, тынычлык, канәгатьлек һәм кыскасы бәхет
.бирә торган психологик баланс булган

Алар бәхетләре өчен тышкы шартларга бәйле түгел
иде, шулай ук аларны бәхеттән мәхрүм итәчәк тышкы
шартларга да бирешмәделәр. Аларның уңайлык,
тынычлык, бәхет һәм канәгатьлек хисләре табигый,
нормаль, сәламәт һәм озакка сузылган иде. Әгәр без
бәхеткә ия булырга телибез икән, без дә бу хисләрне
?үстерергә тиеш. Ә кем бәхетсез
Язмыш - үткәндәге ирекле ихтыяр яки сайлау иреге
нәтижәсе. Элеккеге ирекле ихтыяр практикабыз аша без
үзбезгә язмыш һәм язмыш алып килдек һәм алып
киләбез. Ләкин без үткән белән бәйләнмәгәнбез, һәм
гамәлләребезнең нәтижәләре белән мәңге чикләнмибез.
Әгәр без теләсәк һәм юлыбызны төзәтергә һәм
уңышыбызның сыйфатын яхшыртырга тырышсак,
чәчкәннәребезне юкка чыгара һәм язганнарыбызны
бетерә алабыз. Әгәр без авыртулы нәтижәләргә китерә
торган гамәлләр орлыкларын юк итсәк һәм аларның
урынына жан табигатенә туры килә торган орлыктар
чәчсәк, жан туфрагына чәчелгән яхшы орлыктардан
бәхет жимешләрен һичшиксез җыячакбыз. Әгәр без
зуррак бәхеткә ирешергә яки газапларны һәм
авыртуларны киметергә телибез икән, без хәзер, хәзер,
.ирекле ихтыяр кулланырга тиешбез, иртәгә түгел
Шуңа күрә бәхет шартлары кеше эчендә, һәм аңа
бары тик хата ясамаган тигезләмә белән җитди эш
итәргә кирәк, һәм әгәр ул иң яхшы бәя биреп, аны белән
эш итсә, нәтижәләр аның файдасына булачак. Ләкин
.көчле ихтыярлы кеше Аллаһ белән гармониядә була

Концентрацияләнгән акыл энергиясе
Кояш нурын туплаганда, зурайткыч линзаны
кечкенә ноктага юнәлткәндә, ул җылылык чыгара, һәм
бу җылылык агачны ялкынландыра ала. Тукуманы,
кәгазьне һ.б. Шулай ук, сез акылыгызны игътибар белән
туплаганда, аның тупланма энергиясе явызлыктарны

һәм шик тамырларын, барлык уңышсызлыklarның
сәбәбен яндырырга һәм зирәклеk нурын яkтылык һәм
.нур белән балкытырга ярдәм итә

Фикер Аллаһ белән гармониядә булганда, ул барлык
яхшылыкның чыганагы һәм барлык бәрәкәтле көчләрнең
чыганагы булганда, ул илаһи барлыкны аңлый һәм
уңышның барлык элементларына ия була. Бу элементлар
Аллаһның гаять зур көче белән тыгыз бәйләнгән, теләсә
.нинди өлкәдә уңышка яңа сәбәпләр тудырырга сәләтле
Ходай изге гамәлләрне һәм изге гамәлләрне

уңышлар белән яудырсын
Бәләләр һәм кыенлыklar кешенең билгеле бер
вакытта һәм урында кылган үткән гамәлләрен
белмәвеннән килеп чыга. Аларның хәзерге газәпләре
аларның аң туфрагында тамыр җәйгән, үсемлеккә
әйләнгән һәм шул фикерләр һәм гамәлләрнең
үзенчәлекләрен чагылдырган җимешләр биргән уйлары
.һәм гамәлләреннән килә

Космоста миллионлаган чакрым ераклыктагы
кояшка караганда, бу гаять зур йолдыз безнең Җирдән
күпкә кечерәк булып күренә. Әмма Җирнең диаметры
якынча 7900 чакрым, ә Кояшның диаметры йөз тапкыр
зуррак. Әгәр сез безнең планетабыз Җирне турыдан-
туры Кояш каршысына куела алсагыз, ул аңа караганда
кечкенә нокта кебек күренер иде. Кояшның киң киңлеген
киңәюен күз алдыгызга китерегез, аның гаять зур
массасы бөтен зәңгәр күккә каплап алганчы. Без күргән
күк - Галәмгә үтеп кергән чиксез киңлекнең кечкенә
кисәге, бер генә кисәге. Кояш чиксезлеккә кадәр
киңәюен дәвам итсә дә, ул барыбер чиксезне колачлый
алмый. Кечкенәлек һәм чиклелекнең бу космик
иллюзиясе акылның Галәмнең киңлеген, аның килеп
.чыгышын һәм чикләрен аңлау сәләтен чикли
Үлчәмнәргә һәм үлчәмнәргә буйсынмаган, чиге һәм
килеп чыгышы булмаган Аллаһ - һәр җирдә булган һәм

галәмнең иң ерак чикләрендә яшәүче Аллаһ. Ул сезнең
һәм минем эчемдәге кебек үк ерак йолдызларда да, һәм
Ул үзе биләгән һәр киңлекне аңлы рәвештә аңлый,
кечкенә яки зур булуга карамастан. "Кешенең төп
.максаты" китабыннан

Ялварулар

Әй, Ходаем

Кулымны караңгылыктан яктылыкка ал

О, галәми тынычлык

Мин синең тавышыңны чишмәләр гөрелтесендә һәм

былбыллар сайравында ишетәм

Жилнең ыңгырашуында, дулкыннарның гөрелтүендә

һәм тибрәнүләренең күкрәүендә

Әй, сөекле Раббым

Мин сиңа сүzlәр белән түгел, ә сиңа омтылыш белән

янган йөрәк сагышы белән табынам

Синең киң жиреңне күрергә рөхсәт ит

Һәрнәрсә артында синең даими булуың

Бәлки, мин мәңгелеккә синең үзгәрмәс

барлыгыңның бер өлеше икәнәмне аңлармын

Әй, ташып торган океан

Әгәр теләкләремнең бормалы елгалары киртәләр

һәм киртәләренең чүлләре аша ага алса иде

Ниһаять, сезнең иң зур чуалышыгыз кушылды

Тавышыңны тыңларга ярдәм ит, Ходаем

Галәм тибрәнүе чыккан космик тавыш

Мөбарәк аваз аша Синең барлыгыңны сизәргә

рөхсәт ит (Ом - Амин)

Барлык изге тавышлар өчен изге көй

Яшәү симфониясен тыңлаганда, аңымны киңәйт

Миңа космик океан кебек хис итәргә рөхсәт ит

Һәм күкрәгендә биегән тәннең дулкынлы

хәрәкәтләре

Иң изге тавыш минем эчемдә яңгырасын

Тәннән галәмгә кадәр аңымны киңәйтү

Мәңгелек, бар нәрсәне дә үз эченә алган бәхетне
тоярга мөмкинмен

Ташып торган яктылык диңгезеннән шартлау

Әй, чиксез көч

Әй, мәңгелек зирәклек

Рухи тибрәнүең белән жанымны тутыр

Әй, изге галәм сүзенең авазы

Хаталарымны төзәт

Миңа кирәк

Кулымны караңгылыктан яктылыкка ал

Ходаем, Сине уйлаган саен, эчемдә янып торган

сагыну ташкыны туа, хисләремне тетрәндерә һәм

йөрәгемнән тәнемдәге һәр күзәнәккә агып, аны илаһи

.мәхәббәт белән тутыра

Иң зур теләгем - синең барлыгыңның төп өлешенә

барып житү һәм синең белән бергә булудан ләззәт алу

Һәм кинәт жан ишеге ачыла, һәм мин синең нурлы

!нурыңны күреп шатлыктан тулып китәм

Узган заман кешелекнең күпчелеге өчен билгесез,

берничә мәғрифәтчедән кала. Шулай да, үткәнне

белмәвебез безнең өчен дә файдалы. Әгәр без бу

тормышта һәм алдагы тормышларда эшләгәннәребезнең

барысын да белсәк, гамәлләребезнең күплегеннән

аптырап калыр идек һәм бөтенләй аптырап калыр идек.

Чыннан да, безнең ихтыярыбыз шок аркасында хәтта

параличланырга мөмкин, бу безне эзләргә сәләтсез итәр

һәм өметсезлеккә дучар итәр иде. Хәтта бу җирдәге

тормышта да оныту - Аллаһның рәхмәте, ул үткәннәр

турындагы хатирәләрнең, бигрәк тә ачы һәм авыртулы

хатирәләрнең, безнең уйларыбызны һәм хисләребезне

.басып алуына комачаулый

Ләкин, шөкер, безнең эчебездәге илаһи очкын

һәрвакыт өмет һәм тормышның чиксез юлын дәвам итү

теләге белән балкый. Без Аллаһыга бу ике нигъмәт өчен

рәхмәт әйтергә тиешбез: үткәнне оныту һәм киләчәккә
.өметләнү

Язмыш ирекле ихтыяр юлына киртәләр куя дигән
нәтижәгә килергә тиеш түгел. Шулай да, күпчелек
кешеләр язмышка һәм язмышка бәйләгән тискәре
йогынтыларга каршы тору өчен без бар көчебезне
куярга һәм сайлау ирегебезне эчке ышануларыбыз
буенча кулланырга тиеш, бу ышанулар ныклы иманга
нигезләнгән һәм илаһи кануннарга нигезләнгән булса,
.ансыз кеше чын бәхетне татый алмый

Берәр эшкә керешкәндә, без начар шартлардан
курыкмаска, ә иң югары дәрәжәдә оптимистик булырга
тиеш, ихтыярыбызны гамәлгә ашыруга һәм сайлау
ирегебезне гамәлгә ашыруга бернәрсә дә комачауламый
.дигән тулы ышаныч белән

Әгәр без максатыбызга ирешә алмасак, үзебез
ясаган киртәләрнең безгә ирешергә комачаулаганын
яшерен рәвештә танырга мөмкин. Без тырышлык куярга
һәм максатыбызга ирешү өчен тырышлыгыбызны
икеләтә арттырырга тиеш. Шулай ук үзебезгә расларга
тиешбез: киртә һәм сынаулар ничек кенә көчле һәм
куркыныч булмасын, аларны бетерү һәм жиңү өчен
бездә житәрлек көч бар. Барлык тырышлыкларыбызга
карамастан уңышсызлыкка очрасак та, өметсезлеккә
һәм күңелсезлеккә бирелмәскә кирәк, кеше ихтыяры
язмыштан көчлерәк икәннен аңласак кына. Шуңа күрә,
күпме тапкыр уңышсызлыкка очрасак та, тырышудан
туктамаска тиешбез, чөнки һәрвакыт ачык ишекләр бар.
Безгә уңыш бирелгәнче тырышуны һәм тырышлыкны
кабатлауны давам итәргә кирәк. Аллаһы Тәгалә безгә
ярдәм күрсәтәчәк, әгәр без Аңа таянсак һәм тырышлык
куйсак. Юлдан баручы максатына ирешәчәк, ә Аллаһыга
.ышанган кеше өметсезләнмәячәк

Кеше берәр нәрсә теләгәндә, һәм бу теләк көчле
һәм кичектергесез булганда, бу теләк аның аңыннан

беркайчан да чыкмый, кая гына барсалар да, кая гына
борылсалар да, аларның мәшәкәтләре һәм
борчылулары нинди генә булмасын. Даими һәм дәвамлы
эшчәнлегә аркасында бу теләк гаять зур тәвәккәллеккә
һәм энергиягә ия. Бу интеллектуаль пышылдау механик
ялварудан көчлерәк һәм нәтижәлерәк, ул иреннәрне
хәрәкәтләндерүдән ары китми. Аллаһыны яратучылар
шулай эшлиләр; алар Аллаһыга мөхәббәтләрен
туктаусыз пышылдашалар, һәм аларның пышылдаулары
көндәлек эшчәнлекләре дәвамында чын күңелдән һәм
ишетелмәслек. Бу чын күңелдән пышылдау аларны
игътибарыннан читкә юнәлтми, һәм башка бурычлары
белән каршылыкка да керми. Аллаһыны ярату теләкләре
арткан саен, Аңа мөхәббәтләре көчәя һәм тирәнәя бара,
алар Аның барлыгына кагылганчы һәм Аның яктылыгын
жан күзгә белән күргәнчә, гажәеп шатлык татып,
.тасвирлап бетергесез тынычлык хис иткәнчә

Аллаһы Тәгалә безгә тормышта кирәкле дәрәсләр
җибәрә, шуның белән без алардан файда күрә алабыз,
аңлау һәм тәҗрибә җыя алабыз. Бу дәрәсләрдән качкан
кеше аларны өйрәнәргә мәҗбүр булчак, күпме вакыт
.кирәк булса да

Һәр сынаудан сабак алсак, ул безнең өчен дус, ә
мөмкинлекне кулдан ычкындырып, зарлану, үпкәләү һәм
начар фикер йөртү аша дәрәс кулланмасак, ул тиран
.деспот

Бездә ныклы аңлау һәм тормышка дәрәс караш
булганда, ул матуррак була. Һәм катлауланулардан азат

психологик очраklar

Кеше мәңгә шатлык дулкынында йөри алмый, яки
кайгының дулкынлы сулары астында бата алмый, яки
күңелсезлек тирәнлегендә бата алмый. Бу каршылыклы
икелекләр белән характерланган дөньяда, гади кеше
күтәрелешләргә һәм төшүләргә дучар була. Ул шатлык
дулкынында күтәрелә һәм битарафлык тирәнлегенә

чума, һәм кайгы дулкыннары белән әйләнәп кайта. Һәм
ул аңның башка халәте турында сирәк белә.
Вакыйгаларга шулай уйларга юл кую . Бу үз ихтыярыңны
.капризлы һәм үзгәрүчән язмышка тапшыру дигән сүз
Уңышлы һәм тулы тормыш алып бару өчен кешегә
.психик баланс кирәк
Моңа акылны туплау һәм психологик сәләтләрне
.контрольдә тоту аша гына ирешеп була
Хәтта иң тирән кайгылар да вакыт белән төзәлә,
шуңа күрә кайгы турында уйлануның мәгънәсе юк.
Тормышыбызның һәр көнендә Үлгән якын кешесе өчен
озакка сузылган кайгы аңа да, безгә дә ярдәм итми, һәм
чынлыкта бернәрсәне дә үзгәртми. Үз-үзеңне түбән хис
итү комплексы яки үз-үзеңне жәзалау формалашуы.
Элеккеге хаталар яки уңышсызлыklar турында уйлану
файдасыз. Бу тормышны бары тик бәхетсез итә һәм
.акыл сәләтләрән чикли
Без үзебезне күңелсез көндәлек эшләр чокрына
төшерергә тиеш түгел, чөнки бу психологик халәт, ул
уңайлы түгел, чөнки ул акылны борчый һәм яшерен
.сәләтләрне апатия мичендә яндыра
Уңышсызлыкны тамырыннан юк итәргә, ә тормыш
кырларын тырышлык һәм ныклык белән эшкәртәргә һәм
Ходай ярдәме белән мул уңыш жыю өчен яхшылык
.орлыklары чәчәргә кирәк
Көмеш юбилейдагы тимер
Бервакыт мине иң бәхетле парларның берсе булып
күренгән парның көмеш юбилеена чакырдылар, ләкин
мин аларның өенә кергәч, нәрсәдер дәрәс түгеллеген
сиздем. Мин ике укучыман кич белән бер-берсенә ничек
мөгамәлә итүләрен күзәтергә сорадым, һәм алар соңрак
миңа әйттеләр. Ир белән хатын башкалар алдында бер-
берсенә елмаялар һәм бер-берсенә "Әйе, кадерлем" һәм
"Әлбәттә, мәхәббәтем" кебек татлы сүzlәр һәм башка
шундый дустанә сүzlәр белән мөрәжәгать итәләр.

Ләкин алар ялгыз калганнарын уйлау белән, алар
талаша башлыйлар һәм бер-берсенә рәнжәтүче сүزلәр
.әйтәләр

Мин алар белән сөйләштем һәм болай дидем: Сез
мине үзегезнең кичәгезгә чакырдыгыз, ләкин атмосфера
киеренке, һәм мин бу өйдә зур каршылыктар бар дип
уйлыйм, һәм миңа бу көмеш юбилейда күп тимер бар
.кебек тоела

Башта алар үпкәләделәр, ләкин соңрак минем хаклы
булуымны таныдылар һәм гафу үтенделәр. Ул дәвам
итеп: «Гаилә бәхәсләшеп һәм талашып йөрүдән сиңа
.нинди файда?» – диде

Сез бергә яшисез кебек, идеаль пар буларак
абруегызны саклап калу өчен, ләкин үз бәхетегез һәм
жан тынычлыгыгыз өчен бер-берегез белән шулай
.булырга һәм тынычлыкта яшәргә кирәк

Магнитлы ризык

Кешеләр ризык яки туклану турында сөйләшкәндә,
гадәттә, тәнне тәэмин итү өчен кулланыла торган физик
ризыкны күздә тоталар. Ләкин физик ризыктан ким
булмаган, һәм еш кына тагын да мөһимрәк булган башка
төр тукланулар да бар, мәсәлән, интеллектуаль яки рухи
туклану. Акыл эшчәнлегә яки акыл туплану, зирәклек
.һәм рухи аерма

Физик ризык тән күзәнәкләрен тәэмин итә, ә акыл
ризыклары акылны сәламәт идеялар белән тутыра, ә
зирәклек ризыклары жанны яңарта һәм аның
.сәләтләрен үстерә

Интеллектуаль туклану гадәттә кешенең уйлаган
һәм башкалар белән элемтә һәм үзара бәйләнеш аша
.алган идеяләреннән тора

Тыныч холыклы һәм асыл холыклы кешеләр безнең
.уйларыбызны магнитлы һәм сәламәт итәргә ярдәм итә
Кеше үзенең интеллектуаль туклануын тыныч
мохиттәнме, әллә бозучы мохиттәнме ала икән

билгеләү кыен түгел. Борчылу, борчылу һәм чуалчыклык
- болар барысы да начар кешеләр белән, дуслар яки
туганнар белән аралашудан килеп чыга. Бу борчулы
уйлар һәм начар кәеф китереп чыгара
Организм энергия һәм көчне физик ризыклардан
ала, ә магнитлы ризыклар тәнне дә, акылны да каты һәм
сыек ризыкларга караганда җиңелрәк үзләштерелә
торган энергия зарядлары белән тәэмин итә, аларны
.тере энергиягә җиңел генә әйләндереп булмый
Наданлыкны зирәклеккә, көчсезлекне һәм
көчсезлекне сәламәтлеккә һәм көчкә әйләндерә
алганда, тормыш юлларында ышанычлы һәм кыю – хәтта
ялгыз булса да – атлаганда, тере һәм уяу вәжданга ия
булудан эчке шатлык кичергәндә, Аллаһының
гаделлегенә һәм дәресең ялгышны, хакыйкатың
.иллюзияне җиңүенә ныклы ышаныч кичергәндә
һәм сез көн саен уйларыгызны югарырак һәм
камилрәк дәрәжәләргә юнәлтергә тырышканда,
мәхәббәт һәм рәхмәт хисләре белән тулы йөрәккә һәм
башкаларга карата яхшы ниятләргә ия булганда, сезнең
акыл туклануыгыз магнит кебек булачак, һәм сез
үзегезгә куркынычсызлык һәм иминлек ярларына таба
юлны дәвам итү өчен кирәкле барлык матур һәм
файдалы нәрсәләрне, әйберләрдән, кешеләрдән һәм
.шартлардан җәлеп итәчәксез
Кирәкле әйберне алу өчен тырышлык куйсаң һәм
Аллаһ биргәннәр белән канәгать булсаң, дөнья малына
бирелеп, аның вакытлыча ләззәтләренә
комсызланучыларга караганда, рухың байрак һәм
.канәгатьрәк булырсың
Кеше барлык дуслардан тыш бердәнбер чын дус
булган Аллаһыны эзләгәндә, барлык кешелек
мөнәсәбәтләрендә дә: гаилә, туганлык, никах һәм рухи
.мөнәсәбәтләрдә чын дуслык урнаштыру мөмкин була

Дуслык - никах мөнәсәбәтләрендә мөһим элемент,
һәм өстенлек интеллектуаль һәм эмоциональ
якынлыкка, әхлакый жәлеп итү хисенә, чын мәхәббәт
.һәм дуслыкка бирелергә тиеш

Чын мәхәббәт белән җенси тартылуны аера
алмаганнар кат-кат өметләрен өзәләр

Никах югары идеалларга һәм үзара хөрмәткә
нигезләнгәндә, ул ике яратучы җан арасында бәхетле
һәм уңышлы берлеккә әйләнә. Алар бер-берсенең
тормыш авырлыкларын җиңеләйтү һәм шәфкатьлелек
һәм үзара, дустанә аңлашу аша яшәү мәшәкатьләрен
.бетерү өчен хезмәттәшлек итәләр

Башкаларның уйлары һәм гамәлләре миңа тәәсир
итәргә юл куймасам, беркем дә мине контрольдә тотар
.яки ихтыярымны тартып ала алмый

Ходаем, мин алдымда чиксез мөмкинлек барлыгын
аңлыйм, үз сәләтләремне өйрәнү һәм рухи
потенциалымны ачу өчен мин матди бәйләнешләрен
югарырак омтылышлар белән алыштырачакмын. һәм
мин тугры рухның һәрвакыт минем белән икәннен
аңлармын

Бүген мин уйларымны оптимизм белән тутырырмын,
күңелсез тәҗрибәләрдән ераклашырмын һәм тәнне,
акылны һәм рухны тәрбияли торган гамәлләрне тигез
.һәм эзлекле рәвештә башкарырмын

Тормыш һәм үлем бие һәрвакыт бар, ләкин мин
рухи шәхесемне саклап, үземне мәңгегә азат итәрмен.

Сынаулар һәм авырлыklar давыллары миңа каршы
килгәндә, мин җаным савытында тормыш диңгезе аша
.куркынычсыз, илаһи ярларга йөзәрмен

Мин эшләгәндә һәм иҗат иткәндә, Аллаһының
минем аша эшләвен истә тотачакмын; Ул - галәмнең
Хужасы, һәм мин аның турында тирәнтен уйланып, аның
.белән элемтәгә керә алам

Ходаем, мин аңлым, уйларым миңа я
уңышсызлыкка, я уңышка китерәчәк, тормышымда
кайсы фикер иң көчле булуына карап. Шуңа күрә мин
синең миңа ярдәм кулы сузганыңны истә тотарга
.тырышачакмын, һәм бу мине уңыш сәбәпләренә әзерли
Миңа бәла-казалар һәм бәхетсезлекләр килгәндә,
мин кәефемне күтәрермен һәм аларны жиңү өчен
тәвәккәллегемен ныгытырмын. Мин һәркем белән
мөнәсәбәтләремдә һәм аралашуымда ихласлык һәм
намуслылык кулланырмын, мәхәббәт һәм изге теләкләр
турында уйларымны ачармын. Шулчак Аллаһы Тәгалә
.миңа Үзенең көче һәм зирәклеген белән ярдәм итәр
Ходаем, мин ихтыяр көчемне һәм акылымны башта
кечкенә эшләргә, аннары зуррак казанышларга ирешү
.өчен кулланырмын

Барлык матди омтылышлар да тормышка ашса да,
алар барыбер тулы булмаган бәхет китерә, һәм
Аллаһыны табу - бердәнбер чын бәхет. Мин шатлыкның
бетмәс-төкәнмәс чыганаclarын ачачакмын. һәм ул
беркайчан да агып һәм агымнан туктамый, жан
.бакчаларында һәм аның мәңгегә яшел болынарында

Алтын сүзләр

Бәхет – минем хокукым, мирасым һәм яшерен илаһи
хәзинәм. Минне җитәклә, Ходай, мин үземдә
патшаларның хыялларыннан да өстенрәк хәзинәләрне
.табармын

* * *

Йөрәкләрнең илаһи кешесе үз шәкертләренә -
үзенең мәрхәмәте һәм шәфкатьлелеген белән - наданлык
караңгылыгын таратучы якты зирәклеке лампаларын
.яктырта

* * *

Тормыш – даими ритмлы акыллы хәрәкәт. Ул үзен
жансыз әйберләрдә формалаштыра яки тере һәм

хәрәкәтчән форма ала. Тормыш барысын да үз эченә ала
.һәм һәрнәрсәгә үтеп керә

* * *

Әй, иң бөөк гашыйк, син - тормышның үзе Син -
минем максатым һәм омтылышым. Мине күк бакчаңда
чәчәк атучы роза яки нурлы мәхәббәтең муенсасында
ялтыравыклы муенса ит, яисә миңа иң зур хөрмәт бир:
.йөрәгеңдә иң кечкенә урын

* * *

Башкалар минем яхшылык эшләүдәге
тырышлыгымны кадерләгән урында, мин иң зур хезмәт
күрсәтә алам

* * *

Әйдәгез, татлы хатирәләр һәм нечкә уйларның ефәк
.жәпләре белән алтын хыял келәмен үрик

* * *

Буш акыл [уңай, конструктив уйлардан мәхрүм] -
бәләләр, борчылулар, өметсезлек һәм өметсезлек
.фабрикасы

Әгәр гомум мәхәббәт йөрәгегездә урнашса, ул сезгә
башка бернәрсә дә бирә алмаган мәңгелек һәм яңа
.бәхет китерәчәк

Жирдәге тормыш бакчасында чәчәк аткан тормыш
чәчәкләре гажәеп матур һәм күрү күңелгә рәхәтлек
бирә. Ләкин тагын да шәпрәк һәм күркәмрәк нәрсә -
кайдадыр булган матурлык һәм зирәклек чишмәсе, без
аннан килдек һәм аңа кире кайтачакбыз һәм тагын бер
.тапкыр аралашачакбыз

Шәкерт иртән уянгач, үзенә раслый: "Мин тән түгел,
мин күренми торган рух... Мин шатлык... Мин яктылык...

Мин зирәклең... Мин мәхәббәт. һәм мин бу тәндә яшәсәм
."дә, рухым үлемсез һәм черүдән сакланган

Чык тамчылары чәчәкләр чәчәк атуга һәм үсәргә
ярдәм иткән кебек, мәрхәмәт дуслыкны ныгыта һәм
.аның үсешенә ярдәм итә

* * *

Океан өслегендә барлыкка килгән дулкыннар да,
аның тирәнлегенә югалган дулкыннар да бар; ике
очракта да алар океан эчендә һәм аның белән бербөтен.
Шулай ук, космик океан өслегендә "тормыш" вакытында
йөзгән яки "үлем" вакытында аның эчендә югалган
.кешеләр дә мәңгелек океанында бертигез

* * *

Айның чагылышы дулкынлы суда ачык күренми,
ләкин су өслеге тынычлангач, айның чагылышы
тулысынча ачык була. Шуны ук акыл турында да әйтеп
була: ул тыныч булганда, сез җаныгызның йөзен
.тулысынча ачык һәм төгәл күрә аласыз

И Ходаем, бәхетле уңышларым көннәремдә миңа юл
күрсәтер өчен зирәклегең кояшының нурларын һәм
кайгылы караңгы төннәрдә йөргәндә тулы айның
.мәрхәмәтен җибәр

Медитация - сезнең галәм акылы белән бәйләнеш
кору чарасы, һәм сез шул чиксез аң белән
гармонияләшкәч, сез яратылышның барлык серләрен
.белә алачаксыз

Аллаһка якынаю һәм Аны белү теләге үзеннән-үзе
барлыкка килми, аны үстерергә кирәк, һәм бу теләк
.булмаса, тормышның бернинди кыйммәте дә юк

Жирдәге тормыш - вакытлыча тукталыш, һәм
кешелекнең төп бурычы - бу сәяхәтнең максатын һәм
максатын аңлау. Бу максат - Аллаһыны белү, һәм ул
.башка бернәрсә дә була алмый

Тынычлыгың – синең кыйммәтле хәзинәң, шуңа күрә
беркемгә дә бу хәзинәне синнән алырга рөхсәт итмә

* * *

Үзеңнең сыйфатларың һәм үз-үзеңә ышанычың
ныгытмасында ялгыз, куркынычсыз һәм ышанычлы
.басып торырга өйрән

* * *

Барысы да Аллаһы Тәгалә булганга күрә бар. Ул
булганга күрә, сез дә бар. Аның барлыгы аркасында сез
тормышның уңайлыklarыннан һәм шатлыklarыннан
ләззәтләнәсез. Шуңа күрә Аллаһыга рәхмәтегез тирән
.булырга тиеш

Яхшы китаплар тын гына, әдәпле һәм хөрмәтле
дуслар була ала. Авыр минутларыңда бу китапларны
ташлама, чөнки алар сине беркайчан да ташламаячак,
сине ташлап китәргә мөмкин булган физик дуслардан
.аермалы буларак

Сәламәтлекләре яхшы, тормышлары уңайлы һәм
акыл мөмкинлекләре зур булган, ләкин бәхете булмаган
һәркем тормышта уңышка ирешмәгән. Чын күңелдән:
"Мин бәхетле, һәм беркем дә бәхетемне тартып ала
алмый", - дип әйтә алганда, сез үзегездә Аллаһ образын
.тапкансыз

Тынычлык һәм тынычлыкка басым ясагыз,
тынычлыкта һәм татулыкта яшәргә телисез икән,
мәхәббәт һәм изге нияtlәр генә җибәрегез. Гаделлеккә
һәм тәкъвалыкка нигезләнгән тормыш белән яшәгез,

һәм сезнең тормышыгыз белән бәйле булган һәркем
.сезнең белән булудан файда күрәчәк

Әгәр сезнең дусларыгыз юк икән, яисә дусларыгыз
вакытыгызны әрәм итәләр икән, яисә сез алар белән
тату яшәмисез икән, акыллы китапларны [һәм
материалларны] дусларыгыз итеп алыгыз, чөнки сез
аларның ишекләре аша гажәеп һәм кызыклы идеяләр
.дөньясына керә аласыз

Аллаһыны табу - йөрәк теләгән бар нәрсәне алу
дигән сүз, ә рухи булу - сәламәтлек, бәхет һәм уңыш
.ишекләрен ачу дигән сүз

Безнең эчебездә барлык тереклекне тудыручы һәм
тотрыклы итүче илаһи көч очкыны ята, һәм ул кабынып
.китүне көтә

Уку - бик файдалы акыл эшчәнлеген; ул акылны
күнектерә һәм аның сыгылучанлыгын саклай. Көн саен
бер-ике сәгать уку теләсә кемгә берничә ел эчендә
төрле белем базасы бирәчәк, әгәр ул файдалы китаплар
сайласа. Арзан романнар яки максаты яки мәгънәсе
булмаган вак китаплар укып вакытыгызны әрәм итмәгез
.һәм акыл сәләтегезгә зыян китермәгез

Социаль яктан кызыксынучан кешеләр кыйммәтле
китапларда затлы, талантлы ир-атлар һәм хатын-кызлар
язган китаплардагы дәресләр аша кешелек өчен яңа
.энергия табарлар

* * *

Уку - бик файдалы акыл эшчәнлеген; ул акылны
күнектерә һәм аның сыгылучанлыгын саклай. Көн саен
бер-ике сәгать уку теләсә кемгә берничә ел эчендә
төрле белем базасы бирәчәк, әгәр ул файдалы китаплар

сайласа. Арзан романнар яки максаты яки мәгънәсе
булмаган вак китаплар укып вакытыгызны әрәм итмәгез
.һәм акыл сәләтегезгә зыян китермәгез

* * *

Эгоизм һәм тәкәбберлекне бетерергә кирәк, чөнки
.алар рухи белемгә иң зур киртә булып торалар

* * *

Аллаһ хисе булмаганда, бу дөнья низаглар, көч
куллану һәм ачы күңелсезлекләр белән тулы кебек
.тоела. Бәхет Аллаһка якын булу хисендә

* * *

Аллаһыны белгәннәрнең йөрәкләрендә даими
шатлык һәм бәхет була. Алар бәхетле иминлек һәм
тынычлык хис иткәнгә күрә, ачу давыллары аларны
.селкетә алмый, курку да йөрәкләренә керә алмый

* * *

Яхшы китаплар - сизнең иң яхшы дусларыгыз; алар
аша сез бөек акыл ияләренең сизнең белән йомшак
сөйләшүен, сезне юатуын һәм иң яхшы киңәшләр бирүен
ишетә аласыз. Яхшы китаплар укырга чын күңелдән
.теләк үстермәү буыннар мирасын югалту дигән сүз

* * *

Илаһи ярдәм булмаса, кешеләр уңышсызлыкка
дучар булачаклар, чөнки тормыш көрәшендә уңышка
ирешү өчен кирәкле көч һәм зирәкле чиксез
чыганактан килә. Кеше Аллаһыны санга сукмаганда,
уңыш өчен кирәкле ярдәм һәм терәк бирүче коткару
.җебен өзә

Рухи мөмкинлекләр ишеген шакыган эзләүчеләр,
үзләренә ярдәм иткән кешеләргә Аллаһы ярдәм
.иткәнгә, алар өчен ишек ачылганын күрерләр
Сез Аллаһ белән гармониядә булганда, бөтен
.табигать сизнең белән гармониядә була

* * *

Мәхәббәт - акылны чистарта торган һәм
характердагы тупаслыкны бетерә торган зым кәгазе
.кебек

* * *

Кинәт кенә Аллаһыны һәркайда тапкач, Ул сиңа
килеп, сиңа илһам биреп, сиңа юл күрсәткәч, илаһи
.мәхәббәт тарихы башланган була

* * *

Мәхәббәт йөрәкләрдә балкып торсын һәм
башкаларга шифалы нурлар җибәрсен

* * *

Яшь һәм көчле чакта Аллаһыны белергә тырышыгыз,
чөнки картлык һәм авыру вакытында сез Аны эзли
алмаска мөмкин. Кешеләр тормышның чын мәгънәсен
аңлый башлаган яшьтә, тән көчсезләнә, һәм алар
гомерләренең калган өлешен хакыйкәткә эзләү
урынына, үзләренең нәзек физик көчләренә игътибар
.биреп үткәрәләр

* * *

Мин һәр халыктан иң яхшысын алырмын һәм барлык
милләتلәрнең кимчелекләренә игътибар итмичә,
.аларның яхшы сыйфатларын кадерләп чәкмен

* * *

Көндәлек ризыгыбызның туклыклылыгы турында
кайгырткан кебек, без көн саен акылыбызга бирә торган
психологик туклыклы матдәләргә дә игътибар итәргә
.тиеш

* * *

Ягымлы сүзләр - күп авырулар өчен гажәеп дару,
аларның көчле, диярлек тылсымлы, магнит көче бар, ул
сөйләүчегә мул фатиха һәм муллык китерә.
Тынычландыргыч, йомшак сүзләр кулланучылар үзләре
аша өзлексез нечкә агым агып торганын сизәләр, алар
тирән тынычлык хисе белән тулалар. Чөнки бу агым
үзенең югары чыганагы белән бәйләнгән, шул чыганак

белән гармониядә булган жаннарға барып җитә торган
даими агым, аларға тынычлыкка омтылучыларға бәхет
.житкерергә мөмкинлек бирә

* * *

Күпме чын күңелдән чыккан жылы сүзләр күп
кайгыларны таратты һәм күпме акыллы тавыш караңгы
юлларны шатлык һәм тынычлык лампалары белән
!яктыртты

* * *

Без һәрбер тәҗрибә аша үсәбез, әгәр без алардан
кыйммәтле сабаклар ала алуыбызны аңласак. Без
кичергән һәр авырту һәм газәплануның мәгънәсе һәм
максаты бар. Бу тәҗрибәләренең катылыгына
карамастан, алар тимер мәгъдәннен эретә торган ут
кебек, аны матур, нык һәм күп функцияле корычка
.әйләндерә

* * *

Тормышымдагы барлык гажәеп казанышлар да
Аллаһы Тәгалә белән гармониядә булган акыл көче
ярдәмендә ирешелде. Илаһи генератор эшләгәндә, мин
теләгән бар нәрсә дә искәرمәсез тормышка аша, башта
күренмәс, эфир дизайнында формалаша, аннары
.чынбарлыкта каршы торырлык көч белән чагылыш таба

* * *

Акыл Аллаһка омтылган жанның тирәнлегеннән чын
күңелдән, ялкынлы пышылдаганда, рухның чакыруы
галәм йөрәгенә кагылачак, һәм җавап киләчәк, үзе
белән зур шатлык китерәчәк. Бу интеллектуаль
пышылдау теләгән максатка ирешү өчен кирәкле көчкә
.ия булганчы ихтыярны үстерә

* * *

Кешенең акылы һәм ихтыяры Аллаһ белән
гармониядә булганда, алар чиксез көч белән
йөкләнәләр, шуңа күрә аңа ирешү өчен нәрсәдер

турында уйлау гына житә, чөнки илаһи канун югары
.ихтыяр белән гармониядә булганнар файдасына эшли

* * *

Безнең борчуларыбыз нинди генә булмасын, Аллаһы
Тәгалә тормышыбызда беренче урында торырга тиеш.
Рухи үсешнең иң мөһим элементларының берсе - Аллаһы
Тәгаләгә даими рәвештә пышылдау, анда сез үзегездә
зур тәэсир калдырачак гажәеп уңай үзгәрешләр
.кичерәчәксез

* * *

Кеше Аллаһ биргән барлык акыл сәләтләрен дә тиз
үтеп баручы әйберләргә эзләүгә багышларга тиеш
түгел, югыйсә ул үзен материализм лабиринтларында
югалып, үзенә кирәк булмаган чикләүләр һәм чикләүләр
тудырачак. Киресенчә, ул үзенең акыл көчен тормыш
кирәк-яракларын алу өчен кулланырга һәм дәрәс белән
ялгышны, зарарлы белән файдалыны аеру өчен рухи
.сәләтләрен үстерергә тырышырга тиеш

* * *

Хакыйкәт фикерләргә һәм теорияләрдән тыш, һәм бу
алымны кулланыучыларның күбесе үзләренең субъектив
.нәтижеләренә бәйле була

* * *

И Ходаем, тынычлык капкаларын ач һәм рухи
уйларымның изге урынын явыз пышылдау
һөжүмнәреннән сакла, һәм Синең килү таңыңны
көткәндә, минем хыялларымның розасы йөрәгем
.бакчасында чәчәк атсын

* * *

Теоретик белем илаһи белем ала алмый, һәм *
чынбарлыкта кулланып булмый торган теорияләргә
кыйммәтле вакытыңны әрәм итмәскә киңәш ителә,
югыйсә кеше үзен тыгыз интеллектуаль джунглилар
.арасында табар һәм теорияләргә өлкәсеннән чыга алмас

* * *

Бәхет - тормышның тотрыксыз шартлары өстеннән
психологик жиңу жимеше

* * *

Аллаһы таныган кеше дөньяга билгесез булырга

мөмкин

* * *

Әгәр кеше үзен теоретик белемнәр белән
программалаштырса [чынбарлыктагы сынауларсыз], ул
мәкальләрне кабатлаучы һәм югары фразаларны
яңгыратучы күчмә яздыргыч жайланма кебек булачак,
һәм башкалар аны галим дип санаячаклар, ләкин
мондый белем хакыйкәтне турыдан-туры кабул итү
белән ныгытылмый, рухи казанышлар белән дә
.чагыштырылмый

* * *

Дөньяда проблемалар дәвам итәчәк, шуңа күрә
кеше кая мөрәжәгать итә ала? Гадәтләрдән, алдан ук
әйтелгән карашлардан, берьяклы карашлардан һәм
фанатизмнан тәэсирләнгән уй-фикерләр файдасыз, һәм
мохит, гаилә, ил яки дөнья йогынтысы чын житәкчелек
бирә алмый. Шуңа күрә кеше Аллаһыга мөрәжәгать
итәргә һәм жан тирәнлегеннән чыккан тыныч, тыныч
тавышны, хакыйкәт белән гармониядә булган тавышны
.тыңларга тиеш

* * *

Йөрәкләрегезне илаһи нурга ачыгыз, ул сезнең аша
агып чыксын һәм тормышыгызны рухи фатихалар һәм
.яхшылык белән тутырсын

* * *

Нинди генә эш белән шөгыльләнсәгез дә һәм нинди
генә казанышларга ирешә алсагыз да, һәрвакыт шуны
истә тотыгыз: Аллаһ сезгә эшләргә һәм уңышка
.ирешергә кирәкле барлык көчне бирә

* * *

Ходаем, Сине фәкыйрьлектә дә, муллыкта да, *
авыру һәм сәламәтлектә дә, наданлыкта да, зирәкләктә
дә искә төшерергә рөхсәт ит, һәм шул мизгелдә
сәламәтлек һәм дәвалану бирә торган бәхетле нурыңны
.күрергә рөхсәт ит

* * *

Уйларымның ялгызлыгында мин синең изге
тавышыңны ишетергә теләм Хәтеремнең
катламнарында яшеренгән кырыс, жир тавышларын
куып чыгар Мин синең тыныч, көйле тавышыңны
жанымның тынычлыгында мәңге тыңларга теләм

* * *

Тормыш караңгылык белән капланган, һәм без
Аллаһының яктылыгына аның караңгы юллары буйлап
барганда юл күрсәтүче лампа булырга тиешбез. Ул –
наданлык һәм караңгылык төннәрендә тулы ай, уяну
сәгәтләрендә яктылык кояшы, юл күрсәтү маягы һәм
жир йөзәндәге, вакытлыча яшәү диңгезләрендә
.йөрүчеләр өчен Төньяк Йолдызы

* * *

Кешеләккә оныту йокысыннан уяну вакыты җитте. И
Ходаем, без Синнән сорыйбыз, безнең аңыбызны гафләт
һәм тар, чикләнгән фикерләү тирәнлегеннән тынычлык,
яктылык, мәхәббәт һәм гомумкешелек шәфкатьлеләге
.офыкларына күтәр

* * *

Барысы да ахыр чиктә яхшырачак, чөнки Аллаһының
көчләре һәм мөҗизалары кеше тормышының
каршылыклары артында яшеренгән, һәм кем дә булса
вәзгыятьнең котылгысызлыгына ышанмый һәм акылы
һәм иманы белән пәрдә артындагы нәрсәгә үтеп керергә
.тырышса, аңа ишек ачылачак

* * *

Иман беркайчан да саксыз булу яки хәлләр белән
акыллы эш итмәү дигәнне аңлатмый. Киресенчә, нәрсә

генә булмасын, кеше үзен Аллаһның ғына аңа бөтен
йөрәге, жаны һәм хисләре белән мөрәжәгать итсә, авыр
һәм авыр шартларда ярдәм итә алуына ышандырырга
.тиеш

* * *

Әгәр хисләребез безгә бөтен хакыйкәтне җиткерә
алса, без җирне электроннар елгалары итеп, ә һәр тузан
бөртеге яктылык массасы итеп күрер идек. Материаль
дөньяга үтеп керүчеләр иллюзиянең табигатен
.аңлыйлар һәм хакыйкәтнең асылын беләләр

* * *

Африка джунглисындамы, сугыш кырындамы,
авырудан яки фәкыйрьлектән интегүчеме, кеше үзен
Аллаһының кулы теләсә нинди куркынычтан көчлерәк
һәм Аңа сыенучыларны якларга сәләтле икәнненә
ышандырырга тиеш. Моннан да нәтиҗәлерәк саклау
чарасы юк. Әлбәттә, вакыйгалар белән эш иткәндә акыл
кулланырга, шул ук вакытта илаһи ярдәмгә тулысынча
.ышанырга кирәк

* * *

Барлык жан ияләренең йөрәгендә яшәгән мәхәббәт
— барлык әниләрнең, әтиләрнең, дусларның һәм
.якыннарның мәхәббәте — илаһи мәхәббәттән килә

* * *

Зур һәм кече бурычлар арасында аерма ясарга, иң
мөһимнәренә өстенлек бирергә кирәк. Моннан тыш,
бернинди бурыч та икенчесенә каршы килергә тиеш
түгел. Изге язмаларда әйтелгәнчә, бер бурыч икенчесе
белән каршылыкка кергәндә, бу аның чын бурыч
.түгеллегенә дәлил булып тора

* * *

Кояшның тереклек нурлары таралган саен, мин
ярлыларның һәм ташландыкларның [жәмгыять ташлап
киткәннәрнең] йөрәкләренә өмет нурлары сибәчәкмен,

һәм үзләрен уңышсыз дип санаучыларның йөрәкләренә
.яңа тәвәккәллек салачакмын

* * *

Парамаханса укытучы үзенең бер шәкертенә болай

:диде

Мәхәббәт даирәңнән беркемне дә чыгарма,"
һәркемне йөрәгеңдә сакла, һәм алар сине үзләрендә
"сакларлар

* * *

Раббым, миңа һәрвакыт файдалы һәм изге гамәлләр
.кылу өчен ихтыярымны кулланырга ярдәм ит
Барлык уйларым да Сезнең максатларыгызга җавап
бирсен һәм Сезнең ихтыярыгыз белән гармониядә
булсын өчен, миңа Сезнең ихтыярыгызга туры килергә
ярдәм итегез

Ул миңа барлык авырлыкларны һәм сынауларны
җиңә алуым өчен эчемдәге яшерен, бәхетле көчне
.уятырга булышты

* * *

Арысланнар көчен күгәрченнәрнең йомшаклыгы
белән берләштергән кыю һәм тыйнак рухи шәхескә
уяныгыз

* * *

Ачы, ялган тәнкыйтькә дә, мактау һәм ялагайлануга
да игътибар итмәячәкмен. Бердәнбер теләгем - Синең
ихтыярыңны үтәү, Ходаем, һәм Синең мәрхәмәтеңне
.яулау

* * *

Илаһи барлыкны тойганда сезне нинди зур шатлык
белән тутырачагын күз алдына да китерә алмыйсыз.
Шул вакытта җаныгыз Аллаһының чиксез мәхәббәте
белән исерәчәк. Бу мәхәббәт теләсә нинди кеше
мәхәббәтеннән миллионлаган тапкыр зуррак - сезнең
барлык теләкләрегезне канәгатьләндерә һәм
.йөрәгегезне шатлык һәм канәгатьлек белән тутыра

* * *

Эчке игътибар аша сез үзегездә һәм тирә-юнегездә
рухи бәхетне турыдан-туры кичерә аласыз. Әгәр дә сез
бу аңны үстерсәгез, сезнең шәхесегез гармонияле
рәвештә үсәчәк, һәм сез кешеләр һәм башка жан ияләре
.өчен жәлеп итүчәнлек алачаксыз

* * *

Әй, Бөек Яклаучым, үзем ясаган язмыш аркасында
бар нәрсәне югалтсам да, миңа барыбер, ләкин Синнән,
бердәнбер сыену урынымнан, Сиңа булган мәхәббәт
шәмеңне гафләт һәм оныту җилләреннән сакла дип
.сорыйм

* * *

Әйдәгез, уңай уйларга һәм оптимистик карашка
ныклы омтылышыбыз белән ныгытылган, уңай шартлар
чыганаclarыннан агып чыккан саф, яңартучы тынычлык
.суларын туенганчы эчик

* * *

Вөҗдан - кешенең чын табигатен һәм ниятләрен ача
торган интуитив хис. Вөҗданыгыз чиста булганда һәм
дәрәс эш итүегезне белсәгез, куркырга бернәрсә дә юк.
Саф вөҗдан - Аллаһтан килгән яхшы тәртипнең дәлиле.
Вөҗдан судында аклану бәхеткә ия булу һәм Аллаһның
.фатихаларын алу дигән сүз

* * *

Күпчелек кеше эшләмәгән кыю һәм күңелгә ятышлы
эшләр эшләп карагыз, һәм башкалар игътибар итмәгән
.кешеләргә мәхәббәт һәм тынычлык бирегез

* * *

Парамаханса укытучы үзенең бер шәкертенә болай

:диде

Әгәр сез акылны үстерүгә вакыт сарыф итмәсәгез,"
бернинди матди байлык та сезне
канәгатьләндермәячәк. Бу үстерү жәфалау түгел, ә

бәхеткә китерә торган уйларны һәм гамәлләрне
"тукландыру өчен аңны өйрәтү

Бәхетең - синең уңышың, шуңа күрә беркемгә дә
аны урларга рөхсәт итмә. Сине борчырга
тырышучылардан саклан. Малай чакта, кешеләр минем
турында ялган имеш-мимешләр таратканда,
сабырлыгым бетә иде. Соңрак аңладым, кешеләрнең
хуплавыннан яки соклануыннан күңел тынычлыгым
.мөһимрәк

* * *

Әгәр сез кайбер диндарларның Аллаһ белән
кичергән илаһи мәхәббәт турындагы хикәяне белсәгез
иде! Тормыштагы башка бернинди тәҗрибә дә бу
шатлык белән чагыштырып булмый. Мин Аллаһ
мәхәббәтенә һәрвакыт бирелгән бер изге кешене
белдем, аның йөзе изге мәхәббәт нурларын чәчеп торды.
Аллаһның күзе һәрвакыт Аны яратучыларда, һәм Ул
.аларны бер мизгелгә дә ташламый

* * *

Акыл һәм рухи көчләрән үстерү белән
.кызыксынучылар бик аз

* * *

Үзеңне кичектерү төбенә батырырга юл куйма.
Гадәти чынбарлыкның күңелсез йокысыннан тор һәм
казанышлар, шатлык һәм тынычлык булган нәфис
.тормыш офыкларына таба атла

* * *

Сезнең эчендә инвестицияләүне көтеп торган гаять
зур потенциал ята, һәм сез аны активлаштыра һәм
.файда күрә алырлык бердәнбер кеше

* * *

Начар гадәтләрдән һәм сәламәт булмаган
теләкләрдән арыну матди уңышларга караганда күпкә
зуррак бәхет китерә. Акыл уңышында тышкы шартлар

тартып ала алмаган психологик иминлек ята. Сез бөтен
вакытыгызны байлык туплауга сарыф итә аласыз, ләкин
бу байлык сезгә эзләгән мәңгелек тынычлык һәм
иминлек бирмәячәк. Киресенчә, ул сезгә күбрәк
бәхетсезлек китерәчәк, чөнки чын бәхет һәм тынычлык
.матди байлыкта түгел, ә акылда яши
Чын "мин"еңә ныклы урнашкач, син һәр эшне
башкарасың һәм барлык яхшы нәрсәләрдән илаһи
.шатлык белән ләззәт аласың

* * *

Зәгыйфьлекнең акылыгызга үтеп керүенә юл
куймагыз һәм тискәре фикерләре һәм пессимистик
карашлары булган кешеләр белән аралашканда сак
булыгыз, аларның зәгыйфь фикерләре сезнең
акылыгызга үтеп кермәсен өчен, әгәр сезнең акылыгыз
башкаларның уйларын көчсезләндерә алмаслык
дәрәжәдә көчле булмаса, киресенчә, ул башкаларның
фикерләрен ныгыта һәм үз-үзләренә ышанычын арттыра
.алса

* * *

Аллаһы Тәгалә беренче урында тора, һәм без
көнебезне Аны уйламыйча башларга да, тәмамларга да
тиеш түгел. Без Аллаһы Тәгаләдән алган көч һәм
энергия булмаса, бернәрсәгә дә ирешә алмас идек
икәннен истә тотарга тиешбез. Шуңа күрә безнең иң зур
.бурычыбыз - Аңа карата

* * *

Гореф-гадәтләргә бәяләү һәм хөкем итү ысулы бар
Башта һәр гореф-гадәтнең нигезләмәсе булган Әгәр дә
без нигезләмәнең әле дә барлыгын тапсак, гореф-
гадәтнең мәгънәсе һәм файдасы бар. Ләкин гореф-
гадәтләргә сукырларча иярү акылсызлык. Без
хакыйкәтне белергә һәм аңа иярергә, безгә нәрсә
бәхет китерә алуын аңларга һәм аннары аны
.кулланарга тиеш

* * *

Бәхетсез яки уңышсыз күп кешеләрне күргәч,
аларның язмышы шулай дип уйламагыз. Сез үзегез
теләгәнчә була аласыз. Сизнең эчке уңышыгыз - сезне
.чыннан да уңышлы итә

* * *

Әгәр дә сезнең эчегездә бернәрсә дә булмаса, сез
бәхетле булмаячаксыз. Әмма әгәр дә сезнең яныгызда
бернәрсә дә булмаса һәм үзегездә бәхетле булсагыз,
сез, ничшиксез, уңышлы. Шулай итеп, кешеләрне тышкы
.шартларына карап хөкем итү мөмкин түгел

* * *

Зур халык арасында рухи күтәрелешкә ирешкән,
эчке тынычлыкка һәм югары рухи бәхеткә ия булган
.кеше булырга мөмкин

* * *

Мин кирәкле бар нәрсәнең дә миңа киләчәген төгәл
беләм, шуңа күрә киләчәк турында борчылмыйм. Бу
мактану яки алдау түгел, чөнки мин бу бәхетле көчнең
эшен һәм нәтижәлелеген тормышымда күп тапкырлар
.кичердем

* * *

Тормыш өслегендә йөзсәм дә, диңгез тирәнлегендә
батып барсам да, мин Аллаһ белән, Ул минем белән
икәнән беләм, һәм бернәрсә дә миңа зыян китерә
алмый. Бу белем миңа әйтеп бетергесез һәм тирән бәхет
.бирде

* * *

Яңа әйбер сатып алуның рәхәт тәҗрибә булуында
шик юк. Ләкин берникадәр вакыттан соң бу шатлыклы
хис әкрәнләп сүнә, хәтта сез аңа карата кызыксынуны
бөтенләй югалтырга, аны онытып, башка нәрсә тели
башларга мөмкин. Ләкин, бу әйбер өчен түләү
онытылмаячак, бигрәк тә сез аны өлешләп түләү белән
!сатып алсагыз

* * *

Кеше үз тормышын контрольдә тотарга һәм аны
мөмкин кадәр гадиләштерергә тиеш. Алар кирәкле һәм
гадәттән тыш хәлләр өчен акча җыярга, зиннәтле
әйберләргә караганда акча җыюны өстен күрергә һәм
башкаларга мөмкин кадәр ярдәм итәргә тиеш. Сөз
башкаларга ярдәм иткәндә, ярдәм сөзгә теге яки бу юл
белән киләчәк, һәм сөз бернәрсәгә дә мохтаҗ
булмагачаксыз һәм бернәрсәдән дә мәхрүм
.калмагачаксыз

* * *

Барлык йөрәкләрнең шатлыгында мин Синең
бәхетенең яңгыравын ишетәм, Ходаем, һәм барлык
тугрыларның дуслыгында мин Синең мәхәббәтеңне
тоям. Мин шатланам һәм дусларымның уңышлары һәм
чәчәк атуы белән йөрәгем шат, үземнең иминлегемә һәм
рәхәтлегемә шатланган кебек. Башкаларга зирәкле
өстәгәндә, мин үз зирәклегеңнең хәзинәләрен
арттырам, һәм барысының да бәхетендә мин үземнең
.зирәклегеңне табам

* * *

Бәхетнең иң зур дошманы - зиннәтле әйберләр
сатып алу өчен акча алу. Кешеләр ялгыш рәвештә
билгеле бер нәрсә алмасалар, бәхетле була алмыйбыз
дип уйлыйлар. Ләкин хәтта шул әйберне алганнан соң
да, алар чын бәхетне кичермәгәчләр, вакытлыча
шатлык китерсә дә. Җирдәге бәхетнең миражы
артыннан куып йөрүнең мәгънәсе нидә? Кешеләр даими
игътибар таләп итә торган күпсанлы әйберләргә мохтаҗ
.булмыйча, гади яшәргә тиеш

* * *

Минем җәннәтем минем эчемдә. Аллаһының
нигъмәтләреннән ләззәт алганда, мин Аңа рәхмәт
әйтәм, һәм эчке шатлыгым арта. Бу эчке канәгатьлек
булмаса, хәтта җирдәге ләззәтләр һәм ләззәтләр дә

жәһәннәмгә әйләнә. Мин шуны аңладым: бу эчке шатлык
булмаса, миңа йөкләнгән җаваплылык йөге мине
тынычлыгымны урлар иде һәм бәхетемнән мәхрүм итәр
.иде

* * *

Әгәр байлык авырулар һәм проблемалар белән
бергә булса, нәтижәләр бик күп булачак. Гигиена һәм
сәламәтлек саклау Көнбатышның көчле яклары
арасында. Зыянлы бөҗәкләр һәм үлемечле микроблар
үсеш алган илләрдә нәтижәле контрольдә тотыла, ә
башка илләрдә алар күп. Ләкин бу корткычларны юк итү
казанышның иң югары ноктасы түгел, чөнки үсеш алган
илләрдә башка төр бәләләр дә бар, мәсәлән, түләү авыр
булган счетлар һәм өлешләп түләү системалары
аркасында буылып бетүче финанс кризислары - йокыны
.боза һәм тынычлыкны какшата торган бәләләр

* * *

Без бу бөөк галәм барлыкка килгән шул ук аңның
аерылгысыз өлеше

* * *

Сез кайчан да булса сарык көтүен күргәнегез
бармы? Әгәр аларның берсе сикерсә, калганнары
икеләнмичә аны кабатлыйлар. Күпчелек кеше шулай
уйлый. Кемдер берәр идея уйлап табарга яки яңа
тенденция кертергә мөмкин, ә башкалар шунда ук аңа
кушылып, аны кабатлаячак. Бу үрнәк буыннар
дәвамында сакланып калган. Һәр милләтнең үз гореф-
гадәтләре һәм йолалары бар, һәм без аларның барысы
да дөрөс яки дөрөс дип әйтә алмыйбыз. Ләкин кем белә?
Бәлки, бу гореф-гадәтләрнең кайберләре мәгънәсез һәм
.мәгънәсездер

* * *

Фикерләренең давыллы давылы басылгач, без
тынычлык патшалыгына керәбез һәм илаһи хозурлыкка
кагылабыз

* * *

Аллаһы турында, тынычлыкка илһам бирә торган
матур пейзаж турында, яки шатлыклы һәм ләززәтле
тәҗрибә турында уйлаңыз. Уңай, тыныч акыл эшчәнлегенә
.көч бирә һәм яңарта

* * *

Без хаотик һәм тынғысыз дөньяда яшибез. Сөз акча
бәхет дөп уйлы аласыз, ләкин аны җыйгач та, үзегезне
бәхетсөз хис итәсөз. Сөз байлык җыарга һәм
сәламәтлегегезне югалтырга мөмкин (Ходай сакласын).
Яки сәламәтлегегез яхшы булырга һәм акчагызны
югалтырга мөмкин. Яки сөзнөң байлык та,
сәламәтлегегез дә булырга мөмкин, ләкин башкалар
белән күпсанлы проблемалар кичерергә, яхшылык
эшләргә һәм нәфрәт һәм үпкә белән очрашырга мөмкин.
Ходайсыз бу тормышта бернәрсә дә сөзнә чыннан да
.канәгатьләндерә алмый

* * *

Илаһи планны белмәгән кешеләр өчөн җир җәфалау
камерасына әйләнә. Әмма сөз тормыш тәҗрибәләрен
үзегезнөң укытучыларыгыз итеп карасагыз һәм алардан
бу дөньяның чын табигатен һәм космик драмадагы сөзгә
билгеләнгән ролен өйрәнсәгез, бу тәҗрибәләр мәңгелек
канәгатьлек һәм бәхет юлында кыйммәтле яктылыкка
.әйләнә

* * *

Анда, караңгылык, тавышсыз тынлык һәм
яратылмаган юклык артында, мәңгелек асыл ята, ул -
яшәешнөң чыганагы һәм барлык көчләреннөң, күренгән
.һәм күренмәгән җан ияләреннөң чыганагы

* * *

Ходай бу җирне безнөң ашар, йоклар һәм үләр өчөн
генә түгел, ә без Аның ихтыярын белер өчөн һәм
яшәвебезнөң максатын аңлар өчөн яратты. Берничә

акыллы кеше галәм планының мәгънәсен аңлады, ләкин
.күпчелек кеше сукур һәм бу максаттан хәбәрһез

* * *

Акча минем тормыш максатым булмады; максатым
кешелектәге кардәшләремә хезмәт итү иде. Шуңа күрә
Аллаһы Тәгалә миңа үземне тәәмин итү һәм үз
миссиямне үтәү өчен күп мөмкинлекләр ишекләрен
.ақты

* * *

Аллаһ бу галәмне даими һәм үзгәрмәс закон буенча
эшләргә яратты. Әгәр без бу универсаль законнарның
берәрсен бозсак, үзебезне җәзалыйбыз. Биек бина
түбәсеннән сикергән кеше сөякләрен сындырачак. Шуңа
күрә без гравитация законын игътибарһез калдыра
.алмыйбыз, нәтиҗәләргә дучар булмыйбыз

* * *

Дөнья цивилизацияләренә тирәнтен күз салсак һәм
борынгы цивилизацияләрнең яшерен серләрен
өйрәнһек, бер-берһенә бәйләнгән сызыклар, төрле
бүлекләр һәм төгәл детальләр белән зур картина
барлыкка килә, һәм без кешенең бер үк вакытта
.индивидуаль һәм социаль табигатьтә булуын күрәбез

* * *

Әгәр Ходей безнең матди аңда гына яшәвебезне
теләһек, без матди әйберләрдән тулыһынча канәгать
булыр идек һәм дөньяви торыштан канәгать булыр
.идек

* * *

Хыяллардан тыш сафлык, тынычлык һәм бәхет
нурлары безнең төп тирәнлекләребездә җемелдәп һәм
биеп торалар

* * *

Җирдәге сәяхәтебез вакытында торышыбыз
күгендә пәйда булган һәр тәҗрибә белән без үзебезнең
аңыбызны киңәйтергә һәм безне әйләндереп алган яки

кичергән хәлләрне яхшырак аңларга өйрәнергә
тиешбез, шул чакта без кешеләр һәм тормыш белән
яхшырак гармониядә яши һәм шомарак эш итә
.алачакбыз

* * *

Күпчелек кеше башкаларны кабатлый. Кеше
оригиналь һәм ижади булырга, һәр эшен оста
.башкарырга тиеш

Көнчыгышта төп игътибар рухи бәхетне үстерүгә
юнәлтелгән, ә тормышның матди яклары еш кына
игътибарсыз калдырылган. Көнбатышта кайбер матди
уңайлыklar бар, ләкин психологик бәхет бик аз. Икесе
арасында баланс кирәк, чөнки тормышның бер генә
ягына игътибар итү дисбаланска һәм тормыш
.таләпләрен рациональ рәвештә хәл итә алмауга китерә

* * *

Илаһи бәхеттән соң иң зур бәхет - кешенең елның
һәр көнендә бергә яшәргә тиешле якин туганнары
.белән тату булуы

Кешеләр күп вакытларын ашыга-ашыга һәм
импульсив гамәлләргә әрәм итәләр, ләкин бернәрсәгә
дә ирешмиләр. Тормышның нәрсә тәкъдим иткәнен
.аңларга тырышып, уйланырга аз гына тукталалар

* * *

Без тынычлык бакчаларында акылның эчке
биналарын төзү өчен тырышырга тиешбез, алар чәчәк
ата һәм гажәеп рухи сыйфатларның сансыз чәчәкләре
.белән балкый

* * *

Эчке гармония - көчнең бай чыганагы һәм яңартыла
торган энергия тудыра

* * *

Тормышка карасаң, уңышка ирешү жиңел түгел
икәнен аңлайсың. Тормыш еш кына кырыс һәм гафусыз
була, һәм без көн күрү өчен көрәшәргә тиеш. Тәнне

саклап калу, аны сәламәт һәм авырулардан саклау өчен
кирәкле көч турында уйлагыз! Хәтта сез моңа ирешсәгез
дә, бу уңыш вакытлыча гына. Тән - озын гомерле булсын
- ахыр чиктә ял итәчәк. Кирәклек теләгән уңышка ирешү
өчен күпсанлы эчке һәм тышкы көчләр белән көрәшәргә
кирәклеген күрсәтә. Бу көчләр сезне чыннан да мөһим
.казанышлардан мәхрүм итү өчен армый-талмый эшли

* * *

Һәрбер очракта да тыныч калырга тырышыгыз, һәм
тынычлык орлыгыгыз шатлык һәм канәгатьлек елмаюы
.белән чәчәк атсын

* * *

Хәтта иң бөек изгеләр дә үзләренең уңышларын -
рухи тәҗрибәләрен һәм югары белемнәрен - башкалар
белән уртаклашмыйча, аларга рухи аңлауга ирешәргә
ярдәм итмичә, тулы котылуга ирешә алмыйлар. Шуңа
күрә мондый дәрәҗәләргә ирешкән һәм шундый
халәтләргә ирешкән кешеләр, аңа мохтаж булган
кешеләргә аңлау бирергә омтылалар. Әгәр сез чын
уңыш телисез икән, сез үзегезнең бәхетегезне генә
.түгел, ә башкаларның бәхетен дә тәэмин итәчәксез

* * *

Акыллы һәркем акча эшли ала, ләкин әгәр аларның
йөрәгендә мәхәббәт булса, алар бу акчаны беркайчан да
үз максатларында кулланмаячаклар; киресенчә, алар
аны башкалар белән бүлешәчәкләр. Акча - үз-үзен
яратучылар һәм сараннар кулында ләгънәт һәм
бәхетсезлек, ә изге йөрәкле һәм юмарт җанлы кешеләр
.кулында фатиха һәм бүләк

* * *

Кемдер гаиләсе белән сөйләшәргә теләмичә, озак
вакыт тынып калырга мөмкин. Бу кеше эчке тынычлыкка
ирешә алса да, аның тәртибе эгоистик һәм гаиләсенең
бәхетенә зыян китерә. Аларны чыннан да уңышлы дип
атап булмый, әгәр якыннары да аларның

казанышларыннан файда күрмәсә. Шулай ук, матди
уңышларга ирешү безнең байлыктан ләззәт алу
хокукыбыз белән генә чикләнми; ул шулай ук
башкаларга финанс һәм яшәү шартларын яхшыртырга
ярдәм итү өчен безнең әхлакый җаваплылыгыбызны да
.үз эченә ала

* * *

Мин саф вөҗданым стеналары артында
якланганмын, мин караңгы үткәнне яндырдым һәм мин
бары тик бүгенге көн белән генә борчылам

* * *

Бүген мин иң зур яхшылыкның яктылыгы белән бер
икәнәмне һәм кайгы диңгезе дулкыннарына каршы
.көрәшүчеләр өчен маяк икәнәмне аңлыйм

* * *

Кешеләрнең уңыш турында төрле карашлары һәм
теорияләре бар, бу аларның тормыштагы
амбицияләренә бәйле. Кайбер кешеләрнең уңышны
урлау белән тиңләштереп, "Ул уңышлы карак иде!"
кебек сүzlәр әйтүләре гадәти хәл. Бу уңышның барлык
формаларында һәм төрләрәндә дә теләк тудыра һәм
омтыла икәнән ассызыклай. Ләкин безнең уңышыбыз
.башкаларга зыян китерергә тиеш түгел
Уңышның тагын бер критерийы бар: үзебез өчен
гармоник һәм файдалы нәтиҗәләргә ирешә алганда, без
башкаларны да үз уңышыбызга җәлеп итәргә һәм аның
.җимешләрен алар белән уртаклашырга тиеш
Уңыш - кешенең үз мохитендә канәгать булуын һәм
канәгать булуын аңлата. Чын уңыш - гаделлек
принципларына нигезләнгән гамәлләр нәтиҗәсе, һәм ул
башкаларның бәхетен һәм иминлеген үз бәхетенең
аерылгысыз өлеше буларак үз эченә ала. Әгәр без бу
принципны матди, интеллектуаль, әхлакый һәм рухи
тормышыбызга куллансак, уңышның тулы һәм
.комплекслы билгеләмәсенә ия булачакбыз

* * *

Монда, бу чиклэнгән дөньяда без озынлыкны,
киңлекне һәм тыгызлыкны сизәбез, ләкин үлчәмнәр
булмаган башка дәрәжә бар; барысы да ачык һәм үтә
күренмәле - барысы да аң һәм кабул итү. Тәм тою - ул
кабул итү. Ис тою кебек үк. Безнең хисләребез,
уйларыбыз һәм тәннәребез - аң халәтләре. Төшләрдә
күрә, ишетә, ис сизә, тәм тоя һәм тота алган кебек, шул
югарырак дәрәжәдә дә без боларның барысын да саф аң
.аша кичерәбез

* * *

И Ходаем, безне Үзеңнең якынлыгыңны тоеп бәхетле
ит, теләкләр богауларыннан азат ит һәм тормыш
тәҗрибәсенә һәм аның үзгәрүчән вакыйгаларына тәэсир
.итмәгән эчке шатлык бир

* * *

Акылыбыз югарырак кабул итүләр белән гармониядә
булганда, бездә рухи аң уяна һәм без илаһи зирәклек
.һәм мәхәббәтнең гажәеп могҗизаларын кичерәбез

* * *

Әгәр без Аллаһыны тулысынча яратсак һәм барлык
уйларыбыз һәм йөрәкләребез белән Аңа мөрәҗғәгать
итсәк, без үзебезне Аңа якын хис итәрбез һәм Аның
тормыштагы иң зур куркынычсызлык сыену урыны
.икәннен күрербез

* * *

Буш кебек тоелган киңлектә, безне Галәмдәге
барлык тере һәм җансыз әйберләр белән берләштерә
торган космик бәйләнеш һәм мәңгелек тормыш бар -
барлык барлык аша ага торган югары тормыш дулкыны.
Мәңгелек - безнең чын йортыбыз һәм даими тору
урыныбыз, һәм бу тәннәрдә яшәвебез вакытлыча, чүл
.аша сәяхәт итүче кәрван өчен кыска ял кебек

* * *

Рухның ижади көчләрә белән берләшкәндә, без
безне житәкләргә һәм проблемаларыбызны хәл итәргә
сәләтле универсаль һәм чиксез акыл белән
тоташачакбыз. Ижади көч безгә иң зур чыганактан
өзлексез киләчәк, бу безгә эшчәнлегезнең теләсә
нинди өлкәсендә ижади уңышларга ирешергә
.мөмкинлек бирәчәк

* * *

Мәхәббәт ышаныч, түземлелек һәм үзара хөрмәт
мохитендә үсә һәм чәчәк ата

* * *

И Ходаем, безгә саф уйлар һәм яхшы гадәتلәр нуры
белән фатиха бир, әгәр безгә начар гадәتلәр һәм бозык
уйлар караңгылыгы якынлашса, ул шунда ук юкка
чыгарылыр һәм безгә Сине шулкадәр тирән мәхәббәт
белән яратырга ярдәм ит, матди иллюзияләр дә,
дөньяви азгырулар да безне тозакка эләктерә яки
.акылыбызны һәм йөрәкләребезне яулап ала алмас

* * *

Жиңел генә алынган әйберләрнең бәясе бик сирәк
була. Без моны бөөк ир-атлар һәм хатын-кызларның
тормышын һәм аларның үз талантларын үстерү,
бурычларын үтәү, әхлакий кыйммәтләрен булдыру,
тирәнтен өйрәнү һәм эгоизмнан качу аша ничек бөөк
булганнарын өйрәнү аша беләбез. Алар алган
нәтижәләр һәм ирешкән казанышлар алар куйган
.тырышлыклардан үлчәп бетергесез зуррак булган

* * *

Чын ирек - акыллылык белән житәкләнгән һәм
аңлау, дөреслек һәм ныклы ихтыяр белән хупланган
.сайлау ирегәндә

* * *

Сез үзегезнең ихтыярыгызны, тәвәккәллегегезне
һәм аңлы аеру сәләтегезне уяткач, югары аңнан
күренмәгән көчләр - жанның аңлавы аша - сезгә ярдәм

итү һәм психологик уңайлыкка һәм бәхеткә илтүче
юлларны яктырту өчен азат ителә, бу Ходай ярдәме
.белән

* * *

Кеше үз тырышлыгы белән жан каналларын ачарга
тиеш Беркем дә тынычлык һәм бәхет урынына газаплар
һәм бәхетсезлекне теләп сайламый. Наданлык -
газапларның тамыры һәм аны бетерергә һәм бетерергә
кирәк булган киртә. Наданлык - кешелек бакчасында үсә
торган, тирән тамырлы зарарлы үлән. Наданлыкны нык
ихтыяр һәм ныклы тәвәккәллек белән җиңәргә кирәк.

Акыл туфрагын төгәл акыл белән эшкәртەرگә [уңай
якка] һәм яхшы орлыкларны иман суы белән сугарырга
кирәк. Мәхәббәтнең тере һәм жылы нурлары
балкыганда, яхшылык орлыгы үсеп чыгачак һәм паразит
үләннәрне һәм үләннәрне җиңәчәк, чөнки караңгылык
.яктылык булганда була алмый

* * *

Матди әйберләрнең ләззәтләре сүнә һәм юкка чыга,
ләкин илаһи шатлык беркайчан да сүнми. Бу чиксез һәм
.тасвишлап бетергесез илаһи бәхет

* * *

Бәхеткә ирешү өчен без беркайчан да ялгыш
ысуллар кулланмаса тиеш, шулай ук иллюзорик
уңайлыklar һәм җәһәннәм гамәлләре һәм бозык
йогынтысы белән алдыбызда эленеп торырга мөмкин
булган ялтыравыклы тормыш эзләп, үзебездәге
тынычлыкны һәм рухи байлыкны ташлап китәргә тиеш
.түгел

* * *

Тынычлык - илаһи булуны төшерү өчен иң яхшы
камера. Саф һәм төгәл юнәлтелгән тынычлык линзасы
.аша бәхетле сурәт камил ачыклык белән күренәчәк

* * *

Чынлыкта, барлык зирәклеке сезнең үзегездә, һәм
.сезгә бары тик шуны аңлы рәвештә аңларга кирәк

* * *

Канәгатьлек үз-үзеңне камилләштерүдә, шуңа күрә
башкалар сине эзләп таба, син аларны эзләмичә.

Мәхәббәт һәм дуслык көтмичә яки таләп итмичә
бирелергә тиеш, чөнки көтү үпкә һәм ачылык тудыра.

Үз-үзеңне камилләштерүгә омтылганда да, кеше үз
сыйфатлары һәм үз-үзенә ышаныч ныгытмасы эчендә
.ялгыз, ышанычлы һәм тынычлыкта торырга тиеш

* * *

Күңелемнән һәрвакыт шатлык һәм оптимизм
шарлавыклары агып торсын, һәм аларның яңартучы
.сиптергечләре очраган һәркемгә кагылсын

* * *

Рухи шатлык җанда башкаларга һәрьяклап ярдәм
итү теләген уята һәм бәхеткә китерә торган нәфис
әхлакый ләззәтләрне кадерләү сәләтен үстерә, шуның
.белән тупас ләззәтләргә омтылышны киметә

* * *

Сезнең ролегез ничек кенә кечкенә булмасын, ул
җаннарның тормыш сәхнәсендә башкара торган космик
пьесаның уңышына өлеш кертү ягыннан иң зур рольләр
.кебек үк мөһим булып кала

* * *

Универсаль аң - абсолют, чиксез аң, ул үзен даими
яңартып тора һәм иҗатында бетмәс-төкәнмәс, һәм
.сезнең аша ул үзенең уникаль ягын күрсәтергә тырыша

* * *

Әгәр дә сез бер тапкыр булса да илаһи мәхәббәтне
татысагыз, сез аннан беркайчан да баш тартмаячаксыз,
.чөнки бөтен галәмдә мондый нәрсә юк

* * *

Аллаһыны белгән кешеләр бик алга киткән рухи
дәрәжәләргә ирешкәннәр, шуңа күрә алар гөнаһлыларга

рухи киңәш бирү белән генә канәгатьләнмиләр, ә
Аллаһы Тәгаләнең рәхмәте һәм ярдәме белән аларны
гөнаһлы гамәлләренең нәтижәләреннән азат итә торган
.рухи көч белән тәэмин итә алалар

* * *

Барлык яхшы һәм начар гамәлләр ми
күзәнәкләрендә яши һәм фикерләүдә изге яки начар
гадәтләр яки омтылышлар рәвешендә чагыла. Ми
күзәнәкләренең көче белән зарядланганга күрә, сәламәт
булмаган гадәтләрдән интегүче кеше ихтыяр көче,
медитация, ихлас дога һәм өзлексез позитив раслау аша
үзен азат итә ала, барлык теләмәгән гадәтләре
тынычлык һәм тынычлыкның изге гадәтләренә
әйләнгәнче. Бу дәрәс юнәлтелгән яшәү көче ми
күзәнәкләренең гадәти булмаган табигатен үзгәртү
өчен эшләгәндә була, шуңа күрә бу күзәнәкләр яхшы,
.изге һәм матур нәрсәләр белән тула

* * *

Аңлау - ул эчке күз, жан күрүе һәм йөрәк телескопы.

Бу - акыл тынычлыгы һәм вәждән сафлыгы арасындагы
.баланс

* * *

Һәр көнне без төрле күренешләр күрәбез, һәм һәр
көн яңа дәрәс алып килә. Кеше үзенең яшәү максатына
игътибар итеп, дәрәснә үзләштерәчәк дип көтелә: үз
.булмышының чыганагын һәм тормышының нигезен тану
Әйдәгез, үткән кайгыларны онытырга һәм алар
турында уйланмаса тырышыйк. Әйдәгез, ныклы
тәвәккәллек һәм актив ихтыяр белән тормышыбызны
яңартыйк, уңышларыбызны арттырыйк һәм үзебездә
.яхшы гадәтләр һәм асыл сыйфатлар тәрбиялик
Аллаһ минем көчем, һәм мин башка көчкә

ышанмыйм

Тормыш көрәшләрендә көрәшегез һәм ахырга кадәр
түзегез, беркайчан да бирешмәгез Беркайчан да: "Мин

юлны таба алмыйм, шуңа күрә тырышудан туктаячакмын" дип әйтмәгез Хата ясаган булсагыз, киңәш сорагыз, ләкин тырышудан туктамагыз Күпләр киртәләр белән очрашканда жиңелүне кабул итәләр Уңышсызлыкка очраганнар уңышсызлыктар белән түгел, ә уңышлы кешеләр белән аралашырга тиеш Уңышка омтылыгыз; бу сизнең тормыш фәлсәфәгез булсын һәр көнне без физик көчебезне ныгытырга, акыл көчебезне арттырырга һәм медитация, дәрәс фикерләү һәм тәңгә, акылга һәм рухка бергә файда китерә торган уңай, нәтижәле эш аша үзебезнең чынлыгыбызны танып .белергә тиешбез

Яхшы гадәтне үстерергә яки начар гадәтне ташларга теләсәгез, төрле гадәتلәрнең механизмнары урнашкан ми күзәнәкләренә игътибар итегез. Яхшы гадәтне үстерер өчен, башта тыныч кына утырыгыз һәм .уйланыгыз, илаһи җитәкчелек эзләгез

Маңгайдагы, кашлар арасындагы ихтыяр көче үзәгенә игътибарыгызны туплагыз һәм миегезгә сеңдерергә теләгән гадәтне ныклы раслагыз. Начар гадәتلәрдән котылырга теләсәгез, игътибарыгызны ихтыяр көче үзәгенә дә туплагыз һәм бу гадәتلәр урнашкан барлык урыннарның да юкка чыгачагын .ныклы раслагыз

Игътибар һәм ихтыяр көче белән сез хәтта тамыр җәйгән иске гадәتلәрнең тирән тамырларын да бетерә .аласыз

Үзегезгә кабат-кабат раслагыз, сездә миегездән зарарлы гадәتلәрне тамырыннан юк итәргә ихтыяр көче бар. Бу раслау өчен иң яхшы вакыт - иртәнге вакыт, ихтыяр көчегез һәм игътибарыгыз иң югары ноктада. Үзегезгә барлык диктатлардан азат булуыгызны раслауны дәвам итегез, һәм бер көнне сез - Аллаһы

ярдәме белән - чыннан да ташларга теләгән гадәттән
.азат ителгәнегезне күрерсез

Нәрсәдән курыксагыз да, аны уйларыгыздан куып
чыгарыгыз һәм Аллаһыга калдырыгыз. Аллаһыга
ышанычыгызны ныгытыгыз һәм Аның сезгә ярдәм итә
алуына ышаныгыз, һәм күп газаплар борчылу һәм
.борчылудан килә икәннен белегез

Ни өчен син хәзер газәпләнгән тәһ, әгәр син
курыккан нәрсә әле булмаган булса? Күпчелек
борчуларыбыз куркудан килеп чыкканлыктан, әгәр
без куркуны тормышыбыздан бетерсәк, без үзегезне
.иркен хис итәрбез һәм савыгу тиз арада булачак

Һәр кичне, йокларга ятар алдыннан, үзегезгә
Аллаһының сезнең белән икәннен, сезне яклавын һәм
күзәтүен раслагыз. Аның яклаучы яктылыгы сезне һәр
яктан әйләндереп алуын күз алдыгызга китерегез, һәм
.сез Аның гаҗәеп яклавын тоярсыз
Бу космик пьесада, барлык раса кешеләре дә вакыт
.сәхнәсендә тормыш драмасын уйнайлар
Без вакытлыча рольләребез белән артык мәшгуль
булмыйча яки аларга артык игътибар итмичә,
тормышның мәгънәсен аңларга тәһбез. Тормышны
аңлавыбыз еш кына бозылган һәм ялгыш, чөнки без аңа
эгоизм һәм чикләнгән караш күзлегеннән карыйбыз;
әгәр без рух күзгә белән карасак, әйберләргә бөтенләй
.башка караштан карар идәк
Без зирәклек күзгә ачкач, Аллаһының бар нәрсәне
дә үз эченә алган яктылыгын күрәбез, һәм шул
яктылыкта без үзегезнең рухи табигатебезне аңлыйбыз,
бу исә Галәмнең барлык кисәкчәләренә һәм өлешләренә
.үтәп кергән универсаль аң табигатенең чагылышы
Рухи хакыйкәтләр безне чолгап ала, йомылган
күзләребезнең ишәкләрен шакый, караңгылык урынына

яктылыкны күрергә, наданлык урынына зирәклек белән
эш итәргә, йөрәкләребезне нәфрәт урынына мәхәббәт
белән тутырырга, тынычлык урнаштыруда һәм
дөньябызга муллык һәм иминлек китерүдә
хезмәттәшлек итәргә өнди. Моңы эшләгәндә, наданлык
юкка чыгачак, дөньяви аермалар юкка чыгачак, без
төрлелектә бердәмлекне күрербез һәм илаһи ихтыяр
.белән тагын да гармониядә булчакбыз

Аллаһы белән мөнәсәбәтләребез эш бирүче белән
хезмәткәр арасындагы кебек салкын яки мәхәббәтсез
түгел. Без Аның балалары, һәм Аның безнең турында
кайгыртуы даими; Ул безне һәрвакыт тыңлый. Без Аның
барлыгының аерылгысыз өлеше, һәм Аның белән
мөнәсәбәтләребез тере һәм җанлы. Ул безгә мәхәббәт,
аңлау, зирәклек, изге ният һәм рухи көчнең бетмәс-
төкәнмәс байлыгын бирде, ләкин күпчелегебез бу
.байлыкны юкка гына әрәм итте

Ходай безнең затлы һәм мәхәббәтле гаилә
әгъзаларына лаек булганча, иминлектә, тынычлыкта
һәм дустанә хезмәттәшлектә яшәүебезне тели, ләкин
комсызлык һәм үз-үзеңә ышанучанлык кешеләрнең
җаннарында үсеп чыгып, тамыр җәйгән һәм гаилә
.арасында бүленеш тудырган

Ходай безнең хуҗалар булуыбызны тели, ләкин без
кол булырга сайладык. Кешелек үзенең күктәге
йортыннан ерак китте һәм Ходайга якын булу һәм Ходай
безгә якын булу хисенең эчке җәннәтен югалтты, һәм ул
шәхси тырышлык куймыйча бу җәннәтне кире кайтара
алмаячак. Ходай безне Үз сурәтендә яратты, ләкин бу
.хакыйкәт безнең башыбыздан китте

Без язмышыбыз - авырлык, ә язмышыбыз - юк ителү
дигән иллюзиягә бирелдек, һәм пәрдә артындагы якты
хакыйкәтне күрү өчен, иллюзия пәрдәсен зирәклек
.хәнжәре белән ертырга тиешбез

Гомеремнең шушы озын елларында Ходай миңа
бәхет бирде. Кешеләр минем йөземдәге канәгатьлек
елмаюын күрсәләр дә, күрмәсәләр дә, илаһи шатлык
һәрвакыт минем белән һәм мине беркайчан да
ташلامый. Бәхетнең зур елгасы аңым комы астында
өзлексез ага һәм тормышым бакчаларын сугаручы
.бәрәкәтле чишмәләр булып ата

Тормышның кинәт үзгәрүләре дә тынычлыгымны
боза алмый, үлем җене дә мин хис иткән рухи бәхетне
.тартып ала алмый

Бу халәтне даими һәм үзгәрмәс итү авыр иде, ләкин
хәзер мин ләззәтләнәп, башкалар белән уртаклашкан
рух җимешләре минем куйган барлык тырышлыгыма
.лаек иде

Мин илаһи рух белән уйлыйм һәм эш итәм. Акча
беркайчан да минем тормыш максатым булмады, ә
кешеләктәге кардәшләремә хезмәт итү. Шуңа күрә
Аллаһы Тәгалә миңа үземне тәмин итү һәм миссиямне
үтәү өчен күп яхшылык ишәкләрен ачты. Миңа ярдәм
.кирәк булганда, Аллаһы аны шунда ук бирә
Минем бердәнбер теләгем - сезгә хезмәт итү, һәм
шуңа күрә мин монда

Аллаһының көче сезнең тормышыгызда да эшли.

Иманыгыз ныгыгач һәм чын байлыкның матди
уңышлардан түгел, ә Аллаһы Тәгаләдән килүен аңлагач,
.сез бу хакыйкәтне үзегез кичерерсез
Аллаһ белән үткәргән һәр мизгелгез сезнең өчен
иң зур файда булчак, һәм мәхәббәт белән һәм Аллаһны
канәгатьләндерү өчен башкарган һәр эшегез мәңгелек
.язмада сезнең өчен язылачак

Тирән уйларыгызның ялгызлыгына чумыгыз һәм
тынлык чишмәсеннән агып торган тынычлыктан
ләззәтләнәгез

Әгәр без изге эшләр чәчсәк, без шатлык һәм
бәрәкәт урырбыз, ә начар эшләр чәчсәк, без төрле

төрдәге һәм дәрәжәдәге кризислар һәм проблемалар
.урырбыз

Һәр изге гамәл - илаһи шатлык чишмәсен ачу өчен
.аң туфрагына казыган кәккүк кебек

Гади [уйланучан] ялгызлык чын бәхетнең бәясе
икәнән танып, яхшы китаплар, ышанулар, проблемалар,
фәлсәфә яки эчке шатлык белән бәйлә булсынмы, үз-
үзеңне тикшерү һәм тикшеренү диңгезенә чумарга
.өйрән

Тормыш фаразлап булмый торган, капризлы һәм
серле, шик-шөбһәләр, төрле проблемалар һәм
чуалышлар белән тулы булып күренсә дә, без
Аллаһының даими яклавында калабыз. Без
вакыйгаларны арттырып күрсәтергә яки вакыйгалар
алдында тынычлыгыбызны югалтырга тиеш түгел, чөнки
паника безне басып алса, без явызлыкка көч бирәбез
һәм аның тамырларын тирәнәйтәбез, алар курку һәм
.борчылу туфрагында үсә һәм чәчәк ата
Һәр кичне үзегезгә сорагыз: Аллаһ белән күпме
вакыт үткәрдегез, күпме уйландыгыз, күпме нәрсәгә
ирештегез, башкалар өчен күпме эшләдегез һәм
?теләкләрегезне күпме контрольдә тоттыгыз

Тормыш сынауларында мәңгелек бәхет һәм
тынычлык табарбыз дип көтмәскә кирәк; киресенчә, без
аларны үзебездә эзләргә һәм ачарга тиеш. Аннары,
нинди генә тәҗрибәләр кичерсәк тә, без аларны башка
кешеләрнең тәҗрибәсен фильмда күргән кебек кабул
.итәчәкбез, күңелле яки авыртулы булсын

Кеше, әгәр акылына юл куйса, барлык тәҗрибәсен
авыртулы, аяныч сынауларга әйләндерә ала. Алар
сәламәт булырга мөмкин, ләкин аның кыйммәтен
аңламаска мөмкиннәр. Әмма авырып китсәләр, үзләрен
басынкы хис итәчәкләр һәм иминлек нигъмәтләрен
бәяләчәкләр. Без Аллаһының рәхмәтен танырга һәм
безгә биргән нигъмәтләре өчен Аңа рәхмәт әйтергә

тиеш, тискәре шартлар безне рәхмәтле итәргә һәм Аның
.рәхмәтен танырга мәжбүр итсен өчен көтмичә
Тормыш уйланулар һәм гамәлләр кушылмасы
булырга тиеш. Кеше психологик балансын югалткач,
борчылулар һөжүменә, кайгы болытларына һәм авырту
газабына бирешә башлый. Әгәр алар сәламәтлек,
муллык һәм зирәклең законнарын бозарга тырышсалар,
алар һичшиксез авырулардан, ярлылыктан һәм
.наданлыктан интегәчәкләр
Без ниятләребезне, ниятләребезне чиста тотарга
һәм жан тынычлығы китерә торган итеп эш итәргә
тиеш, һәм тормыш шартларының тынычлығыбызны
.бозуына һәм бәхетебезне җимерүенә юл куймаска тиеш

Моңсу йөрәкләр һәм сынган уйлар мине җәлеп итә,
алар ничек кенә еракта булмасыннар
Гаиләгезне, күршеләрегезне, җәмгыятегезне,
илегезне һәм барлык аңлы илләрегезне һәм жан
ияләрегезне әкрәнләп үз эченә алырлык итеп, якты
.мәхәббәт патшалыгыгыз чикләрен киңәйтегез

Шулай ук без акылыбызны ныгытырга һәм еллар
һәм буыннардан мирас итеп алынган интеллектуаль һәм
әхлакый зәгыйфьлек йөген кире кагарга тиешбез. Бу
пычраклыктар яңартылган ныклык һәм нәтиҗәле
эшчәнлек утында яндырылырга тиеш. Бу конструктив
алым белән чын күңелдән бирелгән шәхес азатлык һәм
.ирек офыкларына ирешә ала
Тормыш сәхнәсендә абруйлы рольгә уйный алу
өчен, эчәңдәге чиксез көчне активлаштыр
Кеше Аллаһтан башка мөлкәткә, акчага, данга яки
башка нәрсәгә табына башлау белән, аның язмышында
бәхетсезлек була. Барлык игътибарын бу әйберләргә
туплаучылар чынлыкта аларга табыналар, һәм шуңа
күрә алар Аллаһка якынаймыйлар, ә киресенчә, Аннан

ераклашалар. Ләкин Аллах турында уйланучылар, Аның
турында уйланучылар һәм Аның белән күңелләрендә
аралашучылар Аңа якынлашалар һәм Аның белән тыныч
.аралашуларында эчке шатлык кичерәләр
Кеше хыялларын һәм мәңгелек бәхеткә өметләрен
чынга ашырырга бары тик Ходай гына сәләтле. Шуңа
күрә, йөрәктә Ходай урынын бернәрсәгә дә алырга
.рөхсәт ителмәскә тиеш

Изге символлар бар, алар эзләүчегә Аллаһыны искә
төшерергә һәм Аңа якынаерга ярдәм итә ала. Әмма
кеше бу символларга табына башласа, аларның зыяны
файдасыннан артып китәчәк. Гыйбадәт кылу бары тик
Аллаһка гына юнәлтелергә тиеш, чөнки башка бернәрсә
.дә гыйбадәт кылырга лаек түгел

Ритуаль гыйбадәтнең характеры нинди генә
булмасын, ул Ходай тарафыннан кабул ителә, әгәр
гыйбадәт кылучы аны рухи аң һәм Аңа омтылыш белән
башкарса. Ләкин күп кешеләр гыйбадәтнең асылын
аңламыйлар, һәм аларның уйлары һәм йөрәкләре
Ходайдан йолаларга юнәлтелә, шуңа күрә
.гыйбадәтләреннән күп файда күрмиләр

Чын гыйбадәт кылучылар үз аңнарын бернинди
сурәт яки форма белән генә чикләргә юл куймыйлар,
ләкин алар иң тирән мәхәббәт һәм тулы игътибар белән
барлык сурәتلәр һәм формалар артындагы илаһи рухка
.игътибар итәләр

Аллаһ абсолют һәм чиксез, һәм бернинди сурәт тә,
.сын да Аны сыйдыра алмый

Аллаһы Тәгалә Аны чын күңелдән яраткан һәм Аның
белән гармониядә булган һәркемдә үзен күрсәтә дип
әйтергә мөмкин, чөнки Ул һәркайда бар һәм шуңа күрә
һәркемдә бар. Ләкин һәркемнең дә илаһи барлыгын
күрсәтә алу сәләте юк. Кояш күмергә дә, алмазга да
бертигез балкый, ләкин алмаз кояш нурын кабул итә һәм
...чагылдыра, ә күмер

Шулай ук, барлык кешеләр дә Аллаһының нурына
чумган, ләкин бу яктылыкны кабул итә һәм аны үз
фикерләрендә һәм гамәлләрендә чагылдыра ала торган
кешеләр аз. Моның өчен алар үзләрен медитация аша
һәм илаһи тәгълиматлар һәм әмерләр буенча
.чистартырга тиеш

Аллаһ исемен әйткәндә, без нәрсә әйткәнебезне
тирән һәм чын күңелдән аңларга тиешбез. Әгәр дә сез
кешеләрнең дога вакытында фикерләренә игътибар
итсәгез, күпчелек кешеләрнең Аллаһтан башка бар
нәрсә турында да уйлаганнарын күрер идегез, хәтта
алар Аллаһ исемен әйтсәләр дә! Мондый дога уңышсыз
.һәм файдасыз

Дога кылганда, уйларыбызны читкә юнәлтәп, Аның
изге исемен кабатлау урынына, бөтен акылыбызны
Аллаһыга юнәлтергә тырышырга тиешбез. Бер апам
үзенең догаларын дога энжеләрендә укый иде, алар
сирәк кенә аның кулыннан төшә иде. Ләкин ул бер көнне
миңа кырык ел буе бу дога гадәтен үтәсә дә, Аллаһы
аның догаларына җавап бирмәгәннен таныды. Гажәп
түгел! Аның "догалары" нерв гадәтеннән башка
.бернәрсә дә түгел иде

Дога кылганда, без Аллаһтан башка бернәрсә
турында да уйларга тиеш түгел. Гыйбадәтебездә ихлас
булырга һәм ялваруларыбызда биреләп эшләргә
тырышырга тиешбез. Дога энжеләрен куллану һәм
Аллаһ исемен даими чакыру, әгәр бу гамәл йөрәктән
чыкса һәм ихласлык һәм игътибарлы акыл белән
хупланса, бик яхшы кабул ителә. Ләкин бу гамәл вакыт
.узу белән автоматик рәвештә үзгәрергә мөмкин
Без Аллаһының исемен йөрәкләребезгә сагыну һәм
илаһи мәхәббәт белән пышылдарга тиеш; бу Аллаһының
йөрәгенә кагыла торган чын гыйбадәт. Аллаһының
исемен салкынлык һәм адашкан акыл белән әйтү -
көферлек һәм хөрмәтсезлек. Дога кылганда, кешенең

йөрәге һәм акылы Аллаһының мәхәббәте белән тулырга
.тиеш

И Ходаем, Син – сынаулар һәм авырлыklarның
дулкынлы диңгезендә адашкан уйларымны житәкләүче
.илаһи Төнъяк Йолдызы

Югары йога күнегүләре аша акыл туплауны
күнегүләре Ходайга, бөеклек һәм данның иң югары
чыганагына якынаерга ярдәм итә, шул ук вакытта Ходай
турында уйланырга һәм Аның белән аралашырга ярдәм
.итә

Аллаһы Тәгалә турында уйлану һәм тынычлык,
тынычлык һәм эчке тынычлык кичерү өчен атнага бер
көн рухи сикерешкә багышлау бик мөһим. Шулай итеп
үткәрелгән вакыт атнаның калган өлешендә очрый
торган авырлыklar һәм борчылулар өчен
.тынычландыргыч бальзам булачак
Һәркемгә атна саен бер көнне ялгызлыкта яки "рухи
чигенү"дә үткәрергә кирәк, ул көн тынычлык, шатлык
һәм канәгатьлек көне булып киткәч, сез аны атна саен
.түземсезлек белән көтәчәксез

Ялгызлык - бөеклекнең бәясе. Сез бу рухи сикереш
һәм рухыгыз һәм Аллаһ белән бәйләнеш аша акылыгыз,
тәнегез һәм жаныгыз өчен ирешеләчәк гажәеп
нәтижеләргә гажәпләнерсез. Әгәр дә сез чын бәхеткә
омтылсагыз, иртән уянгач, һәм төнлә йокларга ятар
алдыннан үзегезне илаһи тынычлык океанына чумарга
.тиеш

Һиндстан акыл ияләре бер көн генә ялгыз калуны
түгел, ә көннең дүрт вакытында тыныч медитация
кирәклеге аңсызлыклылар. Таң аткач, торып, кемнедер
күрер алдыннан, тынычлык һәм тынычлык хисеннән
ләззәт алырга кирәк. Төш вакытында төшке аш
алдыннан акылны тынычландырырга һәм кичке аш
алдыннан тынычлык чорыннан ләззәт алырга кирәк.

Ниһаять, төнлө йокларга ятар алдыннан, тагын бер
.тапкыр тынычлык халәтенә керергә кирәк
Ялгыз калганда һәм бу дүрт көнлек вакыт
дәвамында тынлыкны тырышып саклаганнар Аллаһ
белән гармония кичерәчәкләр. Бу вакытларның барысын
да саклый алмаганнар, ким дигәндә иртәнге һәм кичке
сәгәтьләрен моңа багышларга тиеш. Шулай итеп,
аларның тормышы яхшы якка үзгәрәчәк, һәм алар чын
.бәхет кичерәчәкләр; тәҗрибә - иң яхшы дәлил
Әгәр дә сез банк сетыгызны капларлык акча
салмыйча чеклар яза һәм кул куя бирсәгез, акчагыз
бетәчәк. Шул ук хәл сезнең тормышыгызга да кагыла.
Тормыш сетыгызда даими рәвештә тынычлык булмаса,
сезнең энергиягез бетәчәк, тынычлыгыгыз юкка
чыгачак, һәм бәхетегез юкка чыгачак. Кыскасы, сез ахыр
чиктә эмоциональ, психик, физик һәм рухи
банкротлыкка дучар булачаксыз. Ләкин Аллаһ турында
көн саен тирән уйлану сезнең эмоциональ сетыгызны
.тулыландырачак

Диндар эзләүче көн саен медитация ясый,
йөрәгендәге барлык мәхәббәт һәм теләк белән Аллаһ
белән аралаша, Аңардан Үзен ачуын ялвара. Әгәр дә сез
Аллаһны яратучы булсагыз һәм Аның барлыгын тоярга
телисез икән, акылыгызны һәм тәнегезне Аның
тынычлыгына чумдырырга тиешсез, һәм тормыш сезгә
.елмаер, һәм эшләрегез күп яктан яхшырыр
Тыныч кеше сирәк кенә хата ясый, һәм меңләгән
.кеше уңышсызлыкка очраган урында уңышка ирешә
Аллаһ турында уйламаучылар яки Аның турында
уйламаучылар депрессиягә һәм бәхетсезлеккә дучар
булалар. Алар ярсыйлар һәм йөрү машиналарына
.әйләнәләр

Зирәклек һәм тынычлык кояшы тынычлык күгендә
күтәрелер һәм сезнең жаныгызны үзенең шифалы
нурлары белән коендырыр, әгәр сез рухи тырышлык

куйсагыз һәм йөрәгегездә беренче урынны Аллаһка
.бирсәгез

Бер генә ай барлык йолдызларның бергә
кушылганыннан да яктырак балкый Кечкенә булып
күренгән кояш, үзеннән миллионлаган тапкыр зуррак
булган мәйданнан караңгылыкны куып чыгара Шулай
ук, яхшы кеше, дөньяда булу сәбәпле, явыз кешеләр
чыгарган күп кенә тибрәнүләргә каршы тора һәм аларны
.нейтральләштерә торган тибрәнүләр чыгара
Уйлану көне шулай ук рухи һәм физик ял һәм эчке
тынычлык үстерү көне булырга тиеш. Акыл һәм
тынычлык китерә торган теләсә нинди эшчәнлек ул
.көнне бәхетле гамәл булып тора

Әти-әние хөрмәтләүгә килгәндә, изге китапларда
аларга яхшы мөгамәләдә булырга киңәш ителә: "Ата-
."анаңны хөрмәт ит" һәм "Ата-анага изгелекле бул
Кеше ата-аналары Ходай вәкилләре буларак
хөрмәтләнәргә тиеш, чөнки алар үзләренә кешелекне
яратып бүләр иткәннәр. Әни - Ходайның саф
мәхәббәтенең гәүдәләнеше, чөнки яратучы ана башка
беркем дә кичермәгәнне кичерә. Ата - Ходайның
зирәклегенең чагылышы һәм Аның балаларының
.яклаучысы

Кеше ата-анасын Аллаһтан башка яратырга тиеш
түгел, ә Аның яклаучы һәм зирәк мәхәббәтен чагылдыру
өчен яратырга тиеш. Иң югары илаһи рух балага ярдәм
итү өчен ата да, әни дә була; шуңа күрә аны ата-
.аналарда хөрмәт итәргә кирәк

Изге язмалар шулай ук безгә үтерү өчен үтермәскә
киңәш итә, чөнки ул чакта кеше үтерүчегә әйләнә. Кеше
көчле хис-тойгылар мизгелендә башка кешенең гомерен
өзмәскә тиеш. Ләкин, якыннарына куркыныч янаса,
Аллаһы Тәгалә аларга ышанып тапшырган кешеләрне
яклау өчен көрәшәргә кирәк, чөнки гаиләңне һәм
.илеңне яклау - изге бурыч

Зина кылуны тыюга килгәндә, җенси берләшүнең
идеаль максаты - Аллаһы сурәтендә яратылган
балаларны тудыру һәм бер-берсендә Аллаһыны күргән
ир-атларның саф мәхәббәтен чагылдыру. Чын
мәхәббәткә яки җенси теләкнең барлыкка килүенең
югарырак максатына игътибар итмичә, физик дәрәҗәдә
генә яшәүчеләр бу әмер буенча зина кылалар. Бу
очракта алар җенси теләкләрен канәгатьләндерә торган
һәм аннары үз юлларына китә торган хайваннардан
.аерылмыйлар

Ходай ир-атларда һәм хатын-кызларда гаилә
тормышында чын мәхәббәтне тудыру һәм күрсәтү өчен
бу иҗади омтылышны яраткан, һәм аны башкача дәрәҗә
кулланмаса, ә изге эшчәнлеккә һәм белемгә
.әйләндерергә кирәк

Әгәр дә сез үзегезнең җенси көчегезне контрольдә
тота һәм бүлә алсагыз, сез язу, рәсем ясау яки башка
күп төрле ысуллар белән яшерен талантларны ачу өчен
.зур акыл сәләтләрен үстерә алачаксыз

Һәм сез, ниһаять, иҗади эшчәнлекне контрольдә
тота һәм рухи яктан үзгәртә алгач, сез зур тынычлык,
.зур мәхәббәт һәм рухи шатлыкның артуын кичерерсез

Җенси активлыкларын рухи яктан үзгәрткән
изгеләр һәм рухи лидерлар - дөньяда һәм хакыйкәтне
эзотерик эзләүдә гажәеп һәм гажәпләндергеч
.батырлыклар башкара алырлык зур затлар
Шулай итеп, җенси теләкнең иң югары

кулланылышы - аның көчен күтәрү, ягъни аның
энергиясен зирәкләкне, югары идеалларны һәм рухи
принципларны күрсәтү өчен югарырак максатка юнәлтү.

Кеше җенси уйлардан ләззәт алырга яки тыелганны
теләргә тиеш түгел. Мондый үз-үзеңне контрольдә
тотуга ирешелгәндә, кешенең җенси мөнәсәбәткә һәм
.аның югары максатына карата дәрәҗә карашы булчак

Женси мәсьәләләр колы булу сәламәтлекне, үз-
үзеңне контрольдә тотуны, акыл тынычлыгын, кыскасы,
кешегә кирәкле барлык бәхет элементларын югалту
.дигән сүз

Изге китаплар шулай ук безне урламаска өнди. Әгәр
мең кешедән торган төркем бер-берсеннән урласа,
һәрберсенең 999 дошманы булыр иде. Шуңа күрә
башкаларның хокукларын бозмаска, аларның жирен,
тынычлыгын, мәхәббәтен, абруен яки аларның матди
яки рухи байлыкларын тартып алырга ярамый. Әгәр дә
сез үзегезнеке булмаганны алырга теләмәсәгез, сезгә
кирәк булган нәрсә яки теләк сезгә киләчәк. Урлау
башта акылда барлыкка килә, кеше башкаларга
көнләшә башлагач. Явыз теләкләр орлыкларын акылдан
йолкып алырга кирәк. Рухи альтруизм - шулай эшләү
ысулы. Шуннан соң кеше табигый рәвештә муллык
жәлеп итәчәк, һәм аларга алар белгән һәм белмәгән
чыганаклардан бәрәкәт киләчәк. Бу - хатасыз илаһи
канун. Караклар һәм үз-үзләрен яратучыларга килгәндә,
алар гомерләрен матди байлык артыннан куып
үткәрәләр, күзләре һәрвакыт башкаларда булган
нәрсәгә карыйлар, хәтта үз казналары алтын белән
.тулып китсә дә

Матди эгоизмнан баш тартмасаң, дөнья бәхетне
белә алмый

Бәхет рухи хезмәттәшлек аша гына килә. Ул кеше
башкаларның ихтыяжларын үзенеке кебек хис иткәндә
һәм башкалар өчен үзе өчен эшләгән кебек эшләгәндә
.килә

Тагын бер мөһим әмер - ялган шаһитлек бирүдән
тыелу. Дәрәслекне бозып кемгәдер зыян китерү -
социаль гармонияне бозуның тагын бер ысулы. Әгәр дә
кеше үзенә яхшы мөгамәләдә булырга тели икән,
башкаларга да тиешенчә мөгамәлә итәргә тиеш.
Дәрәсен һәрвакыт әйтергә кирәк, ләкин дәрәсен әйтү

белән фактларны гына әйтү арасында аерма ясарга
кирәк. Кемнедер аксак яки сукур дип атау - авыртулы
һәм зыянлы; башкаларның хисләрен исәпкә алырга һәм
аларны оятка калдырмаска кирәк. Шулай ук, изге
максатсыз кешене сатачак хакыйкәтне ачу да дәрәс
түгел. Икенче яктан, дәрәсен әйтмәс өчен ялганларга
ярамы; кирәсенчә, кайбер очракларда башкаларны
оятка калдырмас яки зыян китермәс өчен тынып
.калырга мөмкин

Кеше көнчелектән сакланырга тиеш, бу жан
тынычлыгын кимерә торган җимергеч авыру. Кеше
башкаларны булган нәрсәгә күбрәк омтылган саен,
аның бәхетсезлегә һәм бәхетсезлегә арта бара. Көнчә
кеше тынычлыкның төмен белмичә, борчылып яши. Аңа
үзен хөрмәт итү, үзенә таяну һәм эчкә рухи байлык
.әзләү күпкә яхшырак

Кешенең абруе һәм эчкә кыйммәте алар теләгән яки
теләгән һәрнәрсәдән күпкә зуррак. Аллаһ һәр кешедә
башка бер кешедә дә күренмәгәнчә күренә. Аларның
йөзә беркемнекенә дә охшамаган, жаны да
беркемнекенә дә охшамаган, чөнки аларда барлык
яратылганнарның иң зур хәзинәсе ята - һәм бу иң зур
.хәзинә - Аллаһ

Без тормышыбызның изге эшләр белән балкып,
чәчәк атуын, шатлык һәм бәхет белән хуш исле булуын,
һәм безне кадерләүчеләр хәтерендә мәңгә яшәвен
.телибез

Кеше дәрәс иманга ия булганда һәм шуңа туры
китереп эш иткәндә, ул иманы булмаган һәм тормыш
көрәшендә үз бурычларын үтәмәгән кешеләргә
.караганда бәхетлерәк

Ныклы иман һәм тәкъва гамәл (игелекле ниятләр
һәм яхшы ниятләр белән ныгытылган) бәхет булган
җирдә һәрвакыт бар, ә бәхет булмаган җирдә югала.

Моннан чыгып, без аларның бәхет өчен ике төп шарт
икәннән, аларсыз ирешеп булмагачагын нәтижә ясый
алабыз. Бәхет теләүчеләр өчен бу ике төп элемент кына
.кирәк, алар аның нигез ташлары һәм баганалар
Кешеләр Галәмнең чиксез компонентларын теләсә
кайсы вакытта контрольдә тотса, үзгәртә яки бетерә
алмый. Бу компонентлар кеше тормышы белән тыгыз
бәйләнгән, һәм кешеләр алардан аерым яши алмый.
Ләкин кешеләр үз акылларын контрольдә тотып, бу
компонентларга яраклаша һәм алардан зыян күрмәскә
.тырыша ала
Ата-бабаларыбыз бездән бәхетлерәк булганнар,
чөнки аларда хәзергегә караганда күбрәк дөньяви
әйберләр һәм ләззәтләр булган, яисә тормыш
проблемаларына азрак дучар булганнар, ә аларга
уңайлык, тынычлык, канәгатьлек һәм кыскасы бәхет
.бирә торган психологик баланс булган

Алар бәхетләре өчен тышкы шартларга бәйле түгел
иде, шулай ук аларны бәхеттән мәхрүм итәчәк тышкы
шартларга да бирешмәделәр. Аларның уңайлык,
тынычлык, бәхет һәм канәгатьлек хисләре табигый,
нормаль, сәламәт һәм озакка сузылган иде. Әгәр без
бәхеткә ия булырга телибез икән, без дә бу хисләргә
?үстерергә тиеш. Ә кем бәхетсез

Язмыш - үткәндәге ихтыяр иреген яки сайлау иреген
куллану нәтижәсе. Элеккеге ихтыяр иреге практикабыз
аша без үзәбезгә язмыш һәм язмыш алып килдек һәм
алып киләбез. Ләкин без үткән белән бәйләнмәгәнбез
һәм гамәлләребезнең нәтижәләре белән мәңгегә
чикләнмәгәнбез. Әгәр теләсәк һәм юлыбызны төзәтергә
һәм уңышыбызның сыйфатын яхшыртырга тырышсак,
.без чәчкәнне юкка чыгара һәм язганны бетерә алабыз

Эгәр без авыртулы нәтижәләргә китерә торган
гамәлләр орлыкларын юк итсәк һәм алар урынына жан
табигатенә туры килә торган орлыктар чәчсәк, жан
туфрагына чәчелгән яхшы орлыктардан бәхет
жимешләрен һичшиксез җыячакбыз. Эгәр без зуррак
бәхеткә ирешергә яки газапларны һәм авыртуларны
киметергә телибез икән, без хәзер, хәзер, ирекле
.ихтыяр көченә ия булырга тиешбез, иртәгә түгел
Шуңа күрә бәхет шартлары кеше эчендә, һәм аңа
бары тик хата ясамаган тигезләмә белән җитди эш
итәргә кирәк, һәм әгәр ул иң яхшы бәя биреп, аны белән
.эш итсә, нәтижәләр аның файдасына булачак
И Ходаем, минем барлыгым Синең көч-күәтең белән,
йөрәгем Синең юатучы һәм мәрхәмәтле булуың белән,
акылым Синең зирәклегең белән, ә җаным Синең илаһи
.аңың белән тулсын
Йөрәкләрегез туфрагында мәхәббәт орлыклары үсә,
Шул орлыкларны гомуми мәхәббәт һәм гомуми шәфкать
.сулары белән сугарыгыз
Акыл көче чиксез, шуңа күрә, теләсә нинди тема
турында тирәнтен уйласагыз, шул темага кагылышлы
.теләсә нинди сорауга җавап табарсыз
Эгәр кеше үзенең барлык эшен һәм эшчәнлеген
башкаларга хезмәт итүгә багышласа һәм канәгатьлек
хисе белән аларны башкарсан, ул чыннан да игътибарга
.һәм рәхмәткә лаек
Без берьяклы булмаса тиеш, киресенчә,
эшчәнлекләребезне тигезләргә һәм һәр эшнең
мөһимлегенә карап, эшебезгә һәм бурычларыбызга
.өстенлек бирергә тиешбез
Бурыч - кеше матди файда өчен түгел, ә шатлык
белән башкара торган гамәл, ә рухи һәм әхлакый бурыч
.тормышта беренче урында торырга тиеш
Һәр кешенең файдаланылмаган потенциалы бар.
Аларда барлык кирәкле көчләр дә бар. Акыл үзе - югары

көч, һәм ул искергән һәм чикләүче гадәтләрдән һәм
.төшенчәләрдән азат ителергә тиеш
Планеталар һәм йолдызларның кеше тормышына
йогынтысы планеталар һәм кеше тәннәре арасындагы
.тартылу һәм этәрү көчләре аркасында килеп чыга
Начар уйлар кешене үз теләкләре буенча үзләрен
күрсәтә алырлык зарарлы мохиткә алып бара. Ләкин
кеше ихтыяр көче ярдәмендә үз фикерләрен һәм аңын
үзгәртә ала, нәтижәдә, мохитен дә. Әгәр кеше озак
вакыт зарарлы мохиттә калса, бу мохит аңа аңсыз
рәвештә тәэсир итә башлый. Вакыт узду белән алар
сәламәт һәм файдалы мохитне сайлау ирегән тулысынча
югалталар һәм шул зарарлы мохитнең тискәре
йогынтысына дучар булалар. Көчле ихтыяр көче булган
.кешеләр, киресенчә, Аллаһ белән гармониядә

Концентрацияләнгән акыл энергиясе

Кояш нурын зурайткыч аша кечкенә ноктага
юнәлткәндә, ул жылылык чыгара, һәм бу жылылык
агачны, тукумаларны, кәгазьне һәм башка нәрсәләргә
ялкынландырырга мөмкин. Шулай ук, акылыгызны төгәл
туплаганда, аның тупланма энергиясе һәр уңышсызлык
артындагы шик тамырларын яндырып, зирәклең
.нурының якты балкып торуына мөмкинлек бирә
Акыл барлык яхшылыкның чыганагы һәм барлык
бәрәкәтле көчнең чыганагы булган Аллаһ белән
берләшкәндә, ул илаһи барлыкны аңлай һәм уңышның
барлык элементларына ия була. Бу элементлар
Аллаһның гаять зур көче белән тыгыз бәйләнгән, теләсә
нинди өлкәдә уңышка ирешү өчен яңа мөмкинлекләр
.тудырырга сәләтле
Бәләләр һәм кыенлыктар кешенең билгеле бер
вакытта һәм урында кылган үткән гамәлләрен

белмәвеннән килеп чыга. Аларның хәзерге газаплары
аларның аң туфрагында тамыр жәйгән, үсемлеккә
әйләнгән һәм шул фикерләр һәм гамәлләрнең
үзенчәлекләрен чагылдырган җимешләр биргән уйлары
.һәм гамәлләреннән килә

Сынаулар һәм авырлыктар кешене сындырыр өчен
яки аның ихтыярын параличлар өчен түгел, ә аларга
Аллаһының бөеклеген аңларга һәм Аның кануннарын
хөрмәт итәргә кирәк, шулар аша алар чын бәхеткә
ирешә алалар. Аллаһы Тәгалә бу авыр сынауларны
җибәрми, чөнки алар, нигездә, кешеләр тарафыннан
эшләнгән. Кешеләктән таләп ителгән бердәнбер нәрсә -
аның аңын гафләт йокысыннан уяту һәм наданлык
.караңгылыгыннан белем яктылыгына чыгу
Күпчелек вакытта хисләребез безгә вакытлыча
ләззәтләр вәгъдә итә, ләкин ахыр чиктә озакка
сузылган авырту һәм газәпләр китерә. Чын изгелек һәм
бәхет аз вәгъдә итә, ләкин ахыр чиктә безгә саф һәм
мәңгелек шатлык бирә. Шуңа күрә мин эчкә, озакка
сузылган бәхетне чын шатлык, ә вакытлыча хис
.ләззәтләрен гади ләззәтләр дип саныйм

Космоста миллионлаган чакрым ераклыктан кояшка
караганда, бу гаять зур йолдыз безнең Жирдән күпкә
.кечерәк булып күренә
Шулай да, Жирнең диаметры якынча 7900 миль, ә
Кояшның диаметры Жирнекеннән йөз тапкыр зуррак.
Әгәр дә сез безнең Жир планетасын турыдан-туры Кояш
каршысына урнаштыра алсагыз, ул Кояш белән
.чагыштырганда кечкенә нокта булып күренер иде
Әйтик, көчле кояш кыры киңәя һәм киңәя, аның
гаять зур массасы бөтен зәңгәр күк йөзен йота. Без

күргән күк йөзе - чиксез Галәмне биләп алган киңлекнең
.кечкенә бер өлеше, хәтта кечкенә генә бөртеге
Кояш киңәюен һәм галәмгә сузылуын дәвам итсә дә,
.ул чиксезлекне колачлый алмас иде
Кечкенәлек һәм чиклелек турындагы космик
иллюзия акылның бу космик киңлекне кабул итүен
.чикли һәм аңа комачаулый
Бу абсолют бушлык кайдан килеп чыккан һәм аның
?чикләре кайда
Үлчәмнәргә яки үлчәмнәргә буйсынмаган, чиге яки
килеп чыгышы булмаган Зат - ул һәр җирдә булган һәм
галәмнең иң ерак чикләрендә яшәүче Аллаһ. Ул ерак
йолдызларда. Ул синең һәм минем эчемдә булган кебек,
үзе биләгән һәр урынны, кечкенәме яки зурмы, аңлы
.рәвештә аңлый

Кешелекнең күпчелеге үткәнне белми, берничә
мәгърифәтчедән кала. Шулай да, үткәнне белмәвебез
безнең өчен дә файдалы. Әгәр без бу тормышта һәм
алдагы тормышларда эшләгәннәребезнең барысын да
белсәк, гамәлләребезнең күплегеннән аптырап калыр
идек һәм бөтенләй аптырап калыр идек. Безнең
ихтиярыбыз шоктан хәтта параличланып калыр иде, бу
безне эзләнүләребезне дәвам итәргә сәләтсез итәр иде
һәм өметсезлеккә дучар итәр иде. Хәтта бу җирдәге
тормышта да оныту - Аллаһның рәхмәте, ул безнең
уйларыбызны һәм хисләребезне үткәннәр турындагы
хатирәләр, бигрәк тә ачы һәм авыртулы хатирәләр
белән йотып җибәрүдән саклый. Бәхеткә, безнең
эчебездәге илаһи очкын һәрвакыт өмет һәм тормышның
туктаусыз юлын дәвам итү теләге белән балкый. Без
Аллаһка бу ике нигъмәт өчен рәхмәт әйтергә тиешбез:
.үткәнне оныту сәләте һәм киләчәккә өмет

Язмыш ирекле ихтыяр юлына киртэләр куя дигән
нәтижәгә килергә тиеш түгел. Шулай да, күпчелек
кешеләр язмышка һәм язмышка бәйләгән тискәре
йогынтыларга каршы тору өчен без бар көчебезне
куярга һәм сайлау ирегебезне эчке ышануларыбыз
буенча кулланырга тиеш, бу ышанулар ныклы иманга
нигезләнгән һәм илаһи кануннарга нигезләнгән булса,
.ансыз кеше чын бәхетне татый алмый

Берәр эшкә керешкәндә, без начар шартлардан
курыкмаска, ә иң югары дәрәжәдә оптимистик булырга
тиеш, ихтыярны һәм сайлау иреген куллану юлында
бернәрсә дә комачаулый алмаячагына тулысынча
.ышанырга тиешбез

Кешеләр еш кына елга өслегендә йөзеп йөргән
яфрак кебек, һәм алар үзләрен иллюзия һәм жимерү
шарлавыкларына алып баручы автоматик гадәтләр
агымыннан чыгарга тиеш. Күпчелек кешеләр битараф
булып күренәләр һәм үзләрен агым агызып китәргә
.рөхсәт итәләр

Әгәр без максатыбызга ирешә алмасак, үзебез
ясаган киртэләрнең безгә ирешергә комачаулаганын
яшерен рәвештә танырга мөмкин. Теләгән нәтижәгә
ирешү өчен тырышлыгыбызны арттырырга һәм
тырышлыгыбызны арттырырга тиешбез. Шулай ук,
киртэләрнең һәм кыенлыklarның ничек кенә көчле һәм
куркыныч булмасын, аларны җиңәр өчен көчебез
барлыгына үзебезне ышандырырга тиешбез. Барлык
тырышлыklарыбызга карамастан уңышсызлыкка

очрасак та, өметсезлектә яки күңел төшенкелегенә бирелмәскә кирәк, кеше ихтыяры язмыштан көчлерәк икәннен аңлаган очракта. Шуңа күрә, күпме тапкыр уңышсызлыкка очрасак та, тырышудан туктамаска тиешбез, чөнки һәрвакыт ачык ишекләр бар. Безгә уңыш бирелгәнче тырышуны дәвам итәргә һәм тырышлыкны кабатларга кирәк. Аллаһы Тәгалә безгә ярдәм күрсәтәчәк, әгәр без Аңа таянсак һәм кирәкле көч куйсак. [Юлдан баручы максатка ирешәчәк, ә Аллаһыга ышанган кеше өметсезләнмәячәк]

Кеше берәр нәрсәне нык һәм нык теләгәндә, бу теләк аның аңыннан беркайчан да чыкмый, кая гына барса да һәм нинди генә мәшәкәتلәр белән мәшгуль булса да. Үзенең даими һәм тынгысыз эшчәнлеген аркасында бу теләк гаять зур тәвәккәлләккә һәм энергиягә ия. Бу эчке пышылдау механик ялварудан көчлерәк һәм нәтиҗәлерәк, ул иреннәрне генә хәрәкәтләндерә. Аллаһыны яратучылар шулай эшли. Алар Аңа мәхәббәтләрен туктаусыз пышылдашалар, аларның чын күңелдән пышылдаулары көндәлек эшчәнлекләре дәвамында ишетелми кала. Бу чын күңелдән пышылдау аларны игътибарларын читкә юнәлтми һәм башка бурычлары белән каршылыкка керми. Аллаһыны ярату теләкләре арткан саен, Аңа мәхәббәтләре тирәнәя һәм көчәя бара, алар Аның барлыгын сизгәнче һәм Аның яктылыгын җан күзгә белән күргәнче. Алар чиксез шатлык татыйлар һәм тасвирлап .бетергесез тынычлык хис итәләр

Ходай безгә тормышта кирәкле дәресләргә җибәрә, шуңа күрә без алардан файда күрә, аңлау һәм тәҗрибә җыя алабыз. Бу дәресләрдән качкан кеше, күпме вакыт .кирәк булса да, аларны өйрәнәргә мәҗбүр булачак

Һәр сынаудан сабак алсак, ул безнең өчен дус, ә
мөмкинлекне кулдан ычкындырып, зарлану, үпкәләү һәм
начар фикер йөртү белән дәрәс кулланмасак, ул тиран
.деспот

Тормышны ныклы аңлаганда һәм аңа дәрәс караш
.булганда, ул матур һәм катлаулы түгел

-

психологик очраклар

Кеше мәңгә шатлык дулкыннарында йөри алмый,
кайгының дулкынлы суларына чума алмый яки
күңелсезлек тирәнлегендә бата алмый. Бу каршылыклы
икелекләр дөньясында гади кеше күтәрелешләргә һәм
төшүләргә дучар була - бәхет дулкыннарында күтәрелә,
битарафлык упкынына бата һәм кайгы дулкыннары
.белән әйләнә - сирәк кенә башка аң халәтен кичерә

Шартларның үз фикерләрен шулай үзгәртүенә юл
кую үз ихтыярыңны үзгәрүчән һәм гел үзгәреп торучы
язмышка тапшыру дигән сүз. Кешегә уңышлы һәм тулы
тормыш алып бару өчен кирәк булган нәрсә - акыл
балансы, һәм моңа бары тик игътибарлы фикерләү һәм
эмоциональ сәләтләрен контрольдә тоту аша гына
.ирешеп була

Хэтта иң тирән кайгылар да вакыт узу белән төзәлә,
шуңа күрә тормышыбызның һәр көнөндә кайгы турында
уйлануның мәгънәсе юк. Якин кешебезне югалту өчен
даими кайгыру аларга да, безгә дә ярдәм итми, һәм бу
бернәрсәне дә үзгәртми. Шулай ук, түбәнлек
комплексын үстерү яки үткән хаталар яки
уңышсызлыklar өчен үзеңне җәзалау файдасыз; ул
тормышны бары тик бәхетсез итә һәм акыл сәләтен
.тоткарлый

Без үзебезне күңелсез көндәлек эшләр чокырына
төшерергә тиеш түгел, чөнки бу психологик халәт, ул
уңайлы түгел, чөнки ул акылны борчый һәм яшерен
.сәләтләрне апатиягә мичендә яндыра

Уңышсызлыкны тамырыннан юк итәргә, ә тормыш
кырларын тырышлык һәм ныклык белән эшкәртәргә һәм
яخشылык орлыklары белән чәчәргә кирәк, шул рәвешле
.мул уңыш җыярга, Ходай ярдәме белән
Беркем дә моңарчы эшләмәгән эшкә эшләгез —
дөньяны гажәпләндерәчәк эш. Аллаһының иҗади көче
.сезнең аша эшләвен күрсәтегез

Тыныч һәм затлы холыклы кешеләр безнең
уйларыбызны магнитлы һәм сәламәт итәргә ярдәм итә.
Кеше үзенең интеллектуаль туклануын тыныч
мохиттәнме, әллә бозучы мохиттәнме ала икән
билгеләү кыен түгел. Борчылу, борчылу һәм чуалчылык
- болар барысы да начар кешеләр белән аралашудан

килеп чыга, дуслар яки туганнар булсынмы, бу
.борчылулы уйларга һәм борчулы кәефкә китерә

Организм энергия һәм активлыкны физик
ризыклардан ала, ә магнитлы ризыклар тәнне дә,
акылны да энергия белән тәмин итә, аларны тере
энергиягә жиңел әйләндереп булмый торган каты һәм
.сыек ризыкларга караганда жиңелрәк эшкәртә

Наданлыкны зирәклеккә, көчсезлекне һәм
көчсезлекне сәламәтлеккә һәм көчкә әйләндерә
алганда, тормыш юллары буйлап ышанычлы һәм кыю
йөри алганда, хәтта ялгыз булса да, тере һәм уяу
вөҗданга, Аллаһының гаделлегенә һәм дәресең
ялгышны, хакыйкатыңның иллюзияне жиңүенә ныклы
ышанычка ия булудан эчке шатлык таба алганда, көн
саен фикерләрегезне югарырак һәм камилрәк
дәрәҗәләргә күтәрегең тырышканда, башкаларга
карата мәхәббәт һәм рәхмәтле йөрәккә һәм яхшы
ниятләргә ия булганда, сезнең акыл туклануыгыз
магнит кебек булачак, һәм сез үзегезгә куркынычсызлык
һәм иминлек ярларына таба сәяхәтегезне дәвам итү
өчен кирәкле барлык матур һәм файдалы нәрсәләрне -
әйберләрне, кешеләрне һәм шартларны - җәлеп
итәчәксез. Ниһаять, сезгә кирәкле нәрсәләрне алу өчен
тырышлык куйсагыз һәм Аллаһы биргәннәр белән
канәгать булсагыз, сез дөнья теләкләре белән мавыгып,
аның вакытлыча ләззәтләренә комсызланып яшәүче
.кешеләрдән дә байрак һәм канәгатьрәк булачаксыз

Шәфкать - һәр җанны башка җаннар белән
тоташтыручы күпер Шәфкать - һәр йөрәккә юл ача
торган капка

Кеше Аллаһыны эзлэгәндә, ул башка барлык
кешеләрдән дә өстенрәк булган бердәнбер чын дус,
барлык кешелек мөнәсәбәтләрендә дә чын дуслык
урнаштыру мөмкин була - гаилә, туганлык, никах һәм
рухи мөнәсәбәтләрдә. Дуслык - никах мөнәсәбәтләрендә
мөһим элемент, һәм интеллектуаль һәм эмоциональ
якынлык, рухи тартылу хисе һәм чын мәхәббәт
өстенлекле булырга тиеш. Чын мәхәббәт белән физик
тартылу арасындагы аерманы аңламаган кешеләр
.кабат-кабат күңелсезләнәләр

Никах югары идеалларга һәм үзара хөрмәткә
нигезләнгәндә, ул бер-берсенең тормыш авырлыklarын
жиңеләйтә торган һәм үзара эмпатия һәм дустанә
аңлашу белән яшәү мәшәкәтләрен бетерә торган ике
яратучы һәм хезмәттәшлек итүче жан арасындагы
.бәхетле һәм уңышлы берлеккә әйләнә

Башкаларның уйларына һәм гамәлләренә тәэсир
итәргә юл куймасам, беркем дә мине контрольдә тот
.яки ихтыярымны тартып ала алмый
Әгәр дә сез фикерләүегезне матдә белән
чикләсәгез, сез барысын да матди яктан күрерсез.
Ләкин аңыгызны рухи аң халәтенә күтәргәч, сез Аллаһ
нурының киң таралган агымын барлык матдәләрдән дә
читтә күрерсез, һәм сез барысын да рухи яктан
.күрерсез

Ходаем, мин үз сәләтләремне өйрәнү һәм рухи
потенциалымны ачу өчен чиксез мөмкинлегем барлыгын
аңдыйм. Бүген мин уйларымны оптимизм белән

тутырымын һәм күңелсез тәҗрибәләрдән арынымын.
Мин тәнемне, акылымны һәм рухымны тигез һәм
гармонияле рәвештә тәрбияли торган эшләргә
.эшләгәнчәкмен

Мин матди бәйләнешләргә югарырак омтылышлар
белән алыштырачакмын
һәм мин тугры рухның һәрвакыт минем белән
икәннен аңлармын

Яшәү һәм үлем бие һәрвакыт бар, ләкин мин рухи
шәхесемне саклап калып, үземне мәңгегә азат итәрмен.
Сынаулар һәм авырлыктар давыллары белән
очрашканда, мин рухи көймәмдә тормыш дингезе аша
.куркынычсыз, илаһи ярларга йөзәрмен

Мин эшләгәндә һәм иҗат иткәндә, Аллаһының
минем аша эшләвен истә тотачакмын. Ул - галәмнең
Хужасы, һәм мин Аның турында тирәнтен уйлану аша
.Аның белән бәйләнеш урнаштыра алам

Сөекле Ходаем, мин аңлайм, уйларым миңа я
уңышсызлыкка, я уңышка китерәчәк, тормышымда
кайсы фикер иң көчле булуына карап. Һәм мин Син
ярдәм кулыңны сузганыңны һәм минем уңышыма юл
.әзерләгәнеңне истә тотарга тырышачакмын

Миңа бәла-казалар һәм бәхетсезлекләр килгәндә,
мин көчемне җыячакмын һәм аларны җиңү өчен
тәвәккәллегебезне ныгытачакмын. Мин һәркем белән
мөгамәләдә ихлас һәм намуслы булачакмын, мәхәббәт

һәм изге теләкләр турында уйлар таратачакмын.
Шулчак Аллаһы миңа Үзенең көче һәм зирәклеген белән
.ярдәм итәчәк

Рухи авырулар һәм аларны дөвалау
Парамханса Йогананда остасы

Пропорциональ булмаган һәм дисгармонияле кеше
:фигуралары төркемгә күз алдыгызга китереп карагыз
Башы нохут зурлыгындагы кечкенә һәм гәүдәсә дөя
!зурлыгындагы зур бер
Икенчесенең кулы Самсон яки Геркулес кулы кебек
!көчле, ә гәүдәсә гном гәүдәсә кебек
Ә өченчесенең башы зур фил башы, ә ябык тычкан
!гәүдәсә бар

Әгәр сез кинәт кенә сәер һәм каршылыклы
составтагы шул жан ияләре төркемгә күрсәгез, бу
күренеш сезне гажәпләндермәс һәм
гажәпләндермәс, яисә кайгылы һәм үкенечле
?булмасмы

Хәзер тышкы кыяфәте һәм формасы буенча нормаль
булган, ләкин психик яктан тигезсез һәм психологик
яктан бозылган башка кешеләр төркемгә күз алдыгызга
.китергез

Кием яраларны, жәрәхәтләрне һәм башка физик
кимчелекләрне яшерган кебек, көчле, сәламәт тән һәм
матур, нурлы йөз дә күп кенә житди психик авыруларны
.һәм тумыштан килгән кимчелекләрне яшерә
Әгәр дә сез нәфис тышкы кыяфәте һәм нык
сәламәтлеген белән аерылып торган гади кешеләрнең
күп төркемгә очратсагыз һәм аларның акыл тәннәренә
рухи күзаллавыгыз белән үтеп керә алсагыз,
гажәпләнүгез гажәеп булыр иде, һәм сез ачкан
.нәрсәләрдән тирән кайгыга батып калыр идегез

Аларның психик тәннәрен түбәндәгечә күзәтергә

:мөмкин

Акыл баш белән, хисләр һәм тойгылар гәүдә белән,
ә ихтыяр куллар һәм аяклар белән күрсәтелә, болар
барысы да гадәти булмаган, авыру һәм
.деформацияләнгән

Кайбер кешеләрнең башы кечкенә, акылы
житешмәгән, гәүдәсе эгоистик амбицияләр һәм җенси
.теләкләр белән тулы икәннен күрерсез

Шулай ук кайбер кешеләрнең куллары югары үсеш
алган, функциональ булса да, аларның тәннендә хисләр
.һәм көч юклыгын күрерсез

Башкаларның мије зур, иҗади булырга мөмкин,
ләкин аларның эмпатиясе һәм эмоциональ
мөмкинлекләре үсештә тоткарланган һәм
атрофияләнгән. Ә физик һәм психик яктан нормаль
булган, ләкин ихтыяр көче һәм үз-үзеңне контрольдә
.тоту көчсез яки парализланган кешеләр төркеме дә бар
һәм күзәтүләр исемлегә дәвам итә һәм озын гомер
!телим

Кешеләрдә психик тәннәрдәге шундый сансыз
психологик бозылулар, кайбер яктан үсеш алмаган, ә
кайбер яктан артык үсеш алган, чыннан да бар - яшерен
булса да. Алар аларга психологик авырту китерә һәм
үзләренең талантларын һәм сәләтләрен күрсәтергә
.комачаулый

Монда кайбер психологик авыруларны хәл итү
барлык кеше проблемаларының төп сәбәпләрен
ачыкларга ярдәм итә ала, шуның белән алар ким
дигәндә алардан интегүчеләргә, хәтта аңсыз рәвештә
дә, билгеле булачак, шуның белән алар бу
кимчелекләрнең табигатен, аларның симптомнарын һәм
психикага тыныч кына үтеп керүен аңлый алачаклар,
шуның белән алар тынычлык һәм бәхетнең җимерелүен
.кире кага алачаклар

рухи меланхолия

Бу авыру рухи мәсьәләләргә чуму сылтавы белән

акыл һәм физик яктан актив булмаган кешеләр
арасында киң таралган. Бу интегүчеләр Аллаһыга
хезмәт итү сылтавы белән матди тормышның зур һәм
кече бурычларын оныталар, шулай итеп үзләрен
Шайтанга ачалар, ул аларга җитди зыян китерә ала.

Алар пессимизмнан һәм тирә-юньдәге файдалы яки
матур әйберләргә бәйләмәүдән интегәләр. Бу йогышлы
авыру, һәм рухи омтылышлары булган барлык кешеләр
дә аннан сакланырга һәм позитив фикерләү, оптимистик
караш һәм сәламәт, нәтиҗәле эш аша үзләренең
көчләрен һәм иммунитетларын даими рәвештә саклап,
.үзләрен аннан азат итәргә тиеш
рухи ашказаны бозылу

Бу очраклы (йомшак), ягъни ялтыравыклы исемнәр
астында теркәлгән һәм шарлатанлык һәм сихерчелек
сәнгатендә тәҗрибәле "рухи табиблар" тарафыннан
ялган рухи китаплар һәм дәресләр рәвешендә тәкъдим
ителгән күп күләмдә әзер психотроп препаратларны тиз
.арада кабул итү нәтиҗәсендә була

Бу авыру хакыйкәтне белүгә булган рухи ачылыкны
гына түгел, ә яхшыны начарны, файдалыны зарарлыны
.аеру сәләтен дә юкка чыгара

Теологик идеяләргә даими рәвештә ашап торучы
һәм кулына төшкән һәрнәрсә белән тукланучы кеше
артык ашап кына калмаячак, ә файдалы идеялар белән
беррәттән агулы идеяләргә дә ашаячак, бу үзенә акыл
ашказаны бозылуына һәм шуның белән рухи үлемнең
.әкрәвләвенә китерәчәк

Төрле рухи һәм фәлсәфи идеяларны артык һәм
өзлексез өйрәнү, аларны аермыйча яки шәхси тәҗрибә
аша үзләштермичә һәм аларның дәрәсләген ачыклау
өчен тырышмыйча, ахыр чиктә барлык рухи

принципларга һәм кануннарға шик, битарафлык һәм
.ышанмаучанлык тудыра
һәвәслек һәм мавыгу

Бу авыру белән интегүчеләр акчалары һәм
вакытлары артык күп булганга, максатлары һәм
тормышны дәрәҗәләүләре булмаганга, бушкар,
.мәғһнәсез тормыш белән яшиләр

Бу кешеләр үз теләкләре белән идарә ителәләр;

алар башына килгәнне эшлиләр һәм үзләрен
канәгатьләндерәләр. Алар үз тормышларын арзан,
мәғһнәсез романнар, сенсацион фильмнар һәм өстән-
өстән генә мәғһнәсез күңел ачулар белән тутырлар.

Алар бу куркыныч авыру белән авырганнарын көчле шок
яки нерв җимерелүе кичергәнче, яғһни зыян
.китерелгәннән соң гына аңламыйлар
психик салкынлык

Бу халәтнең башка исеме дә бар: өметсезлек. Кеше
кайчан киләчәген һәм өметсезлек, түземсезлек, борчылу
һәм түземсезлек кебек авыртулы симптомнарын
кичерәчәген беркайчан да белми. Тагын да начаррагы,
ул еш кына озакка сузыла, һәм аның корбаннары, тиз
савыгуларына ышансалар да, еш кына җиңел генә
.кабатлана

Психологик катар

Бу авыру хроник дөһня мәшәкәтләре турында
уйланудан килеп чыга. Бу авырудан интегүчеләр,
гадәттә, ихтыяр көче коралын кулланмыйлар һәм шулай
итеп, даими куркуларына пассив һәм буйсынучан
рәвештә буйсыналар, алар белән кыю рәвештә очрашып,
.балачакта ук аларны юк итү урынына
аномаль психологик бәйләнеш

Бу авыру корбаннары бәхет эзләүдә берьяклы
булалар. Бәхет байлык җыюда, дан казануда яки
сәламәтлек яки көчкә ия булуда дип ышанып, алар
үзләренең янып торган амбицияләре корбаны итеп

барысын да - сәламәтлекне, яхшы абруйны, жан
тынычлыгын, намусны һәм абруйны - корбан итәләр. Бик
соң булса да, алар табигать законнарын һәм Аллаһ
әмерләрен хөрмәт иткән, эшчәнлекне тынычлык белән
гармонияләштергән тигез тормыш кына чын бәхет
китерә һәм асыл тормыш максатын тормышка ашыра
.ала икәннен аңлыйлар

Сәламәт булмаган бәйләнеш бозылуларыннан
интегүчеләрне тыелгысыз хыяллар борчый, бу исә
тормышка бозылган һәм бозылган карашка китерә.

Мәсәлән, бер бизнесмен зур уңышларга ирешә һәм
байлык жыя, ләкин байлыгыннан ләззәт ала алмый, ул
борчылулар һәм куркулар аркасында нервлары какшап
.үлә

Башкалар максатка ирешү өчен һәрнәрсә дә рөхсәт
ителә дип санылар. Бу буталчыклык аркасында алар
үзләренең чын максатларын күрмиләр һәм хәтта аз гына
канәгатьләнүгә дә ирешә алмыйлар, хәтта аларда
хыялланган әйберләр булса да, чөнки кеше табигате киң
һәм күпкырлы, һәм ул барлык дәрәжәләрдә дә тигез
.үсеш таләп итә

Сукур рухи ябышу

Кайбер ышануларга карата бу гадәти булмаган
фанатизм билгеле бер фикерләргә һәм идеяләргә шик
астына куймыйча яки тикшермичә ябышып торудан
килеп чыга, шуның белән бу авыру белән интегүчеләрдә
теләсә нинди рухи идеягә яки ачык һәм азат фикергә
карата ачу һәм дошманлык тудыра. Бу изоляция Аллаһ
кануннарына каршы фетнәгә китерә, алар
интеллектуаль нәтижәлелектә, матди иминлектә,
психик һәм физик сәламәтлектә, шулай ук төрле
.чыгышлы кешеләргә мәхәббәт һәм хөрмәттә чагыла

Рухи принципларны сеңдерү

Физик авырулар сизелерлек, авыртулы һәм күңелсез
булганлыктан, алар безне аларга актив рәвештә каршы
торырга этәрә, аларны төрле терапевтик ысуллар белән,
күнегүләрдән һәм сәламәт тукланудан алып төрле
дарулар һәм препаратларга кадәр жиңәргә этәрә.
Ләкин, психологик авырулар, барлык кеше авыртулары
һәм куркуларының төп сәбәбе булса да, житәрлек
дәрәжәдә тиз арада булдырылмый яки дәваланмый, һәм
алар безнең тормышыбызга зыян китерергә һәм
.жиңергә мөмкин

Педагоглар, физик тәрбия укытучылары,
вәгазьчеләр, реформаторлар, табиблар һәм закон
чыгаручылар башта үзләреннән башлап, аннары
башкаларга кеше табигатен тигез һәм гармонияле
рәвештә, тормыш законнарына һәм сәламәт яшәү
принципларына туры китереп үстерүнең дәрәжә
ысулларын өйрәткәндә, алгарышны алга этәрә
алачаклар. Бу - дөнъяның барлык почмакларындагы
кешеләргә кирәк булган чыннан да нәтиҗәле белем һәм
.комплекслы кешелек мәдәнияте

Мәгариф учреждениеләре, бу принциплар һәм төрле
дини тәгълиматлар арасындагы буталчыклык
аркасында, дәүләт мәктәпләрендә рухи нигезләргә
укытуны мөмкин түгел дип саныйлар. Ләкин, әгәр бу
учреждениеләр тынычлык, мөхәббәт, хезмәт, иман, ачык
фикерлелек һәм башкаларны кабул итү кебек гомуми
принципларга - аларны рухи даимлекләр -
иңтибар итсәләр һәм бу принципларны балалар акылы
һәм җанының уңдырышлы туганына сеңдерү өчен
гамәли ысуллар эшләсәләр, бу фаразланган һәм
уйланылган кыенлыкка акылга сыярлык һәм кабул ителә
торган чишелеш табылыр иде. Бу мәсьәләне аның белән
бәйләп күрәлгән кыенлыктар арасында гына
.иңтибарсыз калдыру - зур хата

Күпчелек колледжны тәмамлаучылар
университеттан башларын китаплар эчтәлегеннән
шулкадәр авыр һәм шешенеп китәләр ки, тормыш
юлларыннан да жиңел генә үтәләр, чөнки аларның
ихтыяр көче һәм үз-үзеңне контрольдә тотуы
игътибарсызлык һәм кулланмау аркасында диярлек
параличланган. Шуңа күрә сез аларның саксыз эш
итүләрен һәм начарлануларын, тигезсез никахлар
упкынына башы белән ашыгуларын, жеңси
мөнәсәбәтләрен дәрәс кулланмауларын, акча артыннан
кууларын һәм карьераларында уңышсызлыklar
кичерүләрен күрәсез, чөнки алар академик яктан
камилләшкән акылларының үткен пычагын дәрәс
кулланырга өйрәнмәгәннәр. Нәтижәдә, алар үзләрен
.кисәләр һәм үзләренә зыян китерәләр
Гажәп хәл, күп яшьләр ахыр чиктә аларга зыян һәм
авырту китерә торган эшләр белән шөгыльләнәргә
яраталар кебек. Кайберәүләр бернинди тыю яки
кисәтүсез урлашуга һәм башка жинаятьләргә, хәтта
жинаятьчел гамәлләргә дә баралар. Жәмгыятьтә
бозыклык таралуын булдырмакка тырышучылар
кайберәүләрнең ялгыш гамәлләрен хуплыйлар.
Вөҗданлы һәм чын иманлы һәр кеше башкаларга
намуслылык, намуслылык, абруй һәм үз-үзеңә хөрмәт
ягыннан яхшы үрнәк булырга тиеш. Мәктәпләр,
колледжлар, университетлар һәм социаль
учреждениеләр жинаятьчелекнең төп сәбәпләрен
бетерү юлы белән киметү өчен җитәрлек фәнни ысуллар
.бирмиләр, алар, нигездә, акылда
Шулай ук бәхетле һәм уңышлы тормыш сәнгәтенә
өйрәтү, кешенең потенциалын үстерү һәм үз
мөмкинлекләрен арттыру өчен махсус мәктәпләр
.булдырырга кирәк
Мондый мәктәпләр яшь акыл үсә һәм чәчәк ата
торган бакчалар һәм парклар кебек булачак.

Тәрбиячеләрне җентекләп сайларга һәм ата-аналар һәм
жәмгыять белән хезмәттәшлекне тәмин итәргә кирәк.

Бу мәктәпләр шәхесләрне нәтиҗәләрәк
формалаштырырга ярдәм итәчәк. Кешенең башлангыч
чордагы рухи туклануы аның сәламәтлеген һәм
киләчәктә үсү сәләтен билгели икәннен истә тотарга
.кирәк

Хәзерге мәктәпләрдә кулланыла торган психик һәм
физик тәрбия ысуллары, һичшиксез, файдалы, ләкин
аларның рухи нигезе юк. Яхшы холыклы шәхес
.тәрбияләнмәсә, үсеш тулы булмаячак

Физик, психик һәм рухи үсеш фәннәрен акыллары
әле нечкә һәм сыгылмалы, ә көчләре әле билгеле бер
.юллар белән юнәлтелмәгән яшьләргә өйрәтергә кирәк

Комплекслы әзерлектән соң, бу мәктәпләрнең
укучылары даими рефлексив имтиханнар үтәргә тиеш,
һәм алар ныклы сәламәтлек, яхшы абруй, нәтиҗәлелек,
матди һәм рухи байлык, бәхет, уңыш һәм үз-үзең
.ышаныч сертификатлары алачак

Бу җирдәге сәяхәт ахырындагы йомгаклау
имтиханы нәтиҗәләре гомер буга өстәмә имтиханнар
вакытында алынган акыл һәм рухи казанышларның
гомуми суммасы һәм сертификатлар нигезендә
.билгеләнәчәк

Бу соңгы, иң зур сынауда уңышка ирешкәннәр үз-
үзләрен тәмин итүнең изге сертификатын һәм ирекле,
.саф һәм шатлыклы вәҗдан алачаклар

Һәм җан битенә мәңгегә язылган фатихалар

Бу сирәк бүләкне күбәләкләр бозмаячак

Һәм каракларның кулы аңа тимәячәк

Яки вакыт аны юкка чыгарыр

Ул паспорт булып хезмәт итәчәк

Дәрәсләр төркеменә» мактаулы әгъзалык өчен»

Бәхет кайда ята?

**Аллаһы Тәгалә, үзенең тулы мәрхәмәте белән,
безгә шатлык һәм илһам бирә**

Һәм ул безгә чын тормыш бирә

Чын акыллылык

Һәм чын бәхет

**Чын аңлау тормышыбызның төрле
тәҗрибәләре аша килә**

**Ләкин Аллаһының даны җан кичергән рухи
тынычлыкта һәм акылның Аның белән
гармонияләшергә тырышуында гына ачыла. Анда
без хакыйкәт белән йөзгә-йөз очрашабыз. Тышкы
иллюзияләр гажәеп көчле, һәм бик аз кеше тышкы
мохит йогынтысыннан котыла ала. Дөнья үзенең
чиксез катлаулылыклары һәм сансыз сынаулары
белән дәвам итә. Аллаһының тавышы тормыш
күренешләре артында ята, безне һәрвакыт
чәчәкләрдән, изге язмалардан,
вөҗданнарыбыздан һәм тормышны яшәүгә лаеклы
иткән барлык матур нәрсәләр аша чакыра һәм
безнең белән сөйләшә.**

**Тышкы әйберләргә күбрәк игътибар иткән саен,
эчке данны азрак кичерә алабыз; һәм эчкә күбрәк
борылган саен, тышкы кыенлыктар азрак очрый.
Бу даими тигезләмә. Ләкин күпчелек кеше бу
хакыйкәтне дөньяви дуслык, яшәгән җәмгыять
һәм сәламәт булмаган гадәتلәр йогынтысы
аркасында аңламый. Җәмгыять кешене өслек
мәсьәләләр белән мәшгуль итә, тирәнрәк
хакыйкәتلәр турында уйланырга комачаулай.**

**Хәтта рухи урыннарда да кайберәүләр чын
күңелдән аларның изге атмосферасыннан
файдаланырга теләмәгән килеш баралар, шуңа
күрә алар бу сәфәрләрдән бернинди дә игътибар
алмыйлар.**

Аллаһыны күрергә теләгән кеше Аны һәркайда табар. Кеше гадәтләре җимергеч, ерткыч һәм ач; алар җимерә, җимерә һәм юк итә. Кешелеккә булганына ничек бәхетле һәм канәгать булырга өйрәнергә вакыт җитте. Без үзебезгә килгәннән артык бернәрсә дә теләргә тиеш түгел. Аллаһы юмарт; Ул безгә нәрсә кирәклеген белә һәм вакытында бирә. Бу без бернинди тырышлык куймыйча Аллаһыга таянырга тиеш дигәнне аңлатмый. Бөтенләй дә түгел. Бу без үз өлешебезне мөмкин кадәр яхшырак эшләргә һәм калганын Аллаһы Тәгаләгә калдырырга тиеш дигәнне аңлата, ул безне беркайчан да безгә кирәк булган һәм лаек булган нәрсәдән мәхрүм итмәячәк.

Мәңгелек бәхетле булуның иң яхшы ысулы - Аллаһының барлыгын тою. Безнең иң югары теләгебез - Аллаһыны белү һәм Аның белән булырга тәвәккәлләү булырга тиеш. Аллаһы безнең уйларыбызда һәм хисләребездә беренче урында торырга тиеш, һәм без Аны тормышыбыздагы иң көчле һәм иң ныклы терәк дип санарга тиешбез.

(Шуңа күрә Аллаһының арканына нык тотыныгыз, Аңа сыеныгыз)

Чөнки башка барлык багана да сине югалтса, ул - терәк

Мин тормышның бердәнбер максаты - Аллаһыны белү икәннен аңладым. Аллаһыны табу тормышның төп максаты дип санамаган кешеләр дә бар. Ләкин беркем дә тормышның максаты бәхет табу икәннен инкар ытә алмый. Мин тулы ышаныч һәм ышаныч белән әйтәм: Аллаһы - иң зур бәхет. Ул - иң югары бәхет. Ул абсолют, гомум мәхәббәт. Ул - Аның белән гармониядә булган кешеләрнең җаннарын беркайчан да ташламый

торган мәңгелек шатлык. Ни өчен без бу камил бәхеткә ирешергә тырышмыйбыз? Аны безгә башка беркем дә бирә алмый. Без аны даими рәвештә үзебездә үстерергә һәм тәрбияләрگә тиеш.

Табигать көчләре кешеләргә дөнья ләззәтләре бирү өчен тырышып тырышалар, ләкин мондый тиз үтүче ләззәтләр ахыр чиктә үкенүгә, ачылыкка һәм үкенүгә китерә. Хәтта иң бәхетле кеше дә, барысы да булган кебек тоелса да, чын мәгънәсендә бәхетле булмаска мөмкин. Алар жирдәге әйберләр белән озак канәгать булмаячаклар, чөнки бу әйберләр аларның чын сусавын басмый яки рухи ачлыгын канәгатьләндерми.

Матди байлык ялган тынычлык һәм вакытлыча канәгатьлек хисе генә бирә. Дөнья, гомумән алганда, чуалчыклык һәм хаос белән тулган, сугыш тудыручы эгоистик һәм комсыз теләкләр белән тулган. Башка бернәрсә дә сугыш тудырмый.

Тормыш көрәшендә чын герой - үзен жиңгән һәм теләкләрен жиңгән кеше. Акча, дан, нәфес һәм бу принципка каршы килгән бар нәрсә безнең тынычлыгыбыз һәм бәхетебез өчен зыянлы. Әгәр кешеләр һәрвакыт тормышның чын кыйммәтләре турында уйларга өйрәнсәләр, алар эзләгән бәхетне табарлар иде, ләкин алар максатларыннан тайпылалар һәм жир теләкләре агымы белән алып кителәләр. Мин бернинди дә азгыру мине үзем сайлаган һәм үткән юлдан читкә тайпылта алмаячагын аңладым.

Мин меңләгән кешене Ходай биргән көч белән жәлеп итә алып идем, ләкин бу юл миңа зыян китерер иде. Ничек кенә булмасын, мин меңләгән кешене жәлеп итәргә һәм аларның акылын әсир итәргә теләмим. Мин бары тик Аллаһыга тугры калган ихлас шәкертләргә күрәсем килә. Ходайны

яратучылар бу идеяләрдән ләззәт алырлар, һәм тырышлыгы дәвам иткән кешеләр бу тәгълиматлар аша Ходайның фатихаларын һәм барлыгын тоярлар.

Кешегә Аллаһыны алдау мөмкин түгел, чөнки Ул һәрвакыт бар, аларның акылында нәрсә барлыгын һәм нәрсә теләгәннәрен белә. Алар дөньядан баш тартып, рухи гармониягә омтылганда, Аллаһы аларга киләчәк. Бу теләк аны эзләүченең йөрәгендә тамыр җәйгәндә, Аллаһы шул йөрәккә килә һәм аны яхшылык һәм бәрәкәт белән тутыра. Яшәргә лаеклы бердәнбер нәрсә - Аллаһы белән гармониядә булу һәм Аның рәхмәтен алу. Бу гармония мәңгелек килешү һәм бозылмас вәгъдә булырга тиеш (Аллаһының килешүен үтәүчеләр һәм аны бозмаучылар).

Һәркем башкаларга караганда күбрәк байлык тели Хәтта аны җыйса да, алар канәгатьсез калалар, башка берәүнең байрак икәнен ачыкыйлар Кешеләр үз теләкләре белән көчәя торган үз-үзләренә бәхетсезлек сазлыгында яшиләр Без булганына канәгать булырга тиешбез Матди байлык бәхет китерми; киресенчә, алар еш кына борчылуларны, борчылуларны һәм борчылуларны көчәйтә.

Аллаһка илтүче юл - иң гади һәм җиңел юл, ләкин күп дини йолалар һәм рәсмилекләргә карамастан, аз кеше генә аның буйлап бара. Йөрәкләребезне Аллаһка юнәлтә, Аңардан безнең өчен иң яхшы һәм иң озакка сузылганны сорау яхшырак. Чынлыкта, Аллаһ безне көтә, чөнки Ул безне явызлыктан һәм куркынычтан ерак тотарга тели. Ул безне йөрәгебездә һәм акылыбызда Аның белән тели, чөнки бу дөньяның арзан әйберләре кеше теләген канәгатьләндерә яки без тирәндә

сизгән рухи бушлыкны тутыра алмый. Аллаһ һәрвакыт безнең белән сөйләшә, ләкин Аның тавышын аз кеше ишетә. Бу тыныч тавыш еш кына шау-шулы уйлар һәм ачык теләкләр шау-шуыннан батып кала. Ләкин уйлар басылгач һәм теләкләр тынычлангач, без Аллаһ тавышын ачык ишетәбез, хәтта ул тын һәм көчсез булса да. Чыннан да, Аллаһ кешелеккә ярдәм итү өчен барысын да эшли, ишеклар ача һәм юлларны яктырта, без кая барырга тиешлегебезне күрә алабыз, абынып яки тайып китмәс өчен. Ләкин күпчелек кеше бу хакыйкәтне аңламый.

Мин кешеләрнең башкаларны тыңлап яки китап укып кына белемгә ирешә алабыз дип уйлауларын теләмим. Алар укыганның һәм ишеткәннәрен кулланырга тиеш.

Гыйбадәтханәләргә бару өйдә утырып, буш сүзләр тыңлаудан яхшырак. Ләкин хәтта гыйбадәт кылу урыннарында да кеше йөрәгендә Аллаһының барлыгын тоярга һәм аны ничек кичерергә белергә тиеш. Хисләр һәм рациональ анализлар безгә җаныбыз алырга теләгән белемне бирә алмый.

Үзебезне Аллаһыга тапшырып, эгоистик теләкләр белән хушлашканда, һәм Аллаһының һәрвакыт безнең белән булуына, җаннарыбызда яшәвенә һәм безне яхшы һәм изге уйлар һәм хисләр белән рухландыруына ышансак, без бәхеткә һәм ирекке ия булачакбыз, һәм җан офыгында зирәклекнең чыгуын күрәчәкбез.

Күз алдыгызга китерегез! Ун еллар үткәч, безнең барлыгыбыз хыял гына булачак, һәм без хәзер эшләгән бар нәрсә дә шул хыялның бер өлеше булачак. Хәтта кешелекнең иң бөек шәхесләре дә кеше аңының фигурасы гына булачак. Ләкин бу бөек шәхесләр үзләренең төп

максатына ирештеләр, чөнки алар иң югары дәрәжәгә життеләр һәм рухлары белән исән калдылар, булган бар нәрсәне тулысынча аңладылар һәм аңладылар, чөнки алар илаһи аңда берләштерелгәннәр. Аларның фикерләре һәм тәғълиматлары аша алар белән гармонияләшергә тырышкан һәркем, һичшиксез, аларның булуын тоячак, аларның фатихаларын алачак һәм алар белән чыннан да аралашуларын тирәнтен беләчәк.

Тормыш - зур хыял. Әмма хәзер үз тәнеңә карап, аның тормыш белән тулы булуын күргәч, бу хыялның чынбарлыгына тулысынча ышанасың. Бәхетле булу өчен теге яки бу нәрсәгә ирешергә кирәк дип уйлайсың. Ләкин күпме генә теләкләрне үтәсәң дә, алар аша бәхет таба алмаячаксың. Кеше күбрәк алган саен, күбрәк тели. Әгәр кеше уңайлыктарда, тынычлыкта һәм эчке канәгатьлектә яшәргә тели икән, теләкләрне фильтрларга һәм тормышны гадиләштерергә кирәк.

Изге язмаларда теләкләре һәрвакыт эчкә (жанына) агып торган кеше югары эчке тынычлыкка ия кеше диелә. Бу яктан алар диңгез кебек, ул беркайчан да үзгәрми яки кимеми, ә туктаусыз ага торган су белән тулы кала. Ләкин үз тынычлыгының чүлмәгендә теләк чокырлары тудыручы һәм тормыш өчен мөһим суларның агып, әрәм булуына юл куючы кеше рухи тынычлык һәм эчке бәхет турында бернәрсә дә белми.

Безгә Аллаһыны белгән, Аның белән аралаша алган һәм Аның барлыгын аңлы рәвештә сизә алган кешеләрдән житәкчелек кирәк.

Пәйгамбәрләр бездән Аллаһыны эчке тынычлыкта, тугры рух һәм югары рухи шатлык яшәгән җанның ялгызлыгында эзләргә сораганнар. Һиндстанның

мәғрифәтче укытучылары да бу идеяләрне хуплыйлар һәм җанның тирәнлегендәге Илаһи Үзнә кабул итү өчен тирән медитациянең мөһимлеген ассызыклайлар.

Барлыкка килгән һәрнәрсә - Аллаһы акылы белән юнәлтелгән дулкын сыман тибрәнү. Бу акыллы тибрәнү - Изге Рух, яки тугры Рух, аның белән дога һәм медитация аша аралашырга мөмкин.

Җаныңның тынычлыгында һәм игътибарлы акылыңның урманында, Абсолют һәм Чиксез белән мәхәббәт хисе чиксез. Ләкин акча артыннан кусак, Аллаһыны табу кыен. Без Аллаһыны тормышыбызның аерылгысыз өлеше итәргә тиеш, һәм аннары бу тормышта безгә кирәк булган бар нәрсә дә булачак. Кем Аллаһыны үз йөрәгендә даими урын итсә, Аллаһы аларга җир һәм күк нигъмәтләреннән мул өлеш бирәчәк һәм алар алдында зирәкләк кояшлары балкыган киң офыклар ачачак, аларның юлларын яктыртчак һәм тирә-юньдәге караңгылыкны таратачак. Аллаһы мәңгелек гашыйк, һәм кешелек өчен бәхет юк, алар Аллаһыны иң кадерле якыннарын яраткан кебек яратсалар гына, чөнки Аллаһы булмаса, без мәхәббәтнең асылын белмәс идек, аның татлылыгын татымас идек.

Без ихтыярыбызны кулланырга һәм акылыбызны бөтен йөрәгебез белән Аллаһыны эзләүгә юнәлтергә тиеш. Кеше гамәлләре теләкләр белән билгеләнә, һәм бу гадәتلәр безне һәрвакыт без теләмәгәнне эшләргә мәҗбүр итә. Чыннан да, кеше үз дошманы, моны белми. Ул ничек тыныч утырырга белми, Аллаһка вакыт багышlamый, ләкин ул бәхет тели һәм җәннәткә тиз арада керүне гарантияли. Изге тәҗрибәгә китаплар уку,

вәгазьләр тыңлау яки изге гамәлләр кылу белән генә ирешеп булмый. Болар барысы да, һичшиксез, файдалы, ләкин алар җитәрлек түгел. Аллаһка ирешү өчен җентекле игътибар һәм тирән уйлану кирәк.

Без башта Аллаһының рәхмәтен эзләргә тиешбез. Без һәркемне канәгатьләндерә алмыйбыз, чөнки бу мөмкин түгел. Мин беркемне дә рәнҗетмәскә тырышам. Мин кулымнан килгәнне эшлим, һәм мин бары тик шуны эшли алам. Минем бердәнбер максатым - Аллаһыны канәгатьләндерү. Мин кулларымны Аның алдында басынкылык белән дога кылырга, аякларымны һәр җирдә Аны эзләргә, һәм акылымны Аның турында уйларга һәм Аның мөҗизалары турында уйларга кулланам. Аллаһы безнең йөрәкләребездә беренче урынны алырга тиеш, шуңа күрә без Аны тынычлык, мөхәббәт, аңлау, мәрхәмәт, шәфкать һәм зирәклек буларак кабул итә алабыз. Мин моның турында шаһитлек бирергә һәм сезгә сөйләргә килдем, башка бернәрсә дә түгел.

Уйланудан тыш, кеше яхшы дуслар булырга тиеш. Кешеләр артыннан түгел, ә Аллаһы артыннан куарга тиеш. Әгәр дә сез бу уйлардан файда тапсагыз, моны Аллаһы Тәгаләдән килгән нигъмәт дип санагыз, чөнки барлык мактау да Аңа карый. Аларны башкалар белән уртаклашыгыз, алар сез тапканны тапсыннар (Раббыгызның рәхмәте турында сөйләгез). Һәм көн саен кемгәдер мөмкинлегегезгә карап ярдәм итәргә онытмагыз. Кесәмдә акчам булганда, мин бирүдән туктамаячакмын, чөнки минем бетмәс-төкәнмәс һәм даими агып торучы чыганагым - Аллаһы Тәгалә.

Ниһаять, без бөөкләр кебек Аллаһыны белергә тиешбез. Бу уйлану һәм шәхси тырышлык аша мөмкин.

Бервакыт мин зират тышында йөри идем, бөөк остазым Шри Юктисвар турында уйлый идем. Ул берничә ел элек вафат булган иде, мин аны бик нык сагындым һәм аның минем белән зиратның матурлығы һәм атмосферасыннан ләззәтләнәргә килмәве өчен бик кайгырдым. Кинәт ул миңа күктән пәйда булды һәм: "Син бу матур урыннан ләззәтләнүче бердәнбер кеше дип уйлайсыңмы? Мин дә синең кебек үк ләззәтләнәм!" - диде.

Аллаһы белән берләшәргә теләгән кеше көндәлек медитация һәм Аны ярату практикасы аша тырышырга, һәм бу мәхәббәтне барысына да җиткерергә тиеш. Бу конфликтларны булдырмауның бердәнбер ысулы. Рухи хезмәттәшлек бик мөһим. Чын рухилык булмаганда, шәхси яки гомуми бәхет юк. Изге гармония - барлык физик, финанс, гаилә, әхлакый һәм рухи проблемаларның бердәнбер чишелеше.

Бәхет Аллаһка якын булудан килә. Кешелек үзен наданлык рәшәткәсе артына ябып куйган, һәм бу хурлыклы төрмәдән котылырга вакыт җитте. Акыл һәрвакыт Аллаһка юнәлтелергә тиеш, нинди генә шартларда булмасын, һәм шул чакта сез зур тынычлык һәм шатлык кичерерсез.

Аллаһка омтылып, Аңардан ярдәм сорап, берберсен рухландырып, белем биреп, Аллаһны даими искә алучылар бу дөньяда бәхетлеләр һәм Ахирәт бәхетенә ирешүчеләр.

Исәнлек сезгә

Пәрдә күтәрелер һәм югалыр

Һәрберебез Аллаһы сурәтендә яратылган. Без Аның
илаһи рухыннан барлыкка килгәнбез, һәм Аның асылы
безнең эчебездә үзенең барлык сафлыгында, данында
һәм чиксез бәхетендә яши. Бу изге мирас - нык ныгытма.

Кешенең үзен гөнаһлы, гөнаһ юлында адашкан дип
хөкем итүе - иң зур гөнаһларның берсе. Чөнки шулай
эшләп, алар үзләрен ярдәмсезлеккә, өметсезлеккә һәм
күтәрелә һәм күтәрелә алмауга хөкем итәләр. Кеше
табигый һәм илаһи законнарға каршы килә торган
гамәлләр кылырга мөмкин, ләкин алар шунда ук үз
юлларын үзгәртәргә һәм дәрәс юлга борылырга тиеш.
Саф табигатендә кеше - изге гыйбадәтханә, һәм аның
.эчендә илаһи Рух яши

Без һәрвакыт шуны истә тотарга тиешбез: Аллаһы
безне саф һәм шартсыз ярата. Ләкин Ул безгә Аңа
якынлашырга яки Аннан баш тартырга сайлау
мөмкинлеген биргәнлектән, Ул безгә килгәнче, безнең
Аның мәхәббәтенә булган теләгебезне белдерүебезне
.көтә

Бервакыт мин аның тавышын ишеттем, ул
медитация вакытында пышылдады: "Син минем синең
белән түгеллегемне әйтәсең, ләкин син эчәң
карамадың. Мин сине бер мизгелгә дә ташламыйм. Җан
гыйбадәтханәсенә кер, һәм син мине күрерсең. Чөнки
мин һәрвакыт монда, сине каршы алырга һәм илаһи
."мәхәббәт сәләме белән сәламләргә
Рухи юлда тирән ихласлык мөһим, сафлыкта һәм
.хакыйкәттә җан таңы ата

Безнең кеше зирәклегебез Аллаһ белән
чагыштырганда бернәрсә дә түгел. Аңа якынлашуның
бердәнбер ысулы - Аңа Ул безгә биргән саф мәхәббәтне
.бирү

Һәркем ахыр чиктә котылу табар, ләкин юлда
тайпылганнар апатия упкынына элэгәләр. Битарафлык
безгә Аллаһыны хәзер, нәкъ менә шушы мизгелдә
табуның мөһимлеген аңларга комачаулый. Безнең бөөк
Жир планетабыз, космоста йөзеп йөри, һәм безнең
кешелек шәхесебез безгә монда берничә ел үткәреп,
аннары юкка чыгарга бирелмәгән. Киресенчә, без тирән
уйланырга һәм яшәү серен аңларга тиеш. Тормыш
максатын аңламыйча яшәү - акылсызлык, акылсызлык
һәм вакыт әрәм итү. Тормыш серләре безне һәр яктан
чолгап алган, һәм Аллаһы безгә аларның чишелешләрен
.табу өчен акыл биргән
Мәңгелек мәхәббәт эзләгәндә, мин Аллаһының мине
күз алдына да китерә алмаслык һәръяклап яратканын
.аңладым. Ул мине әни, әти һәм дус буларак яраткан
Мин барлык дуслардан да читтә мәңгелек дус
.эзләдем
Һәм хәзер мин һәръяктан мәрхәмәтле һәм яратучан
йөзөндә балкыган бөөк сөючем турында, Ул илаһи
дустым мине беркайчан да өметсезләндермәде һәм
.беркайчан да өметсезләндермәде
Аллаһы Тәгалә барлык булганның артында тора. Без
ата-аналарыбызны хөрмәт итәргә һәм аларга яхшы
мөгамәлә итәргә тиеш, ләкин без Аллаһыны бөтен
йөрәгебез һәм жаныбыз белән яратырга тиеш. Без
вакытны әрәм итмичә, Аның белән мөһим бәйләнешнең
.мөһимлеген танырга тиеш
Без йоклаганда, уянырбызмы, юкмы белмибез Без бу
жирдән берәм-берәм китәбез Ләкин бу уй борчылу
тудырмаска тиеш Без үлгәндә, без жирдә яңадан туарга
чакырылабыз, бу тормышта туктаган урыннан яңа
.тормыш башларга
Мин тормышны океан өслегендәге дулкыннарның
барлыкка килүе һәм таркалуы дип күрәм. Кеше дулкыны
туганда илаһи океан өслегеннән күтәрелә, ә үлгәндә ул

Аллаһ йөрәгендә урнаша. Мин бу хакыйкатыне аңладым
һәм беләм, тәнемнең үлеменә карамастан, мин
беркайчан да чын мәгънәсендә үлмим. Чөнки мин илаһи
рух океанында ял итсәм дә, физик тәндә уяу булсам да,
мин космик океан белән бербөтен. Бу югары бәхетне
дөньяда табып булмый. Шул ук вакытта безгә максат
эзләп урманга качарга кирәк түгел. Без Аллаһны
көндәлек тормышның бу джунглисында - тынлык
.мәгарәсенең тирәнлегендә таба алабыз

Кешеләр күп хаталар ясый ала, ләкин алар илаһи
рух сурәтендә формалашканнар. Ходай бу дөнья
ләззәтләренең иллюзия дөньясын бер генә максат белән
яраткан: кешелек моның бары тик космик драма икәнен
аңласын, иллюзияләрдән баш тартсын һәм Ходайны
гына яратсын өчен. Бу хакыйкаты, һәм башкача булырга
да мөмкин түгел. Ни өчен Ходай безне гаилә
әгъзаларыбызны яратыр өчен генә яраткан, ләкин
аларның берәм-берәм бездән китүен күргән? Бу
вакыйгалар безгә Ходайның безне чын күңелдән
.яратуын, без яратканнардан тыш, аңлатырга ярдәм итә

Тормыш – хәрәкәтләнүче сурәتلәр сериясе, ләкин бу
хакыйкатыне аңлау авыр, чөнки иллюзияләр чынбарлык
кебек, ә чынбарлык иллюзияләр кебек тоела. Без
йоклаганда дөнья һәр төнне аңыбыздан юкка чыга,
бәлки, шуңа күрә без физик галәмнең чынбарлык түгел
.икәнен аңлыйбыздыр

Бу йокы дәресе безне куркытыр өчен түгел, ә безне
Аллаһ хакыйкатен эзләп өчен килә. Аллаһтан һәм Аның
мәхәббәтеннән башка җанны бернәрсә дә
канәгатьләндерә алмый. Аллаһ Рухы - тиңдәшсез
хакыйкаты. Чынбарлыктан башка нәрсә юк, һәм
чынбарлык чынбарлыктан кала алмый. Акыллылар бу
.нурлы хакыйкатыне аңлайлар

Гомеребезнең күп еллары үттә, ә еллар, атналар,
көннәр һәм сәгатьләр генә калды. Ни өчен вакытны

файдасыз әйберләргә әрәм итәргә? Без көне-төне Аллаһ
белән бәйләнеш урнаштырырга теләргә һәм бу теләктә
тулысынча ихлас булырга тиеш, гомеребезнең
билгеләнгән вакыты беткәнче һәм без бу җирдән
.бернинди дә әһәмиятле нәрсәгә ирешмичә киткәнче
Шул мизгелдә мин Аллаһының бөек нурының барлык
мәхлукатны чолгап алганын күрдем. Нинди чиксез
!шатлык! Нинди гажәеп яктылык

Ходаем, Синең барлыгыңны тоюның бу мул
.нигъмәтләре өчен Сиңа рәхмәт әйтәм һәм Сиңа баш иям
Һәркемгә бер үк юл белән фатихалар яусын, без Син
галәмдәге иң югары хакыйкәт икәнеңне һәм Син
безнең иң югары максатыбыз икәнеңне аңларбыз, аннан
.башка башка максат юк

Без Аны яратырга һәм тормышыбызның һәр
секундында - эштә дә, ял иткәндә дә, хәрәкәттә дә һәм
тынычлыкта да - тирән ялвару һәм янып торган сагыну
белән сөйләшергә тиешбез. Аннары без иллюзия
пәрдәсенең ничек күтәрелүен һәм таралуын күрербез.
Аллаһы Тәгалә тормышыбызның һәр мизгелендә безнең
белән. Аның белән фикер йөртүчеләр һәм
гармонияләшүчеләр Аны чәчәкләр матурлыгында,
мәрхәмәтле җаннарның затлылыгында, бөек һәм затлы
хисләрдә һәм матур хыялларда күрәләр. Ниһаять, Ул
калын пәрдәләр артыннан чыгып, һәрбер ихлас
:эзләүчегә әйтер

Без күптән аерылыштык, чөнки мин синең миңа үз"
мәхәббәтеңне теләп бирүеңне теләдем. Мин сине
үземнең сурәтемдә яраттым, һәм син ирегеңне
кулланып, үз теләгең белән миңа мәхәббәтеңне
".биргәнче көттем

Без Аллаһыдан мәңгелек һәм мәңгелек бүләген -
Аның илаһи мәхәббәтен - бирүен сорарга тиешбез.
Ләкин бу яратучан Аллаһыны тырышлык куймыйча кем
таба ала? Әгәр дә сез тырышлыкның 25 процентын

куллансагыз, калганы Аллаһтан һәм сезнең рухи
житәкчегездән тора. Мин үзем өчен бернәрсә дә
сорамыйм, чөнки барлык мактау Аллаһка, барлык
яхшылык һәм мәрхәмәт чыганагына карый. Аның
рәхмәте сезгә юлдаш булсын, Аның аңы сезнең белән
булсын, һәм сез Аның сезнең эчегездә һәм тирә-
.юнегездә булган барлык күплеген сизә алыгыз
Аллаһы Тәгалә безгә шунда ук җавап бирми, чөнки
без Аны ничек теләвебезне күрсәтергә икеләнәбез. Аңа
якынлашырга курыкмаска, ә Аны үзебезнеке, Сөеклебез
дип санарга һәм уйларыбыз, гамәлләребез,
йөрәкләребез һәм акылыбыз белән Аны туктаусыз
эзләргә кирәк, һәм без Аны бу дөньяда иң зур
куркынычсызлык һәм тынычлык сыену урыны итеп
.табарбыз

И Ходаем, мин Сиңа бу изге җаннар бәйләмен
тәкъдим итәм, алар Синең барлыгың гыйбадәтханәсен
бизәсеннәр өчен Синең гаиләң һәм Синең сөйгән ярың
булган бу җаннарны озатып бар Без Синең изге
исемеңне җырлайбыз Наданлык караңгылыгын Үзеңнең
изге нурың белән куып чыгар Син булганның нурлы,
чиксез нуры белән акылыбыздан караңгылыкны куып
чыгар Без Синеке, нинди шартларда булсак та, Үзеңне
безгә күрсәт, и Бөеклек һәм Юмартлык Ходаем,
һәрберебезгә фатиха бир Безнең сагыну уйларыбызның
пышылдыйларын һәм мәхәббәтле йөрәкләребезнең
сагыну тибешләрен кабул ит Сиңа без барлык
мәхәббәтне, хөрмәтне һәм сагынуны тәкъдим итәбез,
чөнки Син безнең Сөеклебез һәм бу галәмдә бездә
булган бар нәрсә

Безгә Үзеңнең рәхмәтең белән фатиха бир, Безне
Синнән аерып торган теләкләр диварларын җимер,
Барлык омтылышларыбыз өстендә тәхеттә утырган
илаһи Патша бул, Синең даныңның нуры киң дөньяга
таралсын, Барыбызга да фатиха бир, Үзеңнең

барлыгыңның хуш исе белән тутыр, һәм тагын да күбрәк
аңларбыз, Син һәрвакыт безнең белән булгансың, Син
хәзер безнең белән, һәм Син мәңге безнең белән
.булачаксың

Сезнең якынлыгыгызны көтеп торган тугры
шәкертләрегезгә күрсәткән рәхмәтегез һәм
мәхәббәтегез өчен сезгә рәхмәт белдерәбез. Сезнең
шәкертләрегезнең саны артыр дип өметләнәбез, шуңа
күрә без Сезнең бәхетле булуыгызны бәйрәм итәрбез
.һәм Сезнең якынлыгыгызда шатланырбыз
Бер-беребезгә йөрәкләребезне ачып, нияtlәребезне
сафландырыр өчен, Синең яклавыңа һәм кайгыртуыңа
лаеклы булыр өчен, безне фатихала. Үзеңне эчке һәм
тышкы яктан ач, барыбызны да берләштер, һәм шул
бердәмлек яктылыгында Синең уникаль барлыгыңны
.таныйк

Бердәм йөрәкләребезнең ихласлыгы һәм
гармонияле жаннарыбызның омтылышы белән без Синең
алдыңда баш иябез, Синең ярдәмеңне, житәкчелегеңне
һәм жаннарыбызда Синең барлыгыңны даими сизеп
.торуыңны сорыйбыз
Йөрәкләребездә мәңгелек мәхәббәт уты якты янсын,
һәм хәзер һәм мәңгегә Синең якынлыгыңны тоябыз, әй
!Раббыбыз, әй Сөеклебез

Югары теләк һәм акыл капсулалары
**Аллаһының даны бөек. Ул хакыйкатының асылы
һәм аны бу тормышта табарга мөмкин. Кешеләрнең
йөрәгендә күп догалар һәм ялварулар бар: акча,
дан, сәламәтлек өчен - һәр төрле догалар. Ләкин
һәр йөрәктә беренче чиратта булырга тиешле дога
- Аллаһының барлыгын тою өчен. Тормыш
юлларыннан тынлык һәм ышаныч белән үткәндә,
без Аллаһының безне канәгатьләндерә һәм
теләкләребезне тормышка ашыра ала торган төп**

максат икәннен аңларга тиешбез, чөнки йөрәкнең һәр теләгенә җавап Аллаһыда.

Үз тырышлыгың белән теләгеңне тормышка ашыра алмаганда, син догада Аллаһыга мөрәҗғәгать итәсең. Шулай итеп, һәрбер ялваруың эчендәге яшерен теләкне ачып сала. Ләкин син Аллаһыны тапкач, барлык теләкләр юкка чыга, һәм барлык теләкләр дә тормышка аша.

Дөньяви теләкләр тормыш максаты турындагы ялгыш фикерләрдән туа. Бу җир безнең чын йортыбыз түгел. Изге язмалар безгә безнең Аллаһка караганлыгыбызны, Аның сурәтендә яратылганлыгыбызны һәм Аның безнең илаһи башлангычыбызга кайтуыбызны теләгәнлеген әйтә. Кешелек аңламаган нәрсә - ул үзенең илаһи чыганагына кайтмаса, күпсанлы теләкләрне тормышка ашыру өчен көрәшергә мәҗбүр булачак. Күз алдыгызга китерегез! Кешеләрнең теләкләрдән башка котыла алмавы дөрес, һәм аларның булуында бернинди дә начарлык юк. Ләкин күпчелек кеше теләкләре Аллаһка кайту теләгенең үтәлешенә комачаулый. Шулай итеп, алар кеше бәхетенә зыян китерә. Кешелек Аллаһны теләмәсә һәм Аны тапмаса, ул бәхет китерәчәк дип уйлаган нәрсәгә омтылып януын давам итәчәк. Ләкин Аллаһны тапканнарда барлык теләкләрнең дә шунда ук үтәлеше автоматик рәвештә килә.

Теләкләрнең ике төре бар: безгә Аллаһыны табарга ярдәм итүчеләр һәм Аны табарга комачаулый торганнар. Мәсәлән, кемдер сезгә начарлык эшләсә, сез үч алу теләген кичерергә мөмкин. Ләкин, әгәр сез бу теләкне мәхәббәтнең югарырак һәм кабул ителә торган көчен кулланып җиңсәгез, сез Аллаһыны табарга ярдәм итәчәк

коралны кулланган булырсыз. Барлык теләкләр дә изге юл белән үтәлергә тиеш, чөнки алар дөньяви юллар белән үтәлгәндә, теләкләр, бәла-казалар һәм газалар белән бергә арта. Әгәр без барлык теләкләребезне Аллаһы Тәгаләгә тәкъдим итәргә өйрәнсәк, Ул безнең изге теләкләребезне тормышка ашыру һәм зарарлы һәм жимергеч теләкләребезне юк итү өчен эшләячәк. Саф вөждәннән да зуррак яклау юк, һәм тормышның сугуларыннан да изге һәм бөек теләкләргә ия булудан да яхшырак саклану юк.

Аллаһының камил сурәте безнең эчебездә икәннән аңлагач, барлык теләкләребез дә тормышка аша. Барлык җирдәгә хәзинәләрдән һәм байлыклардан өстен булган изге аңда, бөтен дөнья бирелсә дә, сез селкенмәссез. Мактау да сезгә горурлык тудырмас, гаепләү дә сезгә зыян китермәс, чөнки сез үзегездә Аллаһының шатлыгын татыячаксыз, һәм бу сезнең тормышыгыздагы иң мөһим фикер булчак.

Без, иң беренче чиратта, үзегезнең законлы теләкләребезгә ирешү өчен Аллаһыдан җитәкчелек сорарга тиешбез, һәм бу барлык догаларыбызга җавап алуның иң яхшы ысулы. Ләкин догадан ялваруны алып ташларга кирәк. Дога кылуның иске ысулы үзгәрергә тиеш, һәм без Аллаһыга тулысынча ышаныч һәм нык ышаныч белән мөрәҗғәгать итәргә тиешбез, Ул безне ишетә һәм үтенечләребезне канәгатьләндерәчәк. Аллаһы безнең ихтыярыбыздан баш тартуыбызны теләми - хәтта без Аңа дога кылсак та - чөнки бу ихтыяр - без Аның мәрхәмәтле кулыннан алган иң кыйммәтле бүләк, Ул безне яратылган мизгелдән үк безнең өчен ниятләгән изге хокук.

Элбәттә, акыллы һәм акылсыз догалар һәм теләкләрне аерырга кирәк. Исегездә тотыгыз, теләк - көч; әгәр сез теләккә - яхшы яки начар, файдалы яки зыянлы - тотынып, көне-төне аның турында уйлассагыз, ул ахыр чиктә тормышка ашачак. Шуңа күрә сак булырга һәм зарарлы теләкләрдән сакланырга кирәк, чөнки алар тормышка ашачак һәм үзләре белән зур зыян һәм көнләштермәслек бәхетсезлек китерәчәк.

Вакыт узду белән, теләкләрегез тормышка ашса да, йөрәгегез буш кала икәннен күрерсез, һәм сез эчкә фетнә кичерерсез. Ашкайнату системагыз зәгыйфь дип күз алдыгызга китерегез, ләкин сез кыздырылган ризыклар телисез. Элбәттә, сез аларны ашаган сәен авырту сизәчәксез, ләззәт алуға карамастан. Шулай итеп, сез хата ясаган кебек хис итәчәксез. Акыл яхшы һәм начар теләкләрне аеру өчен зирәклеке кулланырга куша, һәм моңа ирешкәч, бу ялгыш теләкләр тормышка ашмаска тиеш. Кешеләрдә тирәнтен аеру көчә бар һәм алар аны һәрвакыт кулланырга, тормышларын Аллаһ тавышы булган вәждән тәләпләренә туры китереп алып барырга тиеш.

Чыңга ашмаган теләкләр йөрәктә кала Аларны анда саклауның нинди зыяны бар? Менә җавап:

Һәр теләк билгеле бер көчләрдән тора: я яхшылык, я яманлык, яки икесе дә. Кеше үлгәндә - Аллаһ аңа рәхмәтле булсын - бу көчләр тәннең таркалуына һәм черүенә карамастан үлмиләр, киресенчә, алар җан белән кайда барса да, ул аны тупланма рухи капсулалар рәвешендә озатып баралар. Кеше яңа гәүдәләнештә яңадан туганда, бу капсулалар яки психик таблеткалар үз-үзен тотыш тенденцияләре буларак күренәләр. Шулай итеп, алкоголь булып үлгән кеше яңадан туганда

үзе белән алкогольгә омтылыш алып килә, һәм бу омтылыш алар алкогольгә омтылышны жиңгәнче дәвам итә. Бу башка әйберләргә дә кагыла.

Хәтта иң кечкенә балалар да үткән тормыштан алынган сыйфатларны күрсәтәләр. Кайбер балалар каты ачуланудан интегәләр. Башкаларның начар холыклы булулары бар. Әлбәттә, Аллаһы Тәгалә аларны шулай яратмаган. Узган тормыштан үтәlmәгән теләкләр бу психологик тенденцияләрне формалаштырган, һәм шулар аркасында жан берәз сәер күренә, хәтта ул Аллаһының саф сурәтендә яратылган булса да. Әгәр Аллаһы сурәте бу тормышта кеше эчендә бозылса, ачу, курку яки нәфес белән булса да, һәм бу сыйфатлар хәзер жиңелмәсә, алар алар белән яңадан туачаклар (яки алар алар белән яңадан туачаклар), бу яки киләчәк тормышта жиңгәнче бу аяныч тенденцияләрнең йөген күтәрәчәкләр. Алар жиңелгәнче, алардан котылу юк.

Шуңа күрә, барлык теләкләрне хәзер үк үтәү яки аларны жиңеп чыгу яхшырак

Мондый теләкләрдән бер тапкыр һәм мәңгегә котылуның иң яхшы ысулы - иң югары илаһи шатлыкны тою. Югыйсә, бу басылган теләкләр һәм тормышка ашмаган хыяллар жанны эзәрлекләячәк һәм жәфалаячак.

Кеше зирәклек һәм зирәклек аша шуны аңларга тиеш: саф һәм мәңгелек бәхетне бары тик Аллаһ кына бирә ала.

Күпчелек вакытта теләкләр аңсызлыкта яшеренеп кала. Сөз аларның юкка чыкканын уйларга мөмкин, ләкин юкка чыкмаган; бу тормыш серләренең берсе, ул үзе үк зур сер.

Ләкин тормышны анализлаганда һәм аның мәгънәсе турында уйлаганда сер юкка чыга. Әгәр

дә сез көн саен кыска гына вакытка тыныч кына утырып, үзегезне тикшерсәгез, сездә күп кенә тормышка ашмаган теләкләр барлыгын күрерсез. Бу теләкләр үлемечле микроблар кебек, кеше аларны кая гына барса да, бу тормышта да, киләсе тормышта да алып бара.

Иң яхшы алга бару юлы - акыллы сайлау аша бу тормыштагы зарарлы теләкләрне аеру һәм тырышлыгыгызны яхшы теләкләрегезне тормышка ашыруга юнәлтү. Әгәр дә сез үз-үзегезгә кул салу яки начар нәрсәдер эшләү теләген сизсәгез, сез бу теләкне хәзер үк тыярга тиеш. Үзегезне фикерегездә дә, гамәлегездә дә жаныгызда илаһилык очкыны барлыгына ышандырыгыз һәм сез Аллаһы Тәгалә сурәтендә яратылганыгызны, шуңа күрә сез үзегезнең физик табигатегездән һәм гадәтләрегездән өстен чыга алу көченә ия булуыгызны онытмагыз.

Ләззәтләргә азрак бәйләнегез һәм теләкләрдән күбрәк аерылыгыз, һәм сез тормыш көрәшендә жиңәчәксез. Әгәр дә сез чыдый алмаслык авыртудан интегәсез икән, физик аңнан мөмкин кадәр аерылырга тырышыгыз. Аңлау ярдәмендә сез хисләрне жиңә аласыз. Акыллы аң - зарарлы теләкләрне һәм жимергеч нәфесләрне яндырып, аларны көлгә әйләндерә торган ут.

Кешеләрнең иске, тузган һәм кирәксез әйберләрне өй почмагында саклаулары, вакыт-вакыт өйне тәртипкә китерүләре гадәти күренеш. Шулай ук, сезнең аң астыгыз почмагында яшерен зыян китерә торган күп теләкләр ята, алар белән дөрөс эш итмәсәгез, бер көнне сезгә зур проблемалар китерергә мөмкин.

Рухи юлда үз-үзеңне анализлау бик мөһим. Сез нәфрәтле, ярсыган яки тиз ачуланырга мөмкин.

Әгәр шулай икән, аңыгызда сакланган бу сыйфатлар сезнең үткән гамәлләрегез нәтижәсе. Психикагызны бу тузган, тузган жиһазлардан чистарту өчен, сез уңай, конструктив гамәлләрдән башларга һәм башкаларга карата мөхәббәт үстерергә тиеш. Кешеләрне күбрәк яраткан саен, алар сезне күбрәк яратачаклар, һәм сез аларның мөхәббәтен тоячаксыз. Әмма сез аларны, хәтта үзегезне дә тәнкыйтьләсәгез, алар бу тәнкыйтьне сизәчәкләр һәм аны сезгә көчәйтелгән рәвештә кайтарачаклар!

Әйтик, иске дошман үлгән, ләкин сез аңа карата үпкә һәм нәфрәт саклайсыз. Бу ачылык аркасында сез газапланырсыз, һәм аның зарарлы нәтижәләре сезнең тәнегездә һәм акылыгызда күренер. Аны Аллаһ хакына гафу итү яхшырак, чөнки шулай эшләп, сез үзегезне тынычлыгыгызны жимерә торган һәм тынычлыгыгызны жимерә торган үч алуның явыз теләкләреннән азат итәрсез. Нәфрәт өстенә нәфрәт өстәү, яки дошманлыкка нәфрәт белән җавап бирү дошманыгызның сезгә карата дошманлыгын көчәйтеп кенә калмый, ә нәтижәдә үз тәнегезне һәм хисләрегезне дә агулый. Шуңа күрә матур гафу белән гафу итегез.

Вакыт-вакыт кешегә тормыш максаты турында уйлану өчен, үзе белән ялгыз калырга туры килә. Күпчелек кешеләр гореф-гадәتلәр һәм модалар агымында адашып йөриләр. Чынлыкта, алар беркайчан да үз тормышлары белән яшәмәгәннәр, ә дөнья тормышы белән яшәгәннәр. Алар нәрсәгә ирешкәннәр һәм кая барып житкәннәр?

Шуңа күрә, кешегә көндәлек мәшәкәтләрдән һәм "бурычлардан" вакыт-вакыт читләшеп, акылындагы чуалышны тынычландыру, аның

асылын аңларга һәм ирешергә теләгән максатын билгеләргә тырышу акыллы карар.

Исегездә тотыгыз, сез ала алырлык иң зур шаһитлек - вөжданыгызның шаһитлеге: жаныгызның ачык һәм хатасыз тавышы. Вөжданыгыз сезгә чынлыкта кем икәнегезне, бизәксез һәм яшермичә әйтә.

Гайсә Мәсихнең көче турында уйлагыз, ул: "Ата, аларны кичер, чөнки алар белмәгәнне ничек эшләргә белмиләр", - дигән.

Һәм бөек Пәйгамбәр турында уйлагыз, ул: "Сезгә кешенең дәрәжәсен нәрсә күтәрә икән әйтими?" - дигән. Алар: "Әйе, әй Аллаһының Илчесе", - диделәр. Ул әйтте: "Сиңа карата надан кешегә сабыр бул, сиңа бирешмәгән кешегә бир, сиңең белән бәйләнешне өзгән кешегә бәйләнешне сакла һәм сиңа золым иткәнне гафу ит".

Якты вөжданыгызның тавышын тыңлау юлыгызга яктылык һәм тормышыгызга бәрәкәт китерәчәк. Йөрәгегездә теләкне тормышка ашыру өчен көчле теләк сизсәгез, зирәклегебезне кулланыгыз һәм үзегездән сорагыз: "Мин тормышка ашырырга омтылган яхшы теләкме яки начар теләкме?"

Кеше теләкләрен күп факторлар көчәйтә. Яңа модель машина күргәндә, алар шундый машинага ия булырга теләләр. Яңа стильдәге йорт күргәндә, алар шундый машинага ия булырга теләләр. Яңа мода тренды популярлаша, һәм кешеләр шул стильдәге машинаны сатып алырга һәм кияргә омтыла!

Теләкләр кайдан килә? Мин моны уйлап сәгатьләр үткәрдем. Барлык теләкләреңне категорияләргә бүлөп буламы? Мин аларның барысын да аерып, бары тик яхшыларын гына

саклап калдым. Илаһи бергәлеккә ирешкәч, барлык яхшы теләкләремнең дә шунда ук үтәлгәнән аңладым. Бүген син нәрсәгәдер омтыласың, ә иртәгә жаның башка нәрсәгә омтыла. Синен акылың, Аллаһы Тәгаләдән чыккан, бу дөнья байлыгы белән канәгатьләндерелми, һәм беркайчан да канәгатьләндерелмәячәк, чөнки, кадерле дустым, син жаныңның иң кыйммәтле һәм кыйммәтле хәзинәсен югалттың, ул синен теләкләреңне канәгатьләндерергә һәм теләкләреңне тормышка ашырырга көчкә ия. Бу югалган хәзинә - Аллаһы.

Дөрес, кайбер яхшы яки кирәкле теләкләр бар, һәм сез аларны тормышка ашыру өчен тырышырга тиеш. Ләкин кечерәк теләкләрегезне тормышка ашырырга тырышканда, башта Аллаһыга карата иң зур теләгегезне тормышка ашырырга онытмагыз. Кечерәк теләкләр һәм бурычлар башта үтәлергә тиеш дигән ышаныч - иллюзия һәм алдау. Мин рухи сәяхәтемнең башында ук үземне кичектерүче һәм даими медитацияләмәгәннемне хәтерлим, хәтта үземә вакыт табармын дип әйтсәм дә. Бер ел шулай үтте, мин үземә вәгъдә иткәнне үтәмәгәннемне аңладым. Мин шунда ук үземә иртән беренче эш итеп юынып, аннары Аллаһы турында уйланырга вәгъдә бирдем. Ул вакытта көндәлек эшләр күп иде, һәм алардан качу жиңел түгел иде, хәтта кыска вакытка да. Шуңа күрә мин рухи бурычларымны башта үтәргә булдым. Шулай итеп, мин зур сабак алдым: Аллаһы алдындагы бурычым беренче урында тора, һәм аннан соң гына мин башка, әһәмиятсезрәк бурычларны башкарам.

Әгәр кешелек башка бурычларны һәм уйларны Аллаһыдан өстен куйса, ни өчен Аллаһы кешелеккә мәңгелек капкаларын ачарга тиеш?

Аллаһы безнең эчебезгә рухи канатлар куйган һәм бездән рух дөньясында очуыбызны көтә. Бу канатлар - безнең рухи теләкләребез, югары уйларыбыз һәм илаһи чыганагыбызга ихлас омтылышыбыз.

Әйдәгез, башта Аллаһыны эзләик. Жирдәге бурычларга иң зур әһәмият бирү акылсызлык, чөнки Әзраил теләсә кайсы вакытта җанны чакырырга мөмкин, аннары барлык бурычлар, йөкләмәләр, борчылулар һәм йөкләмәләр мәңгегә тукталачак. Шуңа күрә ни өчен тормышка шулкадәр нык ябышырга кирәк?

Кеше үзен куркынычсыз һәм күңел тынычлыгы белән ләззәтләнәм дип уйлай, аннары кинәт якын кешесен югалта, яисә сәламәтлеген яки эшен югалта, һәм куркынычсызлык һәм күңел тынычлыгы юкка чыга!

Әниемә булган мәхәббәтем нинди зур иде! Ул һәрвакыт минем белән булчак дип уйлаган идем, ләкин кинәт кенә аның мине балачакта ташлап киткәнен аңладым! Үлемнән курыкмаска, киресенчә, моңа әзер булырга кирәк.

Тормыш ул кебек түгел. Аңа ышанма, чөнки ул үзгәрүчән, алдакчы, күңелсезлекләр һәм җиммерелгән өметләр белән тулы. Камиллекне монда табып булмый. Мин сезгә тормышның чынбарлыкка туры килмәгән күренешен күрсәтергә теләмим. Бу дөнья җәннәт түгел. Бу илаһи лаборатория, анда Аллаһы җаннарны сынап карый, алар яман теләкләрне яхшылык белән җиңерләрме һәм Аны, ягъни Аллаһыны, үзләренең иң зур теләге итәрләрме, шулай итеп алар Аның патшалыгына кире кайтырлар.

Тормыш төрле фәжигаләр һәм комедияләр, бәла-казалар һәм шатлыklar белән тулы. Бу

сансыз формадагы киң, гел үзгәреп торучы һәм жанлы гобелен. Бер-берсенә бөтенләй охшамаган ике нәрсә дә юк. Һәр кешенең тормышы уникаль. Һәр кешенең төрле үзенчәлекләре, төрле фикерләү рәвеше һәм төрле теләкләре бар. Әгәр без көн саен бер үк сынауларга дучар булсак, без арыган һәм күңелсезләнгән булыр идек. Хәтта жәннәт тә, әгәр ул һәрвакыт бер үк булса, үзенең жәлеп итүчәнлеген югалтыр иде. Без төрлелекне һәм төрлелекне яратабыз. Жәннәт турындагы традицион төшенчә бөтенләй ялгыш. Әгәр ул чыннан да күңелсез булса, Аллаһының изгеләре һәм изге кешеләре Жиргә күңел ачу өчен кайтырга дога кылырлар иде ! Жәннәт һәрвакыт иң ләззәтле ысул белән яңартыла, ә Жир еш кына даими яңартыла, ләкин күңелсез һәм күңелсез рәвештә.

Ләкин, тормыш арыта һәм авыр булса да, күпчелек кеше моңа күнегә, башка яшәү юлы юк дип уйлый. Бу тормышны рухи тормыш белән чагыштыра алмаганлыктан, алар бу дөнья эчендә яшеренгән авырту һәм арыганлыкның күләмен аңламыйлар.

Чынлыкта, тормыш чынбарлык түгел. Ул күңел ачу гына, башка бернәрсә дә түгел. Иске фильмнар кабат-кабат чыгарылган кебек, шул ук иске вакыйгалар да төрле формаларда кабатлана. Тормышның чиксез дәвам итүенә карамастан, элеккеге фильмнарда тәкъдим ителгән шул ук темалар бер-бер артлы кабатлана. Чыннан да, тарих үзен кабатлый, ә кешеләр вакыт музейларындагы әйберләр генә.

Тормыш үзенең сюрпризларын ачу өчен, аларны шатлык, объективлык һәм читләшү белән, хисләргә бирелмичә, кино караган кебек кабул

итегез. Чын күңелдән көлү - барлык кеше авыруларыннан исциткеч дәва.

Тормышка жиңел һәм уңайлы якин килергә кирәк. Моны мин остазымнан өйрәндем. Аның тирәсендә рухи тәрбия алган вакытта мин үз вазифаларымны моңсу йөз белән башкардым, беркайчан да елмаеп тормадым. Беркөнне укытучым моны күреп: "Ходай боерса, барысы да яхшы! Син женазадамы? Аллаһыны табу - борчылуларны каплау һәм барлык кайгыларны күмү дигәнне белмисеңме? Тормышны шулкадәр житди кабул итмә", - диде.

Ул миңа кешенең бурычы - Аллаһы Тәгаләдә тулы ирек табу өчен, акылын жирдәге барлык игътибарны читкә юнәлтүче нәрсәләрдән һәм мәшәкәтләрдән өстен кую икәннен өйрәтте.

Тормыш авырлыкларына батырлык һәм үз-үзеңә ышаныч белән каршы тору өчен шатлык һәм кайгы, табыш һәм югалту, жиңү һәм уңышсызлык арасында баланс сакларга кирәк.

Барлык вакыйгаларга карамастан, эчке тынычлыкны саклау - алдаучы теләкләрне жиңүнең иң яхшы ысулы. Мин моны заман үзгәрешләренә дучар булмаган, ләкин ахырга кадәр нык һәм үзгәрешсез калган бөөкләрдән өйрәндем. Хәтта пәйгамбәрләр дә жәфаланганда, изге аңнарын югалтмаганнар һәм беркемгә дә Аллаһы мәхәббәтен урларга рөхсәт итмәгәннәр. Рухи шатлык үзе бәхетле саклау һәм барлык авырлыкларның иң зур ныгытмасы . Сынаулар һәм авырлыктар арасында Аллаһы сезгә биргән нигъмәтләренә исегездә тотыгыз. Сизнең жаныгыз - Аллаһы гыйбадәтханәсе. Сиз наданлык караңгылыгының бу саф урынны пычратуына юл куймаска тиеш. Рухи аңлы, хөрмәтле, лаеклы, имин

Һәм тынычлыкта булу нинди шәп! Бернәрсәдән дә курыкмагыз һәм беркемне дә нәфрәтләмәгез. Мәхәббәтегезне һәркемгә бирегез. Аллаһы мәхәббәтен тоегыз һәм Аның барлыгын барлык кешеләрдә дә күрегез, һәм иң көчле теләгегез йөрәгегездә Аның даими барлыгы булсын. Бу дөньяда тынычлыкта һәм тынычлыкта яшәү ысулы. Ләкин бу үз-үзеңнән канәгатьлекне тату авыр, әгәр теләкләрнең көчле җилләре йөрәк оазисы аша исә һәм аның агачларын көчле селкетә икән.

Теләкләр кешенең мохите тарафыннан формалаша. Алар безнең сизү органнарыбыздан туа һәм шул кабул итүләрнең чикләүләре белән чикләнә. Авыл ярминкәсенә бару ниндидер дулкынлану теләген канәгатьләндерә, ләкин дөньякүләм күргәзмәгә барып, төрле күргәзмәләрне күргәннән соң, кечкенә ярминкә үзенең сөйкемлелеген һәм җәлеп итүчәнлеген югалта. Шулай итеп, без башта Аллаһы белән аралашу шатлыгын кичерергә тиеш, шуңа күрә без бу шатлыкны җирдәге ләззәтләр белән чагыштыра алабыз. Аннары теләкләр югарырак характерда булачак. Теләк чиксез; бер теләк үтәлгәнче, икенчесе аның урынына килә. Ләкин сез Аллаһыны тапкан, сезнең барлык теләкләрегез дә тормышка аша. "Иң элек Аллаһы Патшалыгын һәм Аның гаделлеген эзләгез, һәм боларның барысы да сезгә биреләчәк (һәм Аллаһы белән булган нәрсә яхшырак һәм мәңгелекрәк)" Шуңа күрә ни өчен иң зур теләкнең үтәлешен беренче чиратта эзләмәскә һәм Аллаһының юмарт кулыннан иң яхшысын һәм иң мәңгелекне алмаска?

Аллаһы Тәгалә эзләүченең Аны белү турындагы догасына җавап биргәч, аның башка

барлык теләкләре шунда ук һәм мәңгегә тормышка ашачак.

Кайбер кешеләр үзләренең бернинди теләкләре дә юк дип уйлыйлар, Ярар!

Мин кешеләр базарга барганда еш кына нәрсә буласын күрдем. Аларның сатып алырга аерым теләге булмаса мөмкин, ләкин кинәт нәрсәдер аларның күзләренә чалына һәм алар: "Әйе, мин аны сатып алырга тиеш!" - дип уйлыйлар.

Алар аны шунда ук сатып алмасалар да, ул көне-төне аларның уйларында кала, ниһаять, сатып алганчы, хәтта акча алырга туры килсә дә. Алар берникадәр вакыт аннан ләззәт алалар, ләкин әкреләп аның җәлеп итүчәнлегенә югала һәм аңа ия булу шатлыгы кими, шуңа күрә алар башка нәрсә телиләр һ.б.

Кайвакыт без: "Әһә, әгәр минем шундый-шундый акчам булса (яки махсус модельле машина, яки бассейн яки башка)", - дип әйтүче кеше белән очрашабыз, һәм бу теләк тормышка ашканнан соң, яңа нәрсәгә омтылыш туа.

Кеше теләкләре үзеннән-үзе камил түгел, шуңа күрә алар үз хужалары өчен тулы бәхеткә ирешә алмыйлар.

Дөнья сезне чыннан да файдалы теләкнең бердәнбер Аллаһны табу икәннен искә төшерүдән читкә юнәлтергә тырышчак. Ләкин сез моны көн саен үзегезгә искә төшерергә тиеш. Кеше тәмәке тартуны ташларга, артык ашаудан, ялганлаудан яки алдаудан туктарга карар кылганда, алар үз карарларында ныклы булырга һәм икеләнмәскә тиеш. Начар мохит ихтыярны киметә һәм көчсезләндерә, кешедә ялган теләкләр тудыра. Ул алардан иң яхшысын ала һәм иң начарын бирә. Караклар белән яшәүчеләр моның яшәүнең

бердәнбер юлы дип санылар. Ләкин яхшы кешеләр белән аралашу акылны югарырак нәрсәләргә юнәлтә, шуңа күрә ялган теләкләр кешене аздыра алмый. Бу тормышта барысы да үзгәрүгә һәм тирбәнешләргә дучар ителә. Ләкин берничә минут тирән уйлану яки саф рухи темаларны өйрәнү һәм уйлану илһам чыганагы булачак, чын күңелдән эзләнүчеләргә алдау һәм иллюзия океаны аша илаһи ярларга алып барачак, анда "аларга анда бернинди ару да кагылмаячак һәм алар аннан куылмаячаклар".

(Тырышып эшләүчеләр өчен иң зур ял эзәрләнгән, һәм хакыйкәтне эзләүдә тырышлыгын кызганмаган кеше аны җиңгән)

Чын бәхет Аллаһка омылу да һәм Аның турында даими уйлау да. Сабырлык белән, шул вакыт килә, ул фикер шулкадәр нык һәм нык була ки, бернинди физик, психик яки эмоциональ газәпләр да сезнең аңыгызны Аллаһтан читкә юнәлтә алмый. Аллаһны аңлап, Аның турында уйлап һәм аны һәрвакыт тоеп яшәү, һәм Аның куркынычсызлык сыену урынында калу гажәеп түгелме, анда үлем дә, башка бернәрсә дә сезнең эчкә тынычлыкны урлый алмый? (Иман китерүчеләр һәм Аллаһны искә алу белән күңелләре тынычлана. Чыннан да, Аллаһны искә алу белән күңелләр тынычлык таба.)

Барлык теләкләрдән дә саклангач, мәңгелек барлыктан ләззәт аласың

Тормыш чыннан да сәер, чөнки барысы да үзгәрергә мөмкин. Шуңа күрә бәхет корабын бу тормышның күчмә комнарына беркетмәскә кирәк. Безнең вакытыбыз үтәр, һәм хәзер күргәннәребез бер көнне юкка чыгар. Үзгәрешләр сезгә зыян китерергә рөхсәт итмәсәгез, кабул ителә. Әгәр дә

ул сезгә зыян китерсә, сез кичергән эчке дулкынлану сезгә теләкләргә бирелмәскә дигән хәбәр бирә. Илаһи рухта ышанычлы булганда, сез һәрнәрсәдән бәйләнешсез һәм бәйле булмыйча ләззәт аласыз. Шуңа күрә Аны белергә тырышу кайгыртучылар өчен бик мөһим; югыйсә, тормыш җимергеч күңелсезлектә китерәчәк, өметләргә коточкыч рәвештә җимерәчәк.

1935 елда Һиндстанга кайткач, балачакта яраткан урыннарымны күрергә өметләндем, ләкин килгәч, барысы да үзгәргәнән аңладым. Тормыш дәрәжәсе башкача үзгәртелгән иде. Иң зур күңелсезлек һәм шок Айкапурдагы иске өемә килгәч булды, анда мин кошлар белән уйный һәм карый идем. Исемдә калган бар нәрсәдән бер генә агач калды. Тормыш шундый! Таныш һәм кадерле әйберләр берәм-берәм күз алдыбыздан юкка чыга. Балачактагы өебезне ничек булса, шулай күрү өчен мин барысын да бирергә әзер идем. Шулай да, Ходай минем теләгемне үтәде, чөнки соңрак мин йортны күренештә күрдем, анда без бассейнда йөздәк, аннары өскә мендем, караватта яттым һәм күп еллар элек эшләгән кебек, манго ашадым.

Хәзер теләкләргә бик җентекләп тикшерергә, яхшылап сортларга, бары тик яхшыларын гына сакларга кирәк, хәтта бу яхшы теләкләргә дә Аллаһка булган иң мөһим теләген басып торуына юл куймаска кирәк.

Бу теләк исән калырга һәм янып торырга тиеш, һәм аның сүнәп яки сүнәп калуына юл куймаска кирәк. Кеше Аллаһыдан үзенәң җирдәге теләкләрен канәгатьләндерүен сораганда, ләкин Аңардан Үзен күрсәтүен сорамаганда, зур иллюзия астында кала. Ата-анасыннан үтенечләрен канәгатьләндерүне даими таләп итүче, ләкин алар

турында сорамаган һәм уйламаган баланы күз алдыгызга китереgez. Бу - рәхмәтсезлек һәм аларның мәрхәмәтен инкяр итү, һәм монда уйланучылар өчен гыйбрәт бар.

Бу тормыш китабы кулланылганда, кеше жирдәге сәяхәт вакытында алган рухи белемнәр белән генә озатылачак. Шуңа күрә, әгәр кеше чыннан да рухи киләчәге турында борчылса, Аллаһы аның акылында һәрвакыт булырга, Аны даими чакырырга һәм беркайчан да онытмаска тиеш. Аллаһы белән аралашканда, без барлык теләкләрнең дә серле юл белән үтәлүен күрербез. Ләкин без башта Аллаһыны эзләргә тиеш. Ул юмарт һәм безгә барысын да биргән, ләкин без Аны Аның бүләкләре белән канәгать булмыйча, Бирүченең үзенә мөрәжәгать иткәндә генә табарбыз. Без Аны эзләүдә ихлас булсак, Аңа якынлашырга һәм Аның бәхетле булуын кичерергә омтылсак, белербез.

Кеше өчен иң зур киртә - ул үз-үзе. Тыныч кына утырып, рухи мәсьәләләр турында уйланырга тырышканда, кинәт дөньяви уйлар барлыкка килә, аларны читкә юнәлтә һәм максатларына ирешүгә комачаулый. Алар үз фикерләрен һәм тәннәрен контрольдә тотарга күнектерергә тиеш, һәм шулай итеп, алар жаннарында күчмә жәннәт йөртәчәкләр, тормышта да, үлемдә дә, жәннәттә дә, жәһәннәмдә дә, аларга иң югары бәхет юлдаш булачак.

Без Аллаһыга тирәнтен дога кылырга, зур теләкләребезне белдереп, йөрәк телендә, жан теләге һәм намус пышылдавы белән Аңардан сорарга тиешбез, Ул безне ишетсен һәм җавап бирсен өчен. Әмма әгәр кеше ярты йөрәктән дога кылса һәм шул ук вакытта башка нәрсә турында

уйласа - Ходай белгән нәрсә бу кешенең төп борчылуы түгел - Ул җавап бирмәячәк.

Иң элек безгә Аллаһ кирәк. Вакыт җитте. Без көтәргә тиеш түгел, чөнки иллюзиялар бик көчле. Тормыш тиз үтә, һәм бу дөньядан тормышның максатын белмичә китү оят. Буш вакытыбыз булганда уйланырга кирәк. Догаларыгыз башта кабул ителмәсә дә, Аллаһның рәхмәтеннән өмет өзмәгез, ләкин ялваруыгызны дәвам итегез. Чын күңелдән дога кылыгыз һәм догагыз кабул ителәчәгенә ышаныгыз.

Мин үз гомеремдә Аллаһының догага җавап бирүенең иң зур дәлилен күрдем. Ләкин мондый җавап тырышлык таләп итә, чөнки тырышлыксыз бернинди әһәмиятле нәрсә дә булмый. Уйлану тормыш серләрен ачу һәм Аллаһы Патшалыгына керү өчен бик мөһим.

Начар гадәтләр һәм башка игътибарны читкә юнәлтүче әйберләр сезнең тырышлыklарыгызны какшатырга һәм карарыгызны какшатырга тырышачак. Әмма бәхетле булырга телисез икән, уйларыгызны Аллаһыга юнәлтегез, һәм Аны үзегезгә якын табарсыз.

Жирдәге ләззәтләргә омтылышлар кешене бу җиргә, тормыштан соңгы тормышка тарта торган магнит җәлеп итү көчен тудыра. Ходайда үз теләкләрен тапканнар өчен тәнгә кайту кирәк түгел. Алар теләсә нинди теләкне тормышка ашырырга теләгән саен, алар бу турыда уйлыйлар, һәм бу аларның алдында күренә. Әнием үлгәннән соң миңа күренде, һәм мин аны күреп юандым һәм Ходайга Аның изгелеге өчен рәхмәт әйттем. Чыннан да, Ул - Иң Юмарт һәм Иң Рәхимле. Ул безнең теләкләребезне тормышка ашыра, без Аңа

**йөрәкләребездә беренче урын бирсәк, Аның
мәхәббәтен һәм рәхмәтен күрсәтер өчен.**

**Кеше Аллаһыга ирешкәч, ул тормыш һәм
язмыш хужасына әйләнә. Илаһи барлык
тормышыбызда ныклы урнашмаганчы, без
тынычланырга тиеш түгел. Ул безгә теләгән бар
нәрсәне дә бирәчәк һәм безне сынар.**

**Руһи юлдагы сынаулар һәм киртәләр бик күп
һәм бик зур, ләкин без бу сынаулар аша үткәндә
һәм бу киртәләрне җиңгәндә, без: "Әй Раббым, Син
минем догаларымны кабул иттең һәм иң зур
теләкләремне тормышка ашырдың, шуңа күрә
минем йөрәгем Синең барлыгың белән байый һәм
җаным Синең нурың белән нурлана", - дип әйтергә
тиеш.**

Исәнлек сезгә

Остаз Парамханса Йогананданың сүзләреннән

Кешеләр тормыштагы кайбер әйберләрдән баш
тарту фикереннән зарланалар, чынлыкта алар күп кенә
кыйммәтле әйберләрдән, шул исәптән күңел
тынычлыгыннан, баш тарталар, һәм кайвакыт хәтта акча
өчен үзләрен корбан итәләр, бу исә зыян һәм
.югалтуларга дучар була

**Үзегезне Аллаһыга тапшырыгыз, һәм сез
тормышыгызының матур ритмик көйгә охшаганын
.күрерсез**

**Игътибарыңны бу дөньядан эчеңә, эчендәге
Аллаһның гаять зур патшалыгына юнәлт**

Тынычлык корабында сез хыялларыбыздан читтәге
дөньяга йөзә аласыз, анда илаһи чишмә йөрәк һәм жан
.тирәнлегеннән туктамыйча ага

Ходаем, миңа тормыш уенында үз рольемне Сиңа
ошарлык итеп уйнарга ярдәм ит, мин көчсез яки көчле,
авыру яки сәламәт, танылган яки билгесез, бай яки ярлы
булсам да, Син мине яратуыңны һәм беркайчан да
.ташламайчагыңны белеп

Кешедән байлык тартып алынырга мөмкин, яки ул
бу дөняядан киткәндә аннан тартып алынырга мөмкин,
һәм алар аны үзләре белән алып китә алмыйлар. Аның
чын кыйммәте - аны файдалы эшләргә тотуда, Аллаһ
һәм кешенең намуһ ризалыгы өчен үзенә дә, башкаларга
.да бәхет китерүдә

Башкаларның ихтыяжларын онытып яки
игътибарсыз калдырып, үзләренең куркынычсызлыгы
һәм уңайлыгы турында гына уйлаганнар, чынлыкта, бер
көнне аларның язмышына туры киләчәк ярлылыкка
омтылалар. Байлыкларын изге эшләр өчен куллану
урынына, аларга ябышып яшәгәннәр, ахирәттә үзләренә
муллык китермиләр, ә ярлы булып, байларның
теләкләре һәм теләкләре белән туалар. Әмма
муллыкларын һәм бәхетләрен башкалар белән
уртаклашканнар, кая гына барсалар да, яхшылык һәм
.муллык җәлеп итәләр

Үз теләгең белән лаеклы кешеләргә бирсәң,
Аллаһының һәрвакыт синең белән икәнән һәм сине
беркайчан да ташламайчагын һәм сиңа бернәрсә дә
кирәк булмайчагын күрерсең. Без тормышыбызны
турыдан-туры Аллаһы тәмин итә икәнән онытмаска
тиеш, һәм без акылыбызның, ихтыярыбызның һәм
эшчәнлегебезнең барысы да Аллаһыга бәйлә икәнән һәм
көчне Аннан алачагын аңлагач, без Аннан турыдан-туры

житәкчелек алачакбыз һәм тормышыбызның Аның
.чиксез тормышы белән бербөтен икәннен аңлаячакбыз

Медитация Аллаһының барлыгына дәлил булып
тора. Хисләр дулкыннары акыл күленнән арынгач,
жаннан илаһи бәхет чыга. Бу бәхет инде жан эчендә
.бар, ләкин ул пәрдәләнгән

Әй, Ходаем Мин ихтыяр көчемне һәм акылымны
башта кечкенә әйберләргә ирешү өчен куллана чакмын,
аннары зуррак казанышларга күчәчәкмен
Барлык матди омтылышларга ирешелсә дә, ул тулы
булмаган бәхет кенә бирә - һәм Аллаһыны табу белән
мин шатлыкның бетмәс-төкәнмәс чыганаclarын
ача чакмын һәм ул беркайчан да агып торудан туктамай,
жан бакчаларында һәм мәңге яшел болынарларында

Йорт: Жигү мәйданы

Әгәр кеше гомерен бер-бер артлы дулкынлану
артынан куып үткәрсә, ул беркайчан да чын бәхетнең
тәмен белмәчәк. Гади яшәргә һәм тормышка жиңел
карарга кирәк. Кешегә ялгыз вакыт үткәрү, вакыт-вакыт
үз гамәлләре турында уйлану һәм эчке тынычлыкны
саклау киңәш ителә, бу исә дәвалану, яңарту һәм көч
.өстәүче

Әгәр игътибарны читкә юнәлтүче факторлар даими
булса һәм башка стимуллар хисләргә шартлатса,
нәтижәдә нервлар зыян күрәчәк, күп күләмдә яшәү көче
әрәм була чак, һәм жан киеренке һәм борчылулы
була чак. Моннан тыш, кеше башкаларны төзәтү белән
артык борчылмаска тиеш; киресенчә, башкаларны
.төзәтергә тырышканчы үзеңне төзәтергә кирәк

Өйнең иң зур сугыш мәйданы икәннен белгез. Үз
.өендә фәрештә булган кеше кайда да фәрештә була чак
Тавышның ягымлылыгы һәм затлы тәртиптән килгән
тынычлык өйдә башка беркайда да булмаганча күбрәк
.кирәк

Яктылык балкыган урында караңгылык кала
алмаган кебек, Аллаһы нуры тән күзәнәкләренә
балкыгач, авырулар караңгылыгы да юкка чыгарга
.тиеш, һәм бу хакыйкәтне аңлаучылар бик аз
Кешеләр савыгу теләге көчле булганда, алар
борчылган йөрәкләр белән яки өметсезлек хисе белән
дога кылалар, Аллаһы аларның догаларын тыңламайчак
дип уйлыйлар, яисә алар дога кылалар, ләкин көтмиләр,
шулай итеп, догалары Аллаһыга барып җиткәнме-юкмы
.икәннән белерләр

Ватык кабул итүче ярдәмендә эфир аша
тапшырылган музыканы тыңлый алмаган кебек, курку,
борчылу, төрле борчылулар, шикләр һәм билгесезлек
белән эшләмәгән психик аппарат ярдәмендә Аллаһтан
килгән сәламәтлек, көч һәм зирәклек тибрәнешләрен дә
.кабул итеп булмый

Ходаем, мохтажлыкта һәм муллыкта, авыру һәм
сәламәтлек вакытында, караңгылыкта һәм яктылыкта,
һәм һәр очракта да Сине искә алайк һәм рәхмәт әйтк.
Безгә биргән иминлек көннәреңне рәхмәт белән искә
алыйк. Безгә иман күзләрен ачарга ярдәм ит, без Синең
барлык авыруларны һәм авыруларны дөвалаучы
.бәрәкәтле нурыңны күрә алайк
Мин - изге уйлар корабымның, изге теләгемнең һәм
нәтиҗәле, файдалы эшчәнлегемнең капитаны. Мин
тормышым корабын җитәкләпчәкмен, күзләремне
һәрвакыт тирән уйлануларым күгендәге якты тынычлык
.планетасына төбәп торачакмын
Мин башкарган һәр эштә уңышка ирешү өчен иҗади
фикерләү сәләтемне куллана чакмын. Әгәр мин үземә дә
.ярдәм итәргә тырышсам, Аллаһы миңа ярдәм итәр
Бүген мин тормыш бакчасын яңа тырышлык белән
эшкәртәчәкмен һәм аңа зирәклек, сәламәтлек,
канәгатьлек һәм бәхет орлыклары чәчәчәкмен.
Орлыкларны иман һәм үз-үземә ышаныч белән

сугарачакмын, һәм Ходай Тәгаләнең миңа гадел уңыш
бирүен көтәчәкмен. Көтелгән уңышны жыймасам да,
мин кулымнан килгәннең барысын да эшләргә
тырышудан килгән тынычлык өчен рәхмәтле һәм
.рәхмәтле булып калачакмын

Мин Аллаһка рәхмәт әйтермен, чөнки мин Аның
рәхмәте белән уңышка ирешкәнче тырыша алам. һәм
мин йөрәгемдәге иң зур теләгемә ирешкәч, Аңа рәхмәт
әйтермен. Аллаһ ризалыгын эзләп, бары тик изге һәм
.лаеклы гамәлләр генә эшләргә тырышырмын
Дөнья табигый һәм кешелек давыллары белән тулы,
һәм Аллаһы Тәгалә - бу дөньяның давылларыннан,
давылларыннан һәм явызлыктарыннан нык калкан һәм
сыену урыны. Аллаһ кайда гына булса да, курку да,
кайгы да юк. Чын мәэмин тормыш көрәшендә һәм
вакыйгалар көрәшендә нык тора һәм горурлана, Аллаһ
аның белән булуына, аны зыяннан саклавына һәм бер
мизгелгә дә ташламавына ышана. Шулай итеп, курку
аның йөрәгеннән юкка чыга һәм ышаныч урнаша, бу
.көчләп куеп булмый торган яклау

Курыкмау – Аллаһка һәм Аның яклавына ышану,
Аның гаделлегенә, зирәклегенә, мәрхәмәтенә,
.мәхәббәтенә һәм һәр жирдә булуына ышану дигән сүз

Курку кешене психологик көченнән мәхрүм итә,
акылын томалый һәм йөрәкнең табигый ритмдарын боза.
Моннан тыш, курку физик бозылулар һәм психологик
авырулар китереп чыгарырга мөмкин. Борчылуга һәм
психологик чикләүләргә бирелү урынына, кеше үзен
Аллаһның, Барысын да Күрүченең, Барысын да
Ишетүченең яклавында куркынычсыз, Аның нык
ныгытмасында куркынычсыз һәм Аның мәрхәмәте һәм
кайгыртуы белән әйләндереп алынган булуына
.ышандырырга тиеш

Африка джунглисындамы, сугыш кырындамы,
авырудан яки фәкыйрьлектән интегәсеңме, кеше үзен
Аллаһының кулы теләсә нинди куркынычтан көчлерәк
һәм Аңа сыенучыларны якларга сәләтле икәнненә
ышандырырга тиеш. Моннан да нәтижәлерәк саклау
чарасы юк. Әлбәттә, вакыйгалар белән эш иткәндә акыл
кулланырга, шул ук вакытта илаһи ярдәмгә тулысынча
ышану кирәк. Иман беркайчан да авырлыклар алдында
саксызлык яки акылсызлык күрсәтү дигәнне аңлатмый.
Киресенчә, нәрсә генә булмасын, кеше үзенә Аллаһның
гына авыр һәм авыр шартларда ярдәм итә алуын
расларга тиеш, әгәр кеше бөтен йөрәге, жаны һәм
.хисләре белән Аңа мөрәжәгать итсә

Кыенлыклар кар яву кебек төшкәндә, без аларның
ихтыярыбызны параличлавына яки ачык
күзаллавыбызны һәм акыллы, логик карашыбызны
томаларга юл куймаска тиешбез. Киресенчә, без
Аллаһыга иманыбызны һәм дәрәс белән ялгышны
аерудагы тумыштан килгән хисебезне сакларга һәм
чыгу юлын табарга тырышырга тиешбез. Аллаһы ярдәме
белән без аны табарбыз. Ахыр чиктә, хәлләр яхшырачак,
чөнки Аллаһы көчә һәм мөмкинчәләр кеше тормышының
каршылыклары артында яшеренгән. Шартларның
котылгысызлыгын кабул итмәгән һәм акылы һәм иманы
белән пәрдә артына үтеп керергә тырышкан кешеләр
үзләре өчен ачылган ишекне табарлар - һәр ышанучы
.кул шакый торган ишек

Тормыш караңгылык белән капланган, һәм кайвакыт
без абынабыз һәм алга барырга икеләнәбез. Тормышның
караңгы юллары буйлап барганда, без Аллаһының
яктылыгына юл күрсәтүче лампа булырга тиешбез.
Аллаһы – наданлык һәм караңгылык төннәрендә тулы
ай, уяну сәгатьләрендә нур кояшы, юл күрсәтү маягы

һәм җир йөзөндәге, тиз үтеп баручы тормыш
.диңгезләрендә йөрүчеләр өчен юл күрсәтүче йолдыз

Дөньяда проблемалар дәвам итәчәк, шуңа күрә
кеше кая мөрәҗғәгать итә ала? Гадәتلәрдән, алдан ук
әйтелгән карашлардан, берьяклы карашлардан һәм
фанатизмнан тәэсирләнгән уй-фикерләр файдасыз, һәм
мохит, гаилә, ил яки дөнья йогынтысы чын җитәкчелек
бирә алмый. Шуңа күрә кеше Аллаһыга мөрәҗғәгать
итәргә һәм җан тирәнлегеннән чыккан тыныч, тыныч
тавышны, хакыйкәт белән гармониядә булган табышны
.тыңларга тиеш

Акыл уйлануы һәм рухи үз-үзеңне тикшерү
арасындагы аерма

Әгәр кеше үзен теоретик белемнәр белән
программалаштырса, ул йөрүче язып алучы кебек була,
мәкальләрен һәм югары фразаларны кабатлый, ә
башкалар аларны белемле һәм белемле дип саный.
Ләкин мондый белем хакыйкәтне турыдан-туры кабул
итү белән ныгытылмый, рухи казанышлар белән дә
чагыштырылмый. Мондый интеллектуализация яки
интеллектуализация "мин"не сиземләү акылына бәйләп
куя, ул үзе физик хисләр белән чикләнгән. Теоретик
белемнәр илаһи белем ала алмый, һәм чынбарлыкта
кулланып булмый торган теорияләргә кыйммәтле
вакытның әрәм итмәскә киңәш ителә, югыйсә кеше
үзен тыгыз интеллектуаль джунглида адашып, теория
.өлкәсеннән чыга алмый

Бу процесс хакыйкәтне белүгә китермәячәк, чөнки
хакыйкәт фикерләр һәм теорияләрдән читтә, һәм бу
алымны кулланучыларның күбесе үзләренең субъектив
.нәтиҗәләренә бәйлә була

Әгәр кеше үзенең акыл сәләтен акча һәм матди байлык алу өчен генә кулланса, аның аңы матди дөньяга тартылачак һәм чиксез катлаулылыкларга чумачак. Шуңа күрә акыллы кешеләр әйтүенчә, кеше Аллаһы Тәгалә биргән барлык акыл сәләтләрен дә тиз үтеп баручы әйберләргә багышламаска тиеш, югыйсә алар материализм лабиринтында югалып, үзләре өчен кирәксез чикләүләр һәм чикләүләр тудырмалар. Киресенчә, алар үзләренең акыл сәләтләрен тормыш кирәк-яракларын алу өчен кулланырга һәм дәрәс белән ялгышны, нәрсә зарарлы белән нәрсә файдалы икәнен аеру өчен әхлакий сәләтләрен үстерергә тырышырга тиеш. Алар рухи аңлауларын үстергәндә, үзләрендә Аллаһыны сизә алачаклар һәм материализмның тыгыз пәрдәләре артында яшеренгән рухи хакыйкәтләрне ачыклай алачаклар. Бу халәт рухи интроспекция дип атала.

Безнең борчуларыбыз нинди генә булмасын, Аллаһы Тәгалә тормышыбызда һәрвакыт өстенлекле булырга тиеш. Рухи үсешнең иң мөһим элементларының берсе - Аллаһы Тәгалә белән даими, чын күңелдән бәйләнеш, аның аша сез үзегезне тирән тәэсирләндерәчәк гажәеп, уңай үзгәрешләрнең шаһиты булачаксыз.

Кеше тамаша карарга, яңа киём яки яңа машина сатып алырга теләгәндә, аның акылы һәрвакыт мәшгуль түгелме? Бу мәсьәләләр һәм аларга ничек ирешергә яки ирешергә? Ул үз теләкләрен тормышка ашырганчы тынычланмаячак һәм шул теләкләренә ирешү өчен тырышып эшләячәк.

Шулай итеп, кеше акылы Аллаһ турында уйлау белән мәшгуль булырга тиеш, һәм шул вакытта барлык кечерәк теләкләр Аллаһны тою һәм Аның белән аралашу теләгенә әйләнәчәк.

Акыл Ходайга пышылдаганда, Сагынган жанның
тирәнлегеннән чыккан чын күңелдән, ялкынлы
пышылдау

Жанның чакыруы галәм йөрәгенә кагылыр, һәм
.жавап киләчәк, үзе белән зур шатлык алып киләчәк

Акыл белән сөйләшү ихтыяр көчен үстерә, теләгән
.максатка ирешер өчен житәрлек көчкә ия булганчы

Кешенең акылы һәм ихтыяры Аллаһ белән
гармониядә булганда, алар чиксез көч белән
йөкләнәләр, шуңа күрә нәрсәдер турында уйлау гына
аны тормышка ашыру өчен житә, чөнки илаһи канун
югары ихтыяр белән гармониядә булганнар файдасына
.эшли

Тормышымдагы барлык гажәеп казанышлар да
Аллаһы Тәгалә белән гармониядә булган акыл көче
ярдәмендә ирешелде. Илаһи генератор эшләгәндә, мин
теләгән бар нәрсә дә искәرمәсез тормышка аша, башта
күренмәс, эфир дизайнында формалаша, аннары
.чынбарлыкта каршы торырлык көч белән чагылыш таба

Үсеш сәре

Без башыбыздан үткән һәр тәҗрибә аша үсәбез,
әгәр без алардан кыйммәтле сабаклар ала алуыбызны
аңласак. Чөнки без кичергән һәр авырту һәм
.газаплануның мәгънәсе һәм максаты бар

Сынауларның катылыгына карамастан, алар тимер
мәгъдәннен эретүче ут кебек, аны матур, нык һәм
күпкырлы корычка әйләндерә. Тәҗрибә ялкыннары аша
без туплаган зирәклек чыннан да гажәеп. Тормыш безне
чистарта, безнең гади табигатьләребезне кыйммәтле
элементларга әйләндерә, безгә жаннарыбыз
асылташлар кебек саф, корыч кебек нык, шул ук

вакытта сыгылмалы һәм чыдам, авырлыклар һәм
авырлыклар басымы астында сынмыйча бөгелергә
.мөмкинлек бирә

Ачу белән бозылган, вәхшилек белән жәрәхәтләнгән
йөzlәрне күргәндә, аларның күренеше безне үз
жаннарыбыздан — явыз ниятләрдән һәм тирән
үпкәләрдән башка бернәрсә белән дә кагылмаган
жаннан — ямьсезлекне куып чыгарырга омтылдыра,
алар безнең эчендәге изге илаһи сурәтне каплап тора,
көзгене корыткан кебек. Башкаларның авыр гамәлләре
бездә үз тәртибебезне яхшырту һәм үзебезне
контрольдә тоту теләген уятырга тиеш, шуңа күрә без
үзебезнең буйсынмас хисләребезнең хужасы була
.алабыз, ә аларның колы түгел

Ягымлы сүzlәр - күп авырулар өчен гажәеп дару,
аларның көчле, диярлек тылсымлы, магнит көче бар, ул
сөйләүчегә мул фатихалар һәм муллык китерә.
Тынычландыргыч, йомшак сүzlәрне кулланучылар
үзләре аша өзлексез нечкә агым агып торганын сизәләр,
алар мул тынычлык белән тулалар. Чөнки бу агым аның
югары чыганагы белән тоташкан, гел ага һәм аның
белән гармониядә жаннарга даими барып житә. Шуннан
соң алар бу бәхет агымын тынычлыкка омтылган
.жаннарга тапшыра алачаклар

Кеше көн саен үз йөзен күрү өчен көзгегә карый,
чөнки ул башкаларга иң яхшы булып күренергә тели.
Шуңа күрә алар өчен көн саен үзләре белән торып, эчке
анализ көзгесенә карап, ялтыравыклы өслек астында
нәрсә ятканын ачыклау ни дәрәжәдә мөһимрәк! Чөнки
тышкы яктан жәлеп итүчән һәрнәрсә үзенең жәлеп
итүчәнлеген эчке "мин"нән ала. Һәм бернәрсә дә
жанның саф көзгесен ачу, үпкә, көнчелек һәм нәфрәт
кебек психологик бозылулар кебек пычратмый. Рух

табигатенә ят булган бу кушылмалардан котылырга
тырышучы кеше эчке матурлык нурының эчтән балкып
.торуына юл куячак

Анализ аша без кеше проблемаларының өч төрле
булуын ачыклайбыз: кеше тәнненә һөжүм итүче
проблемалар һәм бозылулар бар, акылга һөжүм
итүчеләре бар, һәм жан юлларын япкан өченче
.категория бар

Авыру, картлык һәм үлем - тән очрашкан
кыенлыктар һәм киртә. Ләкин психологик авырулар
акылга кайгы, курку, ачу, бастырылган теләкләр, үпкә,
нәфрәт, эмоциональ obsessияләр, кызу нерв
дулкынлануы һәм акыл сәләтен парализлаучы
психологик яман шеш аша үтеп керә. Ләкин иң
куркыныч авыру - жан авыруы, ул наданлыкта күренә,
аннан башка барлык авырулар да килеп чыга һәм
.тарала

Дөньяда яхшылык яманлыктан күбрәк

Шикләр туганда, без бөек кешеләрнең тормышын
искә төшерергә тиешбез. Без кеше булуыбыз дөрес,
ләкин Ходай безгә сирәк куллана торган гажәеп көчләр
биргән. Шуңа күрә ни өчен картлыктан, авырудан һәм
кайгыдан куркып калтыранырга? Без үз тәннәребез
турында кайгыртыр өчен кулдан килгәннең барысын да
эшләргә тиеш, ләкин куркуга бирелмәскә яки үзебезне
.наданлык өемнәре астында күммәскә тиешбез

Тән - ул бөтен кеше түгел

Бу дөньяда яхшылык яманлыктан өстенрәк, чөнки
Аллаһ - иң югары көч. Ләкин явызлык безгә килгәндә,
без аны контрольдә тотарга яки аның кулыннан качарга
.көчез юк дип уйлайбыз

Явызлык давыллары исәр, ләкин без аларның
.йогынтысын жиңеп, алардан өстен чыга алабыз

Безгә тормыш юк ителер өчен түгел, ә мәңгелек
турында аңлауны тәрбияләп өчен бирелгән, һәм без бу
.хакыйкәтне истә тотарга тиеш

Фикер иреге булмаганда, кеше үзен саф, үзеннән-
үзе һәм табигый рәвештә күрсәтә алмый. Исегездә
тотыгыз, сез нигездә ирекле. Ихтыяр көче һәрвакыт
.ирекле

Әгәр дә сез ихтыяр көчегезне дәрәс куллансагыз, бу
сезнең өчен яхшы карма тудырачак, ләкин күпчелек
кеше үзгәрергә теләми һәм тырышлык куярга теләми,
шуңа күрә алар авырлыктар алдында җимерелә һәм
.сынаулар белән очраша алмый

Теләгәнне эшләп ирек түгел, чөнки кешеләр үз
теләкләре белән бәйләнгән, шуңа күрә аларның
гамәлләрен бөтенләй ирек дип атап булмый. Чын ирек -
барысын да акыл белән җитәкчелек ителгән ихтыяр
белән эшләп дигән сүз. Кеше үз ихтыярын
активлаштырып, аны яхшы һәм файдалы эшләр өчен
кулланса, үткән гамәлләренең нәтиҗәләрен контрольдә
тота ала, бу нәтиҗәләр һичшиксез алардан соң киләчәк.
Әгәр дә сез гамәлләрегезне акыл һәм ихтыяр көче белән
башкарсалар, элеккеге ялгыш гамәлләрегезнең көче
зәгыйфьләнәчәк, ә яхшы гамәлләрегездән килеп чыккан
.гадәتلәр көчәйячәк

Без гел үзебездә җитмәгәнне телибез һәм кирәк
булмаган әйберләргә бәйләнәбез. Нәрсәдер безне биләп
алгач, без вакытлыча ихтыяр ирегебезне югалтабыз.
Көнчыгыш кешеләре борынгы гореф-гадәتلәр колы
булган кебек, Көнбатыш кешеләре дә заманча гореф-

гадәтләр колы. Без үз язмышыбызны булдырабыз һәм
.аңа бәйләнәбез

Ни өчен бер бала явыз гаиләдә туа, ә икенчесе яхшы
гаиләдә туа? Аларның һәрберсе үткәндә (алдагы
тормышта) билгеле бер юл белән яшәү өчен үз иреген
кулланган һәм шулай итеп бу тормышта үзләренә шул
.хәлләрне китергән

Аллаһсыз чын ирек юк. Без Аның турында даими
уйларга тиеш. Безнең борчуларыбыз һәм уйларыбыз
нинди генә булмасын, Аллаһ безнең йөрәкләребездә
беренче урынны алырга тиеш, һәм без Аның белән
чыннан да бердәм булганда, безгә Аның илаһи ярдәме
белән теләсә кайсы вакытта эшләргә тиешле эшләрне
.башкару мөмкинлегенә биреләчәк

Шәкерт өчен киңәш

Укучыларның берсе укытучы Парамхансәдан үз-
үзеңне камилләштерү буенча киңәшләр сораганда, ул
болай дигән: Әгәр дә син яратылырга телисең икән,
мәхәббәтеңә мохтаж булган башкаларны яратудан
.башла

Әгәр дә син башкалардан өметләр көтсәң, аларга
.тугры һәм тугры бул, алар сиңа тугры булсыннар

Әгәр дә сез башкаларның явыз һәм мәкерле эш
итүләрен тыярга телисез икән, үз уйларыгызга хәйләнең
үтеп керүенә юл куймагыз һәм башкаларга зыян китерә
.торган гамәлләр кылмагыз

Башкаларның сезнең белән мөнәсәбәтләрен телисез
икән, аларга, бигрәк тә тирә-юньдәгеләргә карата,
.мөнәсәбәтләрен күрсәтүдән башлагыз

Башкаларның сезне хөрмәт итүен телисез икән,
.яшьләргә дә, өлкәннәргә дә хөрмәт күрсәтергә тиешсез

Башкалардан тынычлык телисең икән, гармониядә
яшәргә тиешсең

Кешеләрнең дини булуын телисез икән, рухи
табигатьле булыгыз һәм башкаларга сезнең яхшы үрнәк
булуыгызны, сезгә таяна һәм ышана алуларын тоярга
.мөмкинлек бирегез

Кыскасы, башкалардан күрсәтүләрен теләгән бар
нәрсә. Яхшы сыйфатларның берсе - аны башта үз
тормышыңда күрсәтү, һәм кешеләр дә сиңа шулай ук
.жавап бирәчәкләрен күрерсең

Әгәр дә сез тормышыгызда кайсы өлкәләрен
яхшыртырга кирәклеген ачыклай алсагыз,
төшенкелеккә бирелмичә яки кимчеләкләр комплексы
барлыкка килмичә, һәм үзегезнең характерыгызны
яхшырту өстендә даими эшләсәгез, моңа сарыф иткән
вакытыгыз, башкаларның үзләрен яхшыртуын теләүдән
күпкә нәтижелерәк булачак. Сезнең уңай үрнәгегез һәм
дөрес тәртибегез башкаларны үзгәртү өчен сезнең
теләкләрегезгә, ачуыгызга һәм сүзләрегезгә караганда
.зуррак көчкә ия

И Ходаем, Син барлык яхшылыкның чыганагы һәм
барлык көчнең чыганагы. Безгә фатиха бир, без Синең
нигъмәтләреңне сәламәтлегездә, акыл
омтылышларыбызда һәм рухи чагылышларыбызда
чагылдыра алайк. Син йолдызлардагы нур, атомнардагы
энергия, йөрәкләрдәге мәрхәмәт һәм хакыйкәткә
матурлык. Үзебезне Синең югары көчең, чиксез
зирәклегең һәм чиксез чынлыгың белән тутырырга
.ярдәм ит

Ходай, безгә Син сәламәтлек чишмәсе, тормыш
океаны һәм барлык аңлау һәм белем чыганагы икәнеңне
танырга рөхсәт ит. Безне наданлыктан һәм аның
нәтижәләренән, курку һәм борчылулардан азат ит, һәм
Синең зирәклегең ташкыны тормышыбыздагы барлык
.чүп-чарны һәм ватыкларны алып китсен

Йөзеңне бездән яшергән пәрдәләрне ертып ал,
Ходай! Сине тормышыбыз офыгындагы сансыз кояшлар
кебек якты яктылык итеп күрик. Сине уйларыбызга
илһам бирүче, жаннарыбызны тукландыручы,
тәннәребезне тәмин итүче һәм хыялларыбызны
тормышка ашыручы гел яңарып торучы көч итеп тоярга
.тиеш

Әмин

Күпчелек кеше ни өчен икән белми. Бу җирдә
яшәгәннән бирле, алар тормышның максаты -
теләкләрнең үтәлеше, тормыш кирәк-яракларына
ирешү, ләззәт һәм кешелек мәхәббәтен эзләү һәм,
.ниһаять, соңгы чакыручыга бирелү дип санылар

Кешеләр үз тормышларын программалаштыручылар
буларак, элек тормышка ашмаган билгеле бер
омтылышлар һәм теләкләр белән башлыйлар. Һәм алар -
үзләредә калган аз гына ирекле ихтыяр көче белән -
башкаларның теләкләрен һәм гамәлләрен кабатлап,
әгәр алар бизнесменнар белән аралашсалар, алар кебек
булырга телиләр, ә әгәр алар рәссамнар белән
.аралашсалар, сәнгать алар өчен барысы да була

Аллаһ безнең бу дөньяда гамәли булуыбызны тели.

Ул безгә ачлыкны бирде, аны канәгатьләндерү өчен
бездән эшләргә кирәк, ләкин ризык, торак, акча һәм
мөлкәт кенә эзләү кешенең үз бәхетенең чыганагын
.онытуына китерә

Дөрөс, без үзөбөзүнөң ихтыяжларыбызны
канәгательлөндөрү өчөн эшлөргә һәм законлы
максатларыбызга ирешү өчөн тырышырга тиеш, ләкин
иң беренче чиратта, без йөрәкләребезне Аллаһыга
ачарга һәм һәр эшебездә Аның житәкчелеген һәм
ризалыгын эзлөргә тиешбез. Шул чакта без, һичшиксез,
тормыш мәктәбендә уңышка ирешәчәкбез, чөнки без
юнөлешне безгә нәрсә кирәклеген һәм безнең өчөн
нәрсә иң яхшы икәннен белүче Югары Идарәче һәм
Тәмин итүчедән алачакбыз. Шуңа күрә без Аңа
ышанырга һәм Аның акыллы ихтыярына буйсынырга
.тиешбез

Парамаханса укытучысының лекцияләреннән

Жанның эчке бәхете вакытлыча гына үтеп баручы
хисси ләззәтләрнең калын катламы белән капланганда,
рухның алтын нуры тоныклана, һәм жанның үтә
күренмәле сәләтләре матдә тыгызлыгы артында
яшеренә. Кешенең акылы көнчелек һәм көнчелеккә
тартылганда, курку һәм борчылу болытлары белән
капланганда, кеше бәхетсез, бәхетсез һәм жиңелгән
була. Әмма шул ук игътибарны мәхәббәткә, тынычлыкка
.һәм гармониягә юнәлткәндә, кеше тирән бәхет кичерә

Жан, газаплар һәм бәхетсезлекләр белән кушылган
физик теләкләрдән рухның үтә күренмәле
сыйфатларына, бөек ләззәтләр белән тулы
.сыйфатларына күчкәндә, бәхет тоя

Әгәр жан тулысынча дөньяви ләззәтләргә чумса, ул
югарырак ләззәтләргә омтылуга битараф кала һәм рухи
ләззәтләрне кичерә алмый башлый. Күпләр бу дөньяда
яки фикерләре матди мәсьәләләр тирәсендә генә
әйләнгән кешеләр арасында яшәгәндә матди
ләззәтләрдән баш тарту мөмкин түгел дип әйтерләр.
Ләкин гади кешегә дөньяны ташлап, тынычлык һәм

тынычлык табу өчен тауларга һәм урманнарда сыенырга
кирәк түгел. Киресенчә, алар бу дөньяда калырга тиеш,
аның көчле агымнары аларны алып китәргә рөхсәт
итмичә, бу тормышның дулкыннары аларны басып
.алмасын өчен

Кеше әйләнә-тирә мохиткә тискәре карашта
булмаса тиеш, шул ук вакытта ул материализмның күз
карашын томаларга юл куймаса тиеш, югыйсә ул рухи
табигаткә белән бәйләнешен югалтып, бәхет шатлыгын
.татый һәм илаһи яктылыкны күрә алмас

Тормыш, үзенең асылы, компонентлары һәм
максатлары белән, аңлау өчен авыр, ләкин чишү мөмкин
булмаган түгел, һәм без прогрессив фикерләү белән
.аның кайбер серләрен көн саен чишәбез

Бу чордагы төгәл фәнни принципларга нигезләнгән
жайланмалар, һичшиксез, гажәеп, һәм фән китергән
ачышлар безгә тормышны ничек яхшыртуга мөмкин
булуын ачыграк күзаллау бирә. Ләкин бездә булган
барлык җиһазлар, уйлап табулар һәм стратегияләргә
карамастан, без һаман да язмыш кулындагы курчаклар
кебек тоелабыз, һәм табигать контроленнән азат
.ителгәнчә, алдагы юл әле озын

Әлбәттә, табигать мәрхәмәтендә яшәү - ирек түгел.

Су басу, давыл яки җир тетрәү корбаны булуыбызны
сизгәндә, яки вакыйгалар бездән - логик сәбәпсез -
якыннарыбызны йөрәкләребезгә алып киткәндә, безнең
дәртле акылыбыз ярдәмсезлек хисе белән каплана һәм
богаулана. Аннары без күп җиңүләргә ирешмәгәнчәбезне
һәм тискәре хәлләрне җиңә алмаганыбызны аңлыйбыз.
Чөнки тормышны без теләгәнчә итәргә тырышсак та, бу
җирдәгә сәхнәдә билгеле бер хәлләр һәрвакыт
барлыкка киләчәк, һәм вакыйгалар безнең
фикерләребездән һәм ихтыярыбыздан тулысынча бәйсез

рәвештә эшләүче, без аз белгән көчле акыл тарафыннан
башкарылачак. Без эшли алган иң яхшысы - эшләү һәм
.кайбер үзгәрешләр кертү

Без бодай үстерәбез һәм он ясыйбыз, ләкин беренче
орлыкны кем барлыкка китергән? Без оннан икмәк
ашыйбыз, ләкин аны эшкәртەرگә сәләтне безнең
тәнебезгә кем биргән? һәм ризыкны ничек туклыклы
?матдәгә әйләндерергә

Тормышның һәр почмагында алыштыргысыз илаһи
кул бар кебек. Без үз эшләребезне аннан башка башкара
алмыйбыз, һәм бездә булган барлык ышаныч белән дә.
Йөрәк кайчан эшләми башлаячагын белмибез. Шуңа
күрә югары илаһи көчкә кыю таяну һәм без үрнәк итеп
алган кодрәттән килеп чыккан югары "мин"ебезгә таяну
.зарурлыгы туа

Безнең тәкәбберлектән азат иманыбыз булырга һәм
.тормыш юлларында ышанычлы атларга тиешбез

Паника һәм калтыраусыз, борчылу һәм чикләүләрсез

Аллергия белән көрәшү

Сизгерлекне жиңу - нечкә сәнгать, һәм кешенең тиз
реакциясен контрольдә тоту тигез һәм һәрьяклап
.үсешкән шәхес үстерү өчен мөһим

Сизгерлек аңлашылмаучанлыктан, түбәнлек
комплексы, тәкәбберлекнең югары булуы һәм артык эго
.хисеннән килеп чыга

Кеше үз хисләрен рәнжеткән дип уйлаганда, бу
фикер аның аңында тамыр жәя, нервларын кузгата,
аннары алар киеренке һәм фетнәчел була. Яралы хисләр
аркасында йөрәгендә ачу кабына. Ләкин кайбер
кешеләр үз хисләрен контрольдә тота ала, шуңа күрә

аларның тышкы билгеләре эчендәге көчле ярсуга
карамастан күренми. Башкалар үз ачуларын шунда ук
реакцияләр аша, күз мускулларында һәм йөз
чагылышларында күренә, һәм кискен, кодланган
.вербаль җаваплар аша белдерәләр

Артык эмоциональлек җитди нәтиҗәләргә китерә;
ул вәзгыятьне катлауландыра һәм башкаларга тискәре
.йогынты ясый торган теләмәгән тотрыксызлык тудыра

Үз-үзеңне контрольдә тоту һәм тынычлану өчен
тырышлыктар куярга, киеренкелек урынына
тынычлыкка ярдәм итүче һәм стресс төтеннәрен тарата
торган аңлашу һәм гармония атмосферасын булдыруга
кирәк. Моңы эшләүчеләр үз язмышлары хужалары
булачаклар һәм тирә-юньдәгеләр тарафыннан бәяләү
.һәм хөрмәт белән бүләкләнәчәкләр

Артык сизгерлек - күпчелек кешеләргә хас сыйфат,
һәм бу акылсыз хис кабынып киткәч, ул аңлауны
сукурайта һәм зирәклеке күзләрен томалый. Тагын да
начаррак, артык сизгер кеше үзен камил уйлыйм, хис
итәм һәм эшлим дип санып, ә чынлыкта аларның
!тәртибе бөтенләй дәрәҗә түгел булырга мөмкин

Күп кеше тәнкыйтьләнгәндә үзләрен кызганырга
тиеш дип санып, һәм үз-үзләрен кызгану аларга берәз
жиңеллек бирә. Ләкин наркоманнар кебек үк, алар
.күбрәк кулланган саен, бәйлелек көчәя бара

Бик сизгер кеше еш кына кирәксез газаплар кичерә.

Күпчелек очракта беркем дә үзенең кайгысының
сәбәбен яки зарлануының табигатен белми, бу үз-үзен
изоляцияләүдә күбрәк газәплануга китерә. Кабул
ителгән хурлаулар яки тәнкыйтьләр турында тыныч
кына уйланып, бернәрсәгә дә ирешеп булмый. Мондый

гиперсизгерлекнең төп сәбәпләрен объектив анализ һәм
.үз-үзеңне контрольдә тоту аша хәл итү күпкә яхшырак

Бу төрдәге сәламәт булмаган аллергия җитди
нәтиҗәләргә китерә; ул йөрәкне ут кебек яндыра һәм
тынычлык тукумаларын юк итә. Шуңа күрә аңа каршы
акыллы, логик һәм ныклы ихтыяр белән эш итәргә
.кирәк

Мин һәркемгә хезмәт итәр өчен тырышып эшлим,
ләкин уйлану өчен ялгыз калганда, беркемгә дә минем
уйларыма комачауларга рөхсәт итмим. Башка эшләр
көтәргә мөмкин, ләкин минем Аллаһ белән көндәлек
очрашуымны игътибарсыз калдырырга яки игътибарсыз
.калдырырга ярамый

Теләсә нинди гамәлне башлар алдыннан, туктап,
нәтиҗәләрен һәм аларның акылыгызга, тәнегезгә һәм
жаныгызга йогынтысын җентекләп уйлагыз. Мәҗбүри
гамәлләр азатлык түгел, чөнки гармония һәм алгарыш
законнарына каршы килгән гамәлләр шәхесне чикли.
Киресенчә, аңлау белән һәм үз вөҗданыгызга туры
китереп эшләнгән гамәлләр изгелекле һәм азатлык
.китерә

Яхшы эш эшләргә яки начар эш эшләмәскә карар
кылганда, һәм шул карарыңа тугры калып, шуңа туры
.китереп эш итсәң, бел, ирегең күп

Аллаһы Тәгалә безгә бирелгән сайлау иреген Аны
эзләү һәм табу өчен куллануыбызны тели, ләкин Ул Үзен
.безгә таларга теләми

Аллаһка якынаю һәм Аны белү теләге үзеннән-үзе
барлыкка килми, ләкин аны активлаштырырга һәм

үстөрергә кирәк. Бу теләк булмаса, тормышның
.бернинди кыйммәте дә, тәме дә юк

Рухи карашыгыз фикерләүегезгә юл күрсәтсен, һәм
уңыш кая гына барсагыз да сезне озата барыр

Мин тавышымны, кулларымны, аякларымны,
йөрәгемне, тәнемне, хисләремне, ихтыярымны һәм бар
нәрсәне Аллаһыга багышлыйм

Мәхәббәт - барлык сугышларны туктата торган рухи
корал

Бу жирнең читендә чиксез дөньялар бар, анда без
мәңгегә безне ташлап киттеләр дип уйлаган кешеләр
.белән кабат очрашачакбыз

Бу дөнья тормышы гел үзгәреп тора, кайгы
артыннан кайгы, иллюзияләр артыннан иллюзияләр.
Аңыбыз чүлендә пәйда булган бу мираж юкка чыгарга
тиеш, һәм без матдәнең тыгыз пәрдәләре астыннан чын
.үзебезне уятырга тиеш

Өметегне бу тормышка корырга тырышма, Синег
гарантияң кайда? Син бары тик Аллаһ белеменә
.сыенганда гына куркынычсыз буласың

Жанның асылы туфрак астында күмелгән борынгы
алтын кебек. Туфрак алтыннан аерылгач һәм уйлану суы
белән юылгач, ул тулы сафлык һәм ачыклык белән
.яңадан балкый

Раббым, безгә яхшылыкны күрергә, дәрәс уйлар
уйларга һәм яхшы холыклы кешеләр белән аралашырга
ярдәм ит, әй Син, барлык тәкъвалык чыганагы һәм
барлык яхшылыкның чыганагы булган Син, Синег
турында уйларга һәм Синег турында уйланырга безгә
.ярдәм ит

Көчсезлектән азатлык

Көчсезлекне жиңүнең иң яхшы ысулы - аның
турында уйлаудан туктау; югыйсә, көчсезлек фикере
сезнең аңыгызны басып алачак һәм эчке "мин"егезне
жиңәчәк. Үзебезгә яктылык керткәндә, караңгылык
.беркайчан да булмаган кебек юкка чыгачак

Бу идея миңа гажәеп илһам бирә

Мең еллар буге караңгылыкта капланган мәгарәгә
яктылык кертелгәч, караңгылык шунда ук юкка чыга.
Шулай ук, без Аллаһ нурының аңыбызга керүенә юл
куйсак, көчсезлекләр һәм хаталар юкка чыга, һәм
наданлык караңгылыгы кала алмый. Бу - без яшәргә
.тиешле фәлсәфә

Кичектерү файдасыз. Тормыш тәгәрмәче беркайчан
да әйләнүдән туктамый, һәм гомер көннәребез тиз уза.
Ачык фикер йөртеп һәм акыллы эш итеп үткәргән һәр
минутыбыз - бәхетебезгә уңышлы һәм отышлы
.инвестиция

Күп кеше гомер буге акча, секс һәм дан турында
уйлап яши, һәм аларга тынычлык бирә торган һәм
аңнарын югарырак дәрәжәгә күтәрә торган мөһим
.әйберләргә сирәк игътибар итә

Кешенең роле ничек кенә тыйнак булмасын, әгәр ул
вакытын акыллы үткәрергә һәм фикерләрен дәрәс
юнәлешкә юнәлтергә белсә, ул Аллаһ каршында уңышлы
.дип санала

Аллаһының нуры кешегә төшкәндә, ул бернәрсәгә
дә мохтаж түгел дип хис итә, чөнки аны биләп алган
шатлык аның барлык хыялларын чынга ашыра һәм аңа
бу тормышта иң бай һәм иң бәхетле кеше булуын тоярга
.ярдәм итә

Яктылык туннеле

Рухи аңы якты уйлар, изге гамәлләр, изге хисләр
һәм тирән уйланулар белән уянган кешеләр үзләренең
тәннән китүләрен рухи күз аша соңгы китү мизгелендә
сизә алалар. Йоглар җирдәге сәяхәтләре вакытында
материя һәм рух арасындагы чиктә рухи күзнең
тоннелен күрәләр, һәм Җирдән китү мизгелендә алар бу
якты тоннельгә кереп, бу дөньядан Аллаһының чиксез
яктылык, шатлык, тынычлык һәм абсолют ирек
.патшалыгына күчә алалар

{Нур өстенә нур}

Тәннең чырагы - [рухи] күз

Күзең бер генә булса

Шулчак бөтен тәнең яктылык белән тулачак

һәм яктылык караңгылыкта балкый, һәм}

{караңгылык моны белмәгән

Альтруизм - башкаларның кайгыларын тою, аларга
якын булу, алар белән аралашу, аларның
бәхетсезлегендә чын күңелдән юатырга тырышу,
аларның шатлыгына шатлану һәм алардан курку,
мохтажлык һәм борчылу чүлмәген ерак тоту өчен бар
.көчебезне кую

Альтруизм рухына ия булган кеше чикләнгән
исәпләүләр һәм өметләр буенча эш итми, ә үzeneң
зирәклеген һәм акыллы фикер йөртүен кулланып, үзенә
һәм башкаларга ярдәм итә, ирешкән уңышлары өчен
Аллаһыга рәхмәт белдерә. Әгәр ул бер яки берничә
тапкыр уңышсызлыкка очраса, ул күңелсезләнми,
киресенчә, тагын да тәвәккәлрәк була, тырышлыгын
икеләтә арттыра һәм омтылышын кабатлый, яңа

идеяләр һәм каналлар эзли, акыл нуры белән
житәкчелек итә һәм максатына ирешкәнче һәм изге
.максатына ирешкәнче Аллаһы ярдәмен эзли

Башкаларны бәхетле итү өчен эшләүче кешене

Аллаһы Тәгалә эчке психологик юаныч хисе белән
бәхетле итә. Әгәр ул ярдәм итәргә тырышкан кешеләре
өчен нәрсәдер югалтса, ул моны югалту дип санамый,
чөнки моның өчен ул Аллаһы Тәгаләнең ризалыгын һәм
жан тынычлыгын ала. Ул ярату, эшләү, бирү һәм
кешелек басуларында яхшылык һәм тынычлык
.орлыкларын чәчү өчен яши

Кем дә булса үз фикерләрендә һәм хисләрендә
шәхси дөньясыннан өстен чыга, ул үзенең аңын киңәйтә,
эмпатиясен арттыра һәм дөньяны үз йорты, ә кешелекне
үз гаиләсе дип хис итә. Ул бу җирдә яшәү максатын
башкаларны төзәтергә тырышканчы үзен төзәтү икәнен
аңлый, чөнки кем дә булса үзен төзәтсә, башкаларга үз
тормышы үрнәге аша үзләрен төзәтергә ярдәм итә.
Гамәлләр сүзләрдән дә тирәнрәк йогынты ясый һәм
.башкаларның жаннарына тирәнрәк йогынты ясый

Кыска тукталышлар

:Ихласлыкның балкышы

Кайбер кешеләр елмаеп проблемаларыннан качарга
тырышалар, ләкин мондый качу өчен икейөзлелектән
һәм алдаудан азат саф вөҗдан кирәк. Кеше үзе һәм
башкалар белән намуслы мөгамәлә иткәндә, затлылык
һәм намус белән эш иткәндә, аның күзләре ачыклана,
һәм алардан үзенчәлекле нур бөркелә - ихласлыкның
.ачык балкышы

:Намуслылык

Кайбер кешеләр намуслылык исеменнән күп нәрсә әйтәләр, ләкин һәркемгә барысы турында да сөйләшеп булмый. Киңәш һәм күрсәтмәләр биргәндә, кайбер кешеләр сезнең сүзләрегезне дәрәс аңламыйлар һәм сез әйткәннәрдән бернәрсә дә файда күрмиләр; бу әрәмгә киткән тырышлык һәм бәяләнмәгән тырышлык. Мондый очракларда тынлык алтынга тиң, ләкин бу бернинди дә дәрәс булмаган эш турында тынып калу дигән сүз түгел.

:Үз-үзеңне гармониядә тоту

Үз-үзеңне гармониядә тоту чыннан да гажәеп Күпчелек кеше башкалар белән гармониядә булуның ни дәрәжәдә авыр икәнен белә, ләкин сез кайчан да булса үзегез белән гармониядә булу турында уйлаганыгыз бармы? Бу бик авыр, ләкин мөмкин. Әгәр сез үзегезне анализласагыз, сез үзегез белән даими каршылыкта булуыгызны күрерсез. Әгәр сез үзегезне яратмасагыз, сез башка беркемне дә яратмаячаксыз. Әгәр кеше үзе белән гармониядә булмаса, ул башкалар белән ничек ?гармониядә була ала

Үз-үзеңне гармонияләү дөнья белән гармония өчен бик мөһим. Шуңа күрә үзеңне кадерләү һәм ярату мөһим, чөнки син бу мәхәббәткә лаек. Кеше үзеңне яратырга тиеш, чөнки Аллаһы безне яраткан һәм безгә асыл потенциал биргән. Бу эчке "мин"не, изге сыйфатлар белән тулы бу асылын ярату, асыл тәртипкә илһам бирә һәм акылны пычрактан, ә йөрәкне .явызлыктан һәм үпкәдән чистарта

:Әдәби компасны калибрлау

Кеше, хәтта башка планетага сәяхәт итсә дә, үз вөжданын алдарга, ялгыш гамәлләрне акларга яки ялгыш гамәлләрнең нәтижәләреннән качарга мөмкин түгел. Кешенең гамәлләре аның белән бергә килә, һәм

кеше үз юлын төзөтергә һәм әхлакый компасны
көйләргә тиеш, шулай итеп аның угы һәрвакыт дәрәс
.юнәлешкә күрсәтеләчәк

Кайбер кешеләр иң начар шартларда яшиләр, ләкин
үзләре белән бик гармониядә, ә кайберләренең барлык
мөмкинлекләре һәм кирәкле бар нәрсәсә бар, ләкин
алар үзләре белән даими каршылыкта яшиләр. Шуңа
күрә шартлар үзгәрүен көтеп торырга кирәкми.
Үзегезнең мохитегезгә карамастан, барысы да яхшы
икәнәнә ышаныгыз, бу сез теләгәннән аерылып торырга
.мөмкин

Үзен шартлар кулына биргән кеше, әйберләренең
.үзгәрүен көтә, һәм аның көтүе озакка сузылачак

Бер кеше унсигез телдә иркен сөйләшә, ләкин ул
шулкадәр ярлы булган ки, укырга лампа сатып ала
алмаган. Шуңа күрә ул почмакка барып, урам фонары
астында утырып укый башлаган. Чыннан да, ихтыяр
көчә чаралар тудыра, мөмкинлекләр тудыра, өметне
яңарта, бурычларны үти, теләкләрне һәм хыялларны
.тормышка ашыра, диләр

Аллаһыны белгән кешеләр белән чын аралашу алар
белән шәхси элементә, аларның язмаларын уйланып уку
яки алар турында тирән һәм дустанә уйланы аша
башкарылырга мөмкин. Истә тотарга кирәк булган
мөһим нокта - бу аларның аңы белән гармониядә, ә
.Аллаһы белән гармониядә

Без аңыбызны Аллаһны яратучы бөек жаннар белән
туры китергәндә, бу гармония безнең тормышыбызны
гажәеп рәвештә үзгәртә. Бу гармония ихтыярны кол
итми, ә аның даирәсен киңәйтә һәм көчән ныгыта. Бу -
эго белән тулы һәм үзләре ала алырлык нәрсәләр белән
мәшгуль булган кешеләр белән гармониядә булу һәм

алар белән гармониядә булган кешеләрнең жаннарында
илаһи мәхәббәт бирү һәм уяту максатын куйган Аллаһны
һәм кешелекне яратучылар белән гармониядә булу
арасындагы аерма. Бу бәхетле шәхесләрнең магнетизмы
.безне илаһи магнетизм белән тыгыз бәйләнешкә кертә

Без үзебезнең ихтыяжларыбызны
канәгатьләндерергә тырышканда, башкаларга да
кирәкле әйберләрне алырга ярдәм итәргә һәм тормышта
безгә килгән яхшы нәрсәләрне бәхетсезләр белән
уртаклашырга тиешлегебезне истә тотарга тиешбез.
Әйдәгез, без глобаль гаиләнең аерылгысыз өлеше
икәнәбезне һәм бу зур гаиләдән башка яши
.алмавыбызны истә тотыйк

Балта осталары, уйлап табучылар, фермерлар һәм
башкалар булмаса, тормыш нинди булыр иде? Бирү һәм
алу, хезмәтләр алмашу аша Аллаһы безнең башкалар
турында уйлавыбызны һәм алар белән аралашуыбызны
тели. Башкаларны исәпкә алмыйча, үзең өчен генә яшәү
- зур хата. Үз бәхетебез турында уйлаганда, без
башкаларның бәхете турында да уйларга тиеш. Без
глобаль гаилә иминлеге өчен бар нәрсәбезне бирергә
тиеш түгел, чөнки бу мөмкин түгел. Киресенчә, без
башкалар белән аралашырга һәм аларга ярдәм итү һәм
аларның йөкләрен җиңеләйтү өчен кулдан килгәннең
.барысын эшләргә тиеш

Кеше яшәгән мохит контекстында уңыш белән жан
.канәгатьлеге арасында бәйләнеш бар

Чын уңыш - гаделлек принципларына туры килгән
тәртип нәтижәсе, һәм ул башкаларның бәхетен һәм
иминлеген шәхси канәгатьлекнең аерылгысыз өлеше
буларак үз эченә ала. Бу принципны үзенең матди,
психик, әхлакый һәм рухи тормышына кулланган һәркем

уңышның бу билгеләмәсен тулы һәм комплекслы дип
.табар

Кешеләр тормыш максатларына карап, уңыш
турында төрлечә уйлыйлар. Кайвакыт кайбер кешеләр
моны урлау белән тиңлиләр, мәсәлән: "Ул уңышлы
карак!" Бу барлык уңышның да теләкле түгеллеген
күрсәтә; безнең уңышыбыз башкаларга зыян китерергә
.тиеш түгел

Уңышка ирешүнең тагын бер сыйфаты - үзбездә
генә түгел, ә бу өстенлекләргә башкалар белән дә
уртаклашырга тиешлегебез белән гармония һәм уңай
.нәтижеләр китерү

Финанс уңышларына ирешү - без лаек булганнан
ләззәт алу гына түгел; бу шулай ук башкаларга үзләре
өчен яхшырак тормыш булдырырга ярдәм итү өчен
әхлакый җаваплылык алуны да аңлата. Акыллы һәркем
акча эшли ала, ләкин аларның йөрәгендә мәхәббәт
булса, алар бу акчаны үз мәнфәгатьләре өчен куллана
алмаячаклар; киресенчә, алар булганнарын башкалар
.белән бүлешчәкләр

Акча саран һәм саран кешеләр кулында ләгънәткә
әйләнә, ә юмарт куллы һәм мәрхәмәтле йөрәкле
.кешеләр өчен ул бәхет һәм бүләк

Яхшы жаннар яхшы жаннарны җәлеп итә һәм
аларга тартыла

Без якыннарыбызны үзбездә яраткан кебек
яратырга өйрәнергә һәм бу тормышта кыска вакытка
гына яшәвебезне, аннан соң дөньяга күчеп
китәчәгебезне онытмаска тиешбез, аның дәрәжәсе
безнең фикерләү дәрәжәбезгә һәм җирдәге
.тормышыбыздагы гамәлләребезнең сыйфатына бәйле

Чын туганнарыбыз кемнәр? Акыллы кеше өчен
һәркем туган, һәм һәрберсе "күрше". Әлбәттә, акыллы
кеше аера белә һәм кояш үз нурын күмер кисәгенә һәм
бриллиантка сипсә дә, бриллиант, күмердән аермалы
буларак, яктылыкны бик яхшы кабул итү һәм чагылдыру
өчен уникаль сәләткә ия икәннен аңлый. Фикерләре һәм
хисләре бриллиант кебек саф булган кешеләр белән
аралашырга һәм ихлас дуслар табарга вакыт
багышларга кирәк. Чиста һәм намуслы тормыш алып
баручы кешеләр чисталык һәм намуслылык белән
аерылып торган дусларны җәлеп итәчәк, ә аера
алмыйча түбән инстинктлар белән яшәүчеләр шул ук
.дусларны җәлеп итәчәк

Әгәр дә сез югары идеалларны һәм югары
принципларны кадерлисез икән, бу идеалларга һәм
принципларга ышанмаган, фикерләрне бутаган һәм
кәефне бозган кешеләр белән аралашудан саклану
киңәш ителә, шулай итеп аларның тибрәнүләре сезнең
тибрәнү дәрәжәгезне төшермәсен. Шул ук вакытта,
.беркемне дә мәхәббәт даирәгездән чыгармагыз

Моннан тыш, кеше мәхәббәт кенә түгел, ә тынычлык
та урнаштырырга тиеш, шулай итеп кая гына барса да,
гармония һәм тынычлык тудырып, тирә-юньдәгеләрне
үзләренең ягымлы катнашуы белән сөендерә. Беркем дә
начар исле сасы карчык янына барырга теләми - гафу
итегез - барысы да аннан кача. Шулай ук, нервлы,
импульсив һәм бәхәсләшүчән кеше башкаларны
ачуландыра һәм аларны куа. Без йөрәкне рәхәтләндерә
торган татлы хуш исләргә торган розалар кебек
булырга телибез. Әйдәгез, кая гына барсак та һәм кайда
гына яшәсәк тә, тынычлык исен һәм яхшылык җилләрен
.таратырга тырышык

Аллаһы Патшалыгы болытлар арасында яки билгеле
бер урында түгел. Ул без күзләребезне йомганда күргән
караңгылыктан читтә, һәм без уйланганда һәм дога
кылганда, маңгайда урнашкан рух күзе безнең эчебездә
ачыла, һәм без бәрәкәтле яктылык күрәбез һәм тәннең
һәр күзәнәгенә үтеп кергән шатлыкны тоябыз, һәм без
пәрдәнең күтәрелгәнән һәм Аллаһы Патшалыгына серле
.ишек ачылганын сизәбез

Ходай – һәрвакыт яңарып торучы шатлык, бар
нәрсәне дә үз эченә алган шатлык. Без үзебездә яшәүче
һәм чиксезлекне чолгап алган шатлык белән
.бербөтенлекне тоярга тиеш

Тыгыз материянең тибрәнү чикләре артында чиксез,
барысын да үз эченә алган аң ята, аның барлык даны,
киңлегә һәм чиксезлегә белән тасвирлап булмый. Бу -
күк патшалыгы, мәңгелек, чиксез һәм чиксез аңлы
.бәхет

Жанның кабул итүләре киңәйгәч һәм ул үзенең
.барлыгын һәркайда сизгәч, ул илаһи рух белән берләшә

Офыкта, күк океан белән очрашкан урында, Абсолют
Чиксезлеккә дан, һәм эчебездәге тынычлыкта утырган
Югары Чиксезлеккә дан; эчебездәге Чиксезлеккә
.игътибар итеп, без аның чиксез көчен ала алабыз

Китаплардан яки кешеләрдән алынган белем
чикләнгән белем, ә Аллаһтан турыдан-туры алынган
белем зирәклек көчен, ышанычлылыкның гүзәллеген,
.йөрәк тынычлыгын һәм жан тынычлыгын бирә

И Ходаем, миңа тирән игътибар белән дога кылырга
һәм медитацияне чын күңелдән теләкләр белән
берләштерергә өйрәт, һәм йөрәгемне көн саен Сиңа
.булган саф мәхәббәтем белән чистартырга рөхсәт ит

Карма чикләүләрәннән котылу

психик яки физик, аңлы яки аңсыз булсынмы, кеше ,
тормышына билгеле бер йогынты ясый. Элеккеге
гамәлләр - бу көннәр, айлар яки еллар элек
башкарылган гамәлләр генә түгел, ә үткән
.тормышлардагы гамәлләр дә

Сез үле идегез, Ул сезне тергезде, аннары үтерер,
.аннары тергезер, аннары Аңа кайтарылырсыз

Кешенең гамәлләренең яхшы һәм начар нәтижәләре
Аның хәзерге тормышында бу эзләре аңсыз яки аңсыз
хәлдә саклана, һәм кешенең алдагы тормыштан алып
килгән (яки аның жаны алып килгән) йогынтысы
аңсызда орлыктар кебек йокыда ята, билгеле бер карма
вакытында үсү өчен уңайлы шартлар көтә. Карма
кануны, әйберләргә тигезли, гамәл һәм реакция, сәбәп
.һәм нәтижә, чәчү һәм уракны үз эченә ала

Һәр кеше үз язмышын уйлары һәм гамәлләргә аша
формалаштыра, һәм алар чыгарган энергияләр, акыллы
яки акылсыз рәвештәме, һичшиксез, башлангыч ноктасы
буларак аларга кире кайта, түгәрәк үзен камил төгәллек
белән тәмамлаган кебек [Сорау шунда] теләгән эзләүче
үз ихтыярына каршы килеп, үткән гамәлләренең
котылгысыз нәтижәләренә, яки язмыш дип аталган
нәрсәгә каршы торырга тиешме? Җавап - юк, Ходай -
закон һәм мәхәббәт, һәм Аңа чын күңелдән омтылыш
һәм тулы ышаныч белән мөрәҗәгать итүче, үз
гамәлләрен илаһи канун белән туры китерүче һәм
Ходайның шартсыз мәхәббәтен эзләүче, һичшиксез,
авыр йөкләргә җиңеләйтүче һәм шартларны яхшыртучы
.илаһи фатиха алачак

Аллаһы Тәгалә безне бу иллюзияләр тулы дөньяга
урнаштырды, һәм Ул безнең газапларыбызны, нинди

сынаулар һәм михнәтләр кичергәнебезне белә. Кешеләр үзләрен гонаһ эчендә батып, аның тирәнлегеннән котылырга көчсез дип санаганда, рухи наданлыкның эчке караңгылыгын тирәнәйтә. Алар өчен үзләрен төзәтергә тырышу, илаһи мәрхәмәт йөрәгеннән ярдәм һәм шәфкать сорау, яратучы, шәфкәтле һәм гафу итүче .Аллаһы Тәгаләдән гафу өмет итү яхшырак

Аллаһ белән тыгыз бәйләнешебезне аңлагач, безне нинди карма бәйли ала? Беркем дә сезне авыртуыгыз һәм кыенлыкларыгыз кармагыз нәтижәсе дип ышандырмасын. Асылыгыздагы рух буларак, сезнең кармагыз юк. Киресенчә, сез бу хакыйкәтне үзегезгә тормыш, яктылык һәм космик көчләр асылы белән бер булуыгызны раслап аңларга тиеш . Әгәр сез бу фактны аңласагыз, куркырга бернәрсәгез дә юк, һәм Аллаһ сезнең өчен күп ишекләр ачачак һәм сезгә күп .мөмкинлекләр бирәчәк

Әгәр дә сез тормышыгыздан канәгать түгел икән, фикерләү рәвешегезне үзгәртегез һәм хисләрегезне уңай энергия белән тулыландырыгыз, һәм сез үзегез дә .аерманы сизәрсез

Кешеләргә югалтканнары өчен үкенергә һәм кайгырырга, яки бәхетсез хәлләрен бу тормышта яки ерак үткәндә ясаган хаталары белән бәйләргә кирәк түгел, чөнки бу рухи игътибарсызлыкның бер төре. Алар эш итәргә һәм тормыш бакчасыннан чүп үләннәрен йолкып алырга тиеш, аннары иң татлы һәм иң якты чәчәкләр чәчәк атачак һәм иң тәмле һәм теләгән җимешләр бирәчәк. Аның рәхмәте белән, Аллаһы .Тәгалә

Аллаһыга буйсыну, эшләребезне яхшырту өчен ихтыярыбызны кулланмау һәм Аллаһы Тәгаләнең безнең хәлебезне хәл итүен безнең тырышлыгыбызсыз көтү

дигәнне аңлатмый, чөнки Аллаһы үзенә ярдәм
.итүчеләргә ярдәм итә

Мәсьәлә шунда ки, без ихтыярыбызны җитәкләү һәм
дәрәс тырышлыкларыбызны фатихалау һәм ныгыту өчен
Аллаһка ничек мөрәҗғәгать итәргә өйрәнәбез.
Бирешергә теләмәү киртәсен җиңгәндә, без Аллаһта бу
дөньяда беркем дә бирә алмаган яклауны һәм бернинди
.сынау да җиңә алмаган көчне табабыз

Һәркем, әгәр дә йөрәген Аллаһыга ачарга һәм Аның
илаһи барлыгын теләргә белсә, Аллаһы белән махсус
мөнәсәбәтләр урнаштыра ала, бу шатлык һәм ышаныч
.китерә

Кеше Аллаһка тирән ихтыяҗ сизгәндә, Аллаһсыз
яши алмаячагын белеп, Аллаһның теге яки бу юл белән
җавап бирүен күрер. Ләкин башта алар бу көчле хисне
.үстерергә тиеш, чөнки җавап үзеннән-үзе килмәячәк

Әгәр без тормышыбызда Аллаһыга беренче урын
бирмәсәк, аңыбыз борчылыр һәм аптырашта калыр, һәм
без тормышның чиксез таләпләрен логик һәм дәрәс
.кабул итә алмаячакбыз

Ә бу теләкне ничек үстерергә? Һәрвакыт
бәхетсезлек яки кыенлык белән очрашканда, һәр тапкыр
йөрәгебездә авырлык сизгәндә, без Аллаһыга
мөрәҗғәгать итәргә һәм аңардан ярдәм сорарга тиеш,
чөнки кем Аллаһыны ярата, Ул моны үз акылында һәм
йөрәгендә саклый, Аның хәле яхшырачак. Аның хәле
.яхшы якка үзгәрә

Без эфирны болгатканда һәм болгатканда, чын
күңелдән догаларыбыз һәм ихлас мөрәҗғәгәтьләребез
белән, без ризык, дөвалау һәм бәхетне үз эченә алган
.илаһи җавапның асылын чыгарачакбыз

Рухи туклануга мохтаж булганнар өчен үткәндәге
күңелсезлекләр һәм уңышсызлыklar мөһим түгел.
Алардан сабак алып була, һәм баштан ук тырышып
карарга мөмкин. Уңышсызлыklarдан төшенкелеккә
бирелмәгән, фажигаләрдән ныклыгы какшамаган һәм
Аллаһының нык торучыларны хуплавына нык
ышанучылар өчен уңыш гарантияләнәчәк. Дөрөс юлда
булганнарга өмет, көч һәм оптимизм бирәләр, алар
үзләренең төп максатына һәм тормыш максатына
.ирешкәнче

Фикер электр кебек көч, һәм психологик халәтләр.
.Ул фикерләүгә һәм фикерләү рәвешенә кайтып кала

Электр энергиясе файдалы да, зыянлы да; аны
акыллы кулланучы аны үз хезмәтенә куллана, югыйсә ул
аны электр тогы белән сугып үтерергә мөмкин. Шулай
ук уйладым, әгәр ул дөрөс юлга юнәлтелсә, ул хужасына
.бәхет китерә, югыйсә аңа бәла китерә

Фикер кыргый ат кебек, ләкин аны буйсындыру
мөмкин түгел түгел, һәм позитив фикерләү - фикерне
.контрольдә тотуның бер ысулы

Аек фикерләү - якын дус, ә авыру акыл - даими
дошман

Төгәл фикерләү тынычлык һәм иминлек китерә, ә
сәламәт булмаган фикерләү үз хужасына икеләтә кире
кайта торган үлемечле уklar ата. Шуңа күрә "Бүләк
гамәл белән бер үк" дигән мәкаль бар. Кеше изге
ниятләр жибәргәндә, аның уйлары факелга әйләнеп,
жан бүлмәләрен яктыртып, караңгылык өемнәрен куып
чыгарачак, шуңа күрә ул тирән тынычлык хис итәчәк,
һәм күзләре канәгатьлек елмаюы белән балкып торачак!
Елмаю сезнең күзләрегездә мәңгегә калсын, һәм
.тынычлык сезгә булсын

Тормыш - тормыш икмәген ясау өчен нәтижәле
сынау һәм тәҗрибә орлыкларын тартучы тегермән
кебек. Бу бормалы юл кебек, ике ягында да куге
чәчәкләр, якты күбәләкләр һәм ботакларында тәмле
җимешләр үскән агачлар, ләкин без сирәк туктап
калабыз. Аның күренешеннән ләззәт алыгк һәм аның
татлылыгын тоябыз; чыннан да, без еш кына аптырашта
калабыз. Киңрәк мәйданнарға барып җитү өчен, без
күргәннәрдән дә күбрәк матур күренешләр бар дип
уйлыйбыз. Ләкин без әкрәнләп ераклашкан саен,
чәчәкле, җимешле сукмакларда без яңадан да
караңгырак агачлар табабыз, аннары чәчәкләр юкка
чыга. һәм аның белән күбәләкләр һәм җимешләр дә,
.аннары үзебезне буш чүлдә табабыз

Кеше тормышы диңгез сулары кебек, алар сафлана
һәм яңара. Бары тик югары атмосферага күтәрелгәч
кенә. Бу иртәнге төш кебек, яшь белән яктырак була,
чөнки әйберләр ачыграк һәм ачыграк күренә. Бу сәяхәт
кебек, без ерак араларны үткән саен күренешләр
үзгәрә. Аннары без аңа якынлашкан саен шул ук
.күренешләр үзгәрә, һ.б

Тормыш акыллы кешеләрнең күңелен төшерми,
чөнки алар аның белән оста эш итәләр һәм аннан ләззәт
алалар, аның аларны контрольдә тотуына һәм
ирекләреннән мәхрүм итүенә юл куймыйлар. Мәсәлән,
алар судан ләззәт алалар. Алар аны эчәләр һәм
коеналар, ләкин үзләрен анда батып үләргә юл
куймыйлар. Алар үзләренә ошаган киёмнәрдән ләззәт
алалар. Рәсмилекләргә һәм өслек дип саналган
рәсмилекләргә артык буйсынмыйча. Алар ашаудан
ләззәт алалар, ләкин аларны ашау ашауның ашавына юл
куймыйлар, чөнки артык ашау тәнне көчсезләндерә һәм
ул хисләргә йота. һәм ул аны бөтенләй юк итәчәк. Шуңа

күрә кеше тормыштан ләззәт алырга тиеш, ләкин
.хисләргә чуму аша тутырмыйча

Башкалар белән тату яшәү алар белән һәр нәрсәдә
дә килешергә яки алар хакына идеаллардан баш
тартырга дигәнне аңлатмый, чөнки бу конформ стиле
теләмәгән һәм хакыйкәткә туры килми. Реформаторлар
һәм бөек кешеләр килешмәгәннәр. Алар тирәсендә
шулкадәр күп кеше булса да, алар үз идеалларына нык
тотынганнар, чөнки алар эшләгән эшләрененң тулысынча
.дөрөс икәннен аңлаганнар

Иң беренче чиратта, кеше Аллаһ белән, аннары үз
вөжданы белән, аннары кешеләр белән гармониядә
.булырга тиеш

Принциптан баш тартырга һәм билгеле бер
максатка ирешү өчен яшерен ниятләргә мөрәжәгать
итмәскә кирәк, чөнки бу принципияль кешеләргә туры
.килми

Кем Аллаһны канәгатьләндерерлек итеп яши ала?
Башкаларга зыян китермәгез, чөнки аларның куркырга
бернәрсәсе дә юк. Әгәр бу алым башкаларны
канәгатьләндермәсә, кешегә эчке тынычлык хисе һәм
башкаларның хуплавыннан бәйсез итә торган эчке
.тынычлык хисе җитә

Аллаһка мөрәжәгать итүдә җанның көче һәм теләге
Бу рухи магнетизм дип атала һәм бу магнетизм белән
жан үзенә фатихалар һәм нечкә тибрәнүләр, һәм барлык
яхшы кеше тәҗрибәләрен җәлеп итә Бу аңа яхшылык
һәм тәкъвалык турында искә төшерә

рухи магнетизм Бу көч кешене үзенә җәлеп итә һәм
җәлеп итә Яхшы дуслар, мөһим һәм мөһим әйберләр,

Һәм әйберләрне интуитив аңлау Бу көч Аллаһының
.жәлеп итүчән магнит көченнән килә

Тынычлык шәме

.Акыл чүлмәген ал, аны тынычлыгың белән тутыр

Хисләремнең шешәсен ал, Үзеңнең мәрхәмәтең
,белән тутыр

Буш жан кәржинемне ал, Аны зирәклегең
,жимешләре белән тутыр

Мәхәббәтеңнең суларын жаныма сал, Мин аны
сусаган жанның касәләренә салырмын

Эго диварларын җимер, мине тулы хозурыңа
,чумдыр

Мәхәббәт таңы нуры

Ул йөрәгемнең тишекләреннән чыгып карасын

Бу миңа синең мәхәббәтеңнең кояш нурын искә
төшерә

Тормышым күгенә таралган

Мәхәббәтеңнең нурлы нуры балкып чыкты

Үземнең өстемә, һәм ул яктыртылды

Синең нурың минем рухи киңлегемне тутырды

Син минем тәнемне тәэмин итүче тормыш

Һәм минем уйларымны рухландыра торган акыл

Һәм минем наданлыгымны юкка чыгаручы зирәклек

Мин мәхәббәтемнең нечкә шәмен кабызам

Алтын китапны укырга

Борынғы заманнардан бирле эчемдә сакланган
Синең мәхәббәтең элек тә, хәзер дә шулай
Тынычлыкның күренмәгән шәме
Караңгылыкны таратып, миңа хәбәрләреңне күрсәтә
торган

Блог йөрәкләр битләрендә
И Ходай, Синең даның ачылсын
Зирәклегеңнең нуры сүнсен
Наданлык, каршылык һәм көнчелек
Жир ярларыннан мәңгелеккә
Көчсезлегебезне көчкә әйләндереgez
Һәм без тәвәккәллеккә зәгыйфьләндек
Гәүдәләребезне мөһим электр энергиясе белән
зарядлагыз
Һәм акылыңны һәм жаныңны дөвалау нурың белән
тутыр

Синең гафләт суларында батмас өчен кулыбызны ал,
һәм безнең барлыгыбызны Синең мәхәббәтең һәм
зирәклегең белән тутыр, Сиңа бик якин икәнебезне һәм
Синең мәрхәмәтең кояшы безгә даими рәвештә балкып
.торуын тоярга рөхсәт ит

Мин пышылдаган, жанлы уйларымның чәчәкләрен
урнаштырам

Тынлык структурасында
Аның тын хуш исе җырлый

Һәм ул синең даннарың турында җырлай
Һәм изге нурыңның нуры белән
Мин синең яшәвеңнең матурлыгын күрәм
Минем бәхетле хыялларым чыңга аша
Синең нурың җанымда җемелдәгәндә
Пәрдәләр зирәклең уты белән яна
Мин Синең даныңны күрәм, һәм шатлыгым арта
Аллаһ сезне Үз нуры белән яктыртсын
Һәм сезгә чын күңелдән сәламнәр

Дөнья безгә күп таләпләр куя һәм аларны иң мөһим
дип саный, алардан башка яшәү мөмкин түгел яки
мөмкин түгел дип ышандыра. Ләкин төп таләп -
чыганаclarы беркайчан да кипмәгән, чишмәсе
беркайчан да кипмәгән, тормыштагы һәрнәрсәгә тәм
.һәм мәгънә биргән Аллаһының тынычлыгына ирешү

Әйдәгез, Аллаһының безнең барлыгыбызның асылы
икәнән һәм мәхәббәтнең Аның бөек йөзенә караган
тәрәзә икәнән истә тотыйк. Кем дә булса илаһи
барлыкны тоярга тели һәм шул бөек омтылышны уй-
фикерләрендә һәм гамәлләрендә үстерә, Аллаһы Тәгалә
аларның үтенечен канәгатьләндерәчәк һәм аларга изге
яктылыкны күрергә комачаулаган пәрдәләрне сүтәргә
.ярдәм итәчәк

Юлда алга барырга тәвәккәлләгән кеше, максатына
ирешкәнче һәм йөрәгенең теләгенә ирешкәнче,
бернәрсә дә аны тоткарламайчак, һәм беринди киртә
.дә аңа комачауламайчак

Рухи энҗеләр һәм асылташлар

Башкаларның көчсез якларын фаш итүчеләр һәм
аларны оятка калдыручылар акыллылыктан һәм дәрес
фикер йөртүдән ерак. Без гөнаһны нәфрәт итәргә тиеш,
гөнаһлыны түгел, чөнки ул безнең рух кардәшебез, аны
чолгап алган һәм уратып алган наданлык
караңгылыгына карамастан. Хөкем итүнең максаты
дәвалау булырга тиеш, мактану һәм жәрәхәтләү түгел.
Без гөнаһлы кардәшебезгә аның урынында һәм хәлендә
булсак, үзебезгә ничек мөгамәлә итүләрен теләгәнчә
.мөгамәлә итәргә тиеш

Кем дә кем бу дөньяда кардәшенең кимчелекләрен
яшерсә, Аллаһ та аның кимчелекләрен ахирәттә яшерер

Башкаларны хөкем иткән кебек, рухи канун да безне
шул ук дәрәжәдә хөкем итә. Без башкалардан артык күп
нәрсә көтмәскә тиеш, һәм без һәрвакыт беркемнән дә
яхшы нәтижәләр көтмәскә тиеш, хәтта алар
.кулларыннан килгәннең барысын да эшләсәләр дә

Кеше егылырга һәм абынырга мөмкин, ләкин ул
изгелек һәм тәкъвалык баскычыннан яңадан менү өчен
.бар көчен куйганчы куркынычсыз калачак

Без көн саен үзебезгә яки гаилә әгъзаларыбызга
ярдәм иткән кебек, үзебезнең мохиттә дә пациентның
кәефен физик, психологик яки рухи яктан күтәрергә
.тырышырга тиеш

Бүгеннән башлап кем дә булса, авырлыктар һәм
бәхетсезлекләр китергән иске эгоистик тормыш
урынына, илаһи законнар буенча яшәргә тырышса,
тормышта нинди генә тыйнак роль уйнамасын, ул үз
бурычын космик пьеса режиссеры һәм барлык
язмышларыбыз хужасы - Аллаһы Тәгалә күрсәтмәсе
буенча тулысынча үтәгән очракта, бу роль мөһим булып
.калачагын аңлаячак

Башкалар белән чын күңелдән, чын мәхәббәт белән
һәм хисләргә исәпкә алып аралашканда, без шәхси
мәһабәтләр безне яки эгоистик исәпләүләргә исәпкә
алмыйча, тормышыбызга яхшы дуслар алып киләчәк без;
.югыйса, без чын дусларыбызны танып алмаячакбыз

Икейөзлелектән һәм алдаудан котылырга,
башкаларга аңлы рәвештә зыян китермәслек итеп эш
.итәргә кирәк

Дусларны ачуландырырга, кимсетергә яки
дошманлаштырырга ярамый, шулай ук аларга безгә
карата дустанә булмаган хисләр кичерергә сәбәп
бирмәскә кирәк. Дусларны начар мөһәмәлә итәргә,
эксплуатацияләргә яки соралмаган кичәш бирергә
ярамый. Кичәш соралса, ул чын күңелдән һәм игелекле
рәвештә, нәтижеләрдән курыкмыйча бирелергә тиеш.
Дуслар бер-берсенә конструктив, туганнарча тәнкыйть
.аша ярдәм итәләр

Авыр тормыш тәҗрибәләргә безнең ихтиярыбызны
кайшатып, кичәргә түгел, ә карарыбызны
кискенләштерергә, Аллаһыга һәм үз-үзебезгә
ышанычыбызны ныгытырга килә. Кайбер кешеләр ялгыш
рәвештә бу тәҗрибәләр һәм кыенлыкларны кичәп
булмый торган кимәргәч көчләр дип санылар, шуңа
күрә алар бирешәләр. Тормыш һәм аның сынаулары
белән нәтижеләргә көрәшү өчен эчкә көч безне
.активлаштыру өчен сәламәт фикерләү бик мөһим

Әгәр кеше үзеннән көчлерәк кеше белән көндәшлек
итмәсә, ул көчле булмаячак. Шулай ук, без авырлыклар
белән батырлык һәм акыллык белән очрашканда,
.без көчлерәк һәм чыдамрак булабыз

Безнең акылыбыз - Аллаһының бар нәрсәгә дә үз
эченә алган аңының аерылгысыз өлеше. Безнең аң

дулкыны астында Аның чиксез аң океаны ята. Дулкын
үзенең зур океанның бер өлеше икәнен онытканда, ул
үзен шул океан көченнән аера. Нәтижәдә, кешеләрнең
акылы матди чикләүләр аркасында зәгыйфьләнә һәм
нәтижәле эшкә һәм мул житештерүгә сәләтле түгел.
Акыллар наданлык тузанын селкеп, көчләрән бәйләгән
чылбырларны өзгәндә, алар ижәт итәргә һәм тормыш
.белән уңай бәйләнешкә сәләтләрәк булачаклар

Сез билгеле бер идеягә нык тотынып, аны көчле
ихтыяр белән сугарсагыз, бу идея динамик көчкә
әйләнә. Ә фикер динамик булгач, ул уңыш өчен кирәкле
мохит тудыра ала, бу акылда сызылган күренмәгән
.картага туры килә

Кешеләр авырлыкларга бирешмичә генә, ә
авырлыкларга бирешмичә генә каршы тору урынына,
.аларга бирешкәнгә күрә уңышсызлыкка очрыйлар

Ихтыяр көчен үстерү һәм активлаштыру кирәк

Тынычлык изге урынына кәргән кешеләр Аллаһыны
яраткан башка җаннар белән рухи яктан аралаша
алалар, һәм алар розалар һәм барлык тере җан ияләре
.телен аңлый алалар

И Ходай, мәхәббәтем һәм сагынуым өстендә тәхеттә
утырган бердәнбер Патша бул

Медитацияләүчеләр тирән тынычлык хисе
кичерәләр, һәм бу эчке тынычлык башкалар белән бергә
булганда да сакланырга тиеш. Медитациядә
өйрәнгәннәрне көндәлек эшләрдә һәм башкалар белән
аралашуда кулланырга кирәк, беркемгә дә аның
тынычлыгын яки тынычлыгын бозарга рөхсәт итмәскә
.кирәк

Яхшы гадёт булдырырга яки начар гадёттән
котылырга теләсәгез, төрле гадётләрнең механизмнары
.урнашкан ми күзәнәкләренә игътибар итегез

Яхшы гадётне булдыру өчен, башта тыныч кына
утырып, илаһи ярдәм сорап уйланыгыз. Акылыгызны
кашларыгыз арасындагы маңгайда урнашкан ихтыяр
көче үзәгенә туплагыз һәм миегезгә сеңдерергә теләгән
гадётне ныклы раслагыз. Начар гадётләрдән котылырга
теләсәгез, игътибарыгызны ихтыяр көче үзәгенә
туплагыз һәм бу гадётләр урнашкан барлык урыннарның
да юкка чыгарылуын ныклы раслагыз. Игътибар һәм
ихтыяр көче белән сез тирән тамыр жәйгән иске
гадётләрнең иң тирән урыннарын да юкка чыгара
аласыз. Ми өлкәсендәге зарарлы гадётләрне тамыры
белән юк итәр өчен ихтыяр көчегез житәрлек булуына
.үзегезне кат-кат ышандырыгыз

Мондый раслау өчен иң кулай вакыт - ихтыяр һәм
.игътибар уяу булган иртәнге вакыт

Үзеңә барлык диктатлардан азат булуыңны раслап
тор, һәм бер көнне син - Аллаһы ярдәме белән -
.котылырга теләгән гадёттән котылганыңны аңларсың

Нәрсәдән курыксагыз да, уйларыгызны аннан
ычкындырыгыз һәм аны Аллаһыга калдырыгыз.
Аллаһыга ышанычыгызны ныгытыгыз һәм Аның сезгә
.ярдәм итә алуына ышаныгыз

Күп газаплар борчылудан һәм борчылудан килә. Ни
өчен сез курыккан нәрсә әле булмаганда газапланырга
тиеш? Аллаһының якты нуры сезне һәр яктан уратып
алганын күз алдыгызга китерегез, һәм сез Аның гаҗәеп
.яклавын тоярсыз

Борчылуларыбызның күбесе куркудан килеп
чыкканлыктан, әгәр без куркуны тормышыбыздан
бетерсәк, без үзебезне иркен хис итәрбез һәм савыгу
шунда ук булачак. Һәр кичне, йокларга ятар алдыннан,
үзегезгә Аллаһының сезнең белән булуын, сезне
.яклавын һәм күзәтүен раслагыз

Бу космик драмада барлык раса кешеләре дә вакыт
сәхнәсендә тормыш хикәясен сәхнәләштерәләр. Без
вакытлыча гына үтеп баручы рольләребез белән артык
мәшгуль булмыйча яки алар белән артык мавыкмыйча,
.тормышның мәгънәсен аңларга тиешбез

Тормышка карашыбыз еш кына бозылган һәм
тайпылган, чөнки без эгоизм күзләре һәм чикләнган
офыклар белән карыйбыз. Әгәр без жан күзе белән
карасак, әйберләргә бөтенләй башка күзлектән карар
.идек

Без зирәклек күзен ачкач, Аллаһының бар нәрсәне
дә үз эченә алган яктылыгын күрәбез, һәм шул
яктылыкта без үзебезнең рухи табигатебезне аңлыйбыз,
бу исә Галәмнең барлык кисәкчәләренә һәм өлешләренә
.үтеп кергән универсаль аң табигатенең чагылышы

Рухи хакыйкәтләр безне чолгап ала, йомылган
күзләребезнең ишекләрен шакый, караңгылык урынына
яктылыкны күрергә, наданлык урынына зирәклек белән
эш итәргә, йөрәкләребезне нәфрәт урынына мәхәббәт
белән тутырырга һәм тынычлык урнаштыруда,
дөньябызга муллык һәм иминлек китерүдә
хезмәттәшлек итәргә өнди. Шулай эшләсәк, наданлык
юкка чыгачак, вәзгыять аермалары юкка чыгачак, халык
санын алуда бердәмлек күрербез һәм илаһи ихтыяр
.белән тагын да гармониядә булачакбыз

Аллаһы белән мөнәсәбәтләребез эш бирүче белән
хезмәткәр арасындагы кебек салкын яки мәхәббәтсез
түгел. Без Аның гаиләсе, Аның безнең турында
кайгыртуы даими, һәм Ул безне һәрвакыт тыңлый. Без
Аның барлыгының аерылгысыз өлеше, һәм Аның белән
.мөнәсәбәтләребез тере һәм җанлы

Яратучыбыз безгә мәхәббәт, аңлау, зирәклек, изге
ният һәм рухи көчнең бетмәс-төкәнмәс байлыгын
биргән, ләкин күпчелегебез бу байлыкны Аллаһ теләгән
бернәрсәгә дә әрәм итмәдек, чөнки ул безнең
иминлектә, тынычлыкта һәм дустанә хезмәттәшлектә,
затлы һәм мәхәббәтле гаиләгә лаеклы рәвештә
яшәвебезне тели, ләкин комсызлык һәм үз-үзеңә
ышанучанлык йөрәкләребездә тамыр җәйдә һәм
.арабызда низаг чәчте

Ходай безнең хужалар булуыбызны тели, ләкин без
кол булырга сайладык

Кеше үзенең күктәге йортыннан ераклашты һәм
Аллаһыга якын булу хисенең эчке җәннәтен югалтты,
һәм ул шәхси тырышлык куймыйча бу җәннәткә кире
.кайта алмаячак

Ходай безне Үз сурәтендә яратты, ләкин бу
хакыйкәт безнең башыбыздан чыгып китте Без
язмышыбыз - авырлык, ә язмашыбыз - юк ителү дигән
иллюзиягә бирелдек Без иллюзия пәрдәсен зирәклек
хәнҗәре белән йолкып алырга тиеш, аның артындагы
.нурлы хакыйкәтне күрер өчен

?Без кемнәр һәм безнең чын табигате нинди

Кешеләрнең психологик яки эмоциональ төзелеше,
тормыштагы роле, башкарган эше һәм эшчәнлегә яки
хис иткән теләкләре буенча ачык аермалары бар. Ләкин

боларның барысы да астында һәр кеше теләгән һәм
мохтаж булган ике нәрсә ята. Берсе - барлык төр
авыртулардан һәм теләкләрдән азатлык. Икенчесе -
тулы һәм озакка сузылган бәхет - тынычлык, мәхәббәт,
.зирәклеп һәм шатлык яшәгән тулы канәгатьлек

Чынлыкта, кешеләр ирешергә омтылган нәрсә -
Аллаһ, бу исемне куллансалар да, кулланмасалар да.
Акыллылар Аллаһ - бәхетнең асылы һәм бәхет рухы
диләр. Космик чыганактан турыдан-туры файдаланмаса,
кеше тулы канәгатьлек кичермәячәк. Бу - кеше хәлен
.аңлау өчен төп нокта

Ләкин кешеләр эзләгән әйберләрен кайдан эзлиләр
?соң

Алар аны дөньяви әйберләрдә генә эзлиләр:
милектә, тышкы шартларда һәм башка кешеләр белән
мөнәсәбәтләрдә. Ләкин аны бу дөньяда бернәрсәдә дә,
беркемдә дә яки бернинди шартларда да табу мөмкин
.түгел, чөнки яратылышның табигатен исәпкә алганда

Ижәт икелек принцибына нигезләнгән. Бер генә
төстә рәсем ясау мөмкин түгел, чөнки аның капма-
каршысы булмыйча эшләү мөмкин түгел. Шулай ук,
яшәүнең бернинди аспекты да икелектән аерым яшәп
булмый. Ләкин, кешеләрне этәрүче теләкләрне
тикшергәндә, һәрберебезнең бары тик яхшы, рәхәт,
матур һәм уңай әйберләр генә теләвен, күңелсез яки
теләмәгән нәрсә белән эш итәргә бернинди теләк тә
.булмавын ачыкыйбыз. Ләкин бу мөмкин түгел

Бу дуалистик дөньяда авыртусыз ләззәт,
караңгылыксыз яктылык, яманлыксыз яхшылык, үлемсез
тормыш юк. Тәңкәнең ике ягы аерылгысыз. Бу безнең
эчебездәге тирәнлектәге теләкләребезне бу дөньядан
.алып булмый дигән сүз

Кешеләр эзлиләр - әйе, алар бар көчләрән куеп
эзлиләр - ләкин алар эзлэгәннәрән таба алмыйлар, бу
исә өметсезлек һәм өметсезлектә китерә. Бу
өметсезлектә генә түгел, ә зур үпкә һәм көчле ачуга,
һәм нәтижәдә көч кулланырга китерә. Болар барысы да
алар эзлэгәннәрән дәрәҗәс урында эзләмәгәннәр һәм
.нәтижәдә, йөрәкләре теләгәннәрән тапмаганга була

Безнең чор кешеләре тормышның мәгънәсе һәм
максаты турында күп белмиләр, шуңа күрә алар
.аптырашта һәм аптырашта калалар

Кешеләр табигатә буенча максатчан жан ияләре.

Әгәр аларның тормышында максаты булмаса, һәм
аларның акыллары, энергияләре, ихтыярлары һәм
хисләре уңай һәм конструктив юнәлештә булмаса, алар
алкоголь һәм наркотиклар куллану, көч куллану һ.б.
кебек җимергеч юлларга борулар. Тормышның төп
максаты - Аллаһыны белү, һәм кешеләр үз рольләрен
һәм тышкы эшчәнлекләрен гадел гамәлләр, дәрәҗә
карашлар, уңай карашлар һәм хисләрен файдалы юл
.белән җайлаштыру аша гармонияләштерергә тиеш

Табигатәбезнең бу ике ягы - эчке яки рухи як һәм
тышкы як - дәрәҗә аңлашылса, каршылык түгел.
Киресенчә, алар бер-берсенә ярдәм итә һәм безгә
физик, психологик, эмоциональ һәм рухи
мөмкинлекләребезне һәм потенциалыбызны үстерергә
.һәм яхшыртуга ярдәм итә

Кешеләр зур бушлыкта яшиләр, интеллектуаль яки
психологик стимуллаштырудан мәхрүм. Алар
максатсызлык һәм тормышларына кыйммәт һәм мәгънә
бирә алырлык бернәрсә дә булмау аркасында
күңелсезлек сизәләр. Гади кеше психологик һәм психик
яктан сәламәт булып эшли һәм үзен тотарга ала, ләкин
?алар бәхетлеме

Тормышның төп максаты - кем икәнебезне һәм чын

табигатебезне белү. Әгәр без тормышның тирән
өлешләренә тиешле игътибар бирсәк, без һичшиксез
бәхет тоячакбыз, чөнки кеше бәхете кешенең рухи
"мин"е белән бәйләнеш белән бәйле, ансыз кешенең
.яшәү дә, булу да юк

Уңышсызлык яки авыру куркуы аның турында даими

уйлану белән тәрбияләнә, уңышсызлык идеясе аңлы
акылдан аң астына үтеп кергәнче һәм ахыр чиктә югары
аңга җиткәнче. Аннары, аң астына һәм югары аңга
сеңгән курку күбәя һәм үсә башлый, ул аңлы акылны
курку үләннәре белән тутыра, аларны шытып чыкканда
башлангыч фикер кебек җиңел юк итеп булмый. Бу
зарарлы үләннәр ахыр чиктә агулы һәм үлемечле
жимешләр бирә. Бәхеткә, аның тамырларын батырлыкка
нык игътибар биреп һәм Аллаһыга һәм Аның үзләренә
ярдәм итәргә теләгәннәргә ярдәм итә алуына ышануны
.аңлап, эчтән юк итәргә мөмкин

Борын-борын заманда диңгез өслегендә кечкенә

күбек йөзеп йөргән, давыллардан һәм яшеннәрдән
куркып. Шулчак ул бер тавыш ишетте: "Тормыш дигән
"?кечкенә күбек, сиңа нәрсә булды

Син тормыш океанының бер өлеше икәнеңне

белмисеңмени? Кечкенә күбек тирә-якка карады һәм
шуны аңлады

Кеше аңы кечкенә күбек кебек йөзә Космик аң

диңгезе өслегендә, аны вакытлы күбек дип уйлап,
авырудан, ярлылыктан һәм үлемнән куркудан калтырый.
Әй, күбек, син океаннан куркасыңмы? Тирә-якка кара,
игътибар белән күзәт. Карашыңны якын тирә-юньнән
Аллаһының чиксез патшалыгына күчер. Тирәнрәк
тирәнрәк төш, аңлавыңны киңәйт, шулай итеп син Аның
киң диңгезе белән бер икәнеңне һәм Ходай сиңең белән

икәнен беләсең һәм ышана аласың. Ул сине саклый, ул
.сине хәзер һәм мәңгегә тәмин итә

Капканнардан һәм тозаклардан качу

Йөрәгегездә аны үтәргә этәрүче көчле теләк
сизгәндә, зирәклең кулланыгың һәм үзегездән сорагың:
"Бу тормышка ашырыла торган яхшы теләкме, әллә
үтәлەرگә тиеш булмаган начар теләкме?" Сәламәт
булмаган матди теләкләр безгә ялган өметләр һәм
иллюзия бәхет биреп, начар гадәтләребезне
дәртләндерә. Мондый очракларда, хакыйкәтне ачу
өчен зирәклең көчен кулланырга кирәк. Начар гадәтләр,
ахыр чиктә, бәхетсезлеккә китерә. Аларның чын
табигәте ачыклангач, алар кешене газаплар
тозакларына һәм бәхетсезлек тозакларына эләктерергә
.көчсез булалар

Уйланулар һәм хикәяләр

Тормышта да, үлемдә дә, кайгыларда һәм бәла-
казаларда да, Сиңа булган иманым көчле һәм какшамас,
.нык һәм какшамас булып кала, Ходаем

Сагынуым һәм ялваруымның һәр сулышы жанымда
ишәкләр һәм тәрәзәләр ача, алар аша мин Аллаһының
.бәхетенә илтәм

Кояш иң тыгыз урыннарда балкыган кебек, мин дә
тормышымның һәм көндәлек эшчәнлегемнең барлык
.өлкәләрендә дә илаһи мәхәббәт нурларын күрермен

Раббым, миңа фатиха бир, мин жанымны таң белән
уятып, аны Синең изге бусагаңа алып барырмын

Мускус боланы турындагы хикәя

Мускус – Гималай тауларының биеклегендә яшәүче
мускус боланының кендәгендә очрый торган көчле хуш
.исле кыйммәтле матдә

Болан билгеле бер яшкә житкәч, аның кендекеннән
яшерен рәвештә сихри мускус агып чыга башлый, һәм
болан шул матур хуш истән дулкынлана һәм бии башлый
.һәм шул рәхәт иснең чыганагын эзли башлый

Ул бер урыннан икенче урынга күчә, ташлар
арасыннан һәм агачлар астында иснәп, һәр җирдән шул
.кызыклы ис чыганагын эзли

Ниһаять, ул сүзләр таба алмагач һәм сагыну һәм
дәрт белән эзләгәнән таба алмагач, ачулана, тагын да
.ныграк дулкынлана һәм борчыла башлый

Мускус чыганагына барып житү өчен, ул биек ташлы
кыялардан тирән үзәнлектә сикереп төшә, язмышы
белән очраша һәм үлеме белән очраша, шуннан соң
аучылар аны тота һәм аннан мускус капчыгын яки бизен
.чыгара алалар

Бу уңайдан, мәҗрифәтче шагыйрьләренең берсе
:мондый мәгънәдә нәрсәдер сөйләде

!Әй, мускус боланы, син акылсыз

?Ни өчен син газәпланасың? Ни өчен йокысыз

Бу мускус бар

!Корсак капчыгы белән, ахмак

Борының белән кагылсаң да

Синнән серле хуш ис килә

Син өметләнгәнне җиңәр идең

Һәм син чыгымнарсыз яшәдең

Дусларым, сез күпчелек кешеләрнең үзләрен мускус
боланы кебек тотат дип уйламыйсызмы? Алар һәрвакыт
.һәм мәңге үзләреннән читтә бәхет эзлиләр

Әйе, алар бәхетне уеннарда эзлиләр, һәм теләкләр
һәм нәфесләр белән арып бетүдән котылалар. Алар
байлыкның тайгак сукмакларыннан менәләр, ахыр
чиктә, жаннарының иң тирән җирендә сакланган чын
бәхетне таба алмаганда, зур өмет кыяларыннан
.өметсезлек һәм уңышсызлык кыяларына сикерәләр

Әгәр без уйларыбызны эчкә борып, тирәнтен
уйлансак, жан тынычлыгында без эзләгән чын һәм
.мәңгелек бәхет чыганагын табарбыз

Без бәхет эzlәп ялгыш урыннарда һәлак булган
мускус боланы кебек булмаска тиеш. Киресенчә, без уяу
булырга һәм бәхетне үзебездән читтә түгел, ә үзебездә
.табарга тырышырга тиеш

Төймә турындагы хикәя

Бервакыт бер ир минем яныма килде дә, хроник
:йөрәк авыруыннан интегүен әйтте һәм өстәде

Мин күп нәрсәләргә сынап карадым, ләкин йөрәк"
"әрнүеннән котыла алмадым

Тыныч кына уйлаганнан соң, мин аннан кайчы алып
:килүен сорадым. Ул миңа калтырап карады да

Сез минем йөрәгемне кисеп ачарга уйлайсызмы,"
"?әфәндем

Мин көлдәм һәм җавап бирдем: "Мин табиб түгел.
Сезнең кайчан да булса кешенең операция ясау өчен
"!?кайчы кулланганы турында ишеткәнегез бармы

Ниһаять, ул теләмичә генә кайчы алып килде, шуңа күрә мин аның пальтосындагы бер төймәне кисеп алдым һәм аның урынына башка төймә тегеп куймаска, һәм төймә югалган урынга кулын куймаска куштым. Мин аңа ике атнадан соң миңа кире кайтырга куштым, һәм мин .аның шул вакыт эчендә савыгуын көттем

Ир көлеп жибәрде һәм: "Мин синең сораганыңны эшләргән, чөнки мин сиңа ышанам, ләкин миңа бу миңа .язылган иң сәер дару дип уйлыйм!" - диде

Ике атнадан соң ул минем яныма йөгереп килде дә,
:гажәпләненеп әйтте

Белгечләр миңа йөрәк авыруыннан дәвалануымны" ышандырдылар. Шулай итеп, Ходай хакына, син нәрсә "?эшләдең? Төймәдән җен чыгардыңмы

Мин елмаеп җавап бирдем: "Әйе! Синең кулың гел төймә белән уйный иде, ә төймә йөрәк белән туры килә ."иде

Бу төймә йөрәгеңне авыртуга китергән җен иде.

Шуңа күрә мин төймәне кисеп алдым һәм сиңа аны алыштырмаска һәм йөрәгеңә кулыңны куймаска куштым. Шулай итеп, йөрәгең басымнан арынды һәм !сиңа авыртуны туктатты

Барысы да тиз бара, һәм кешеләр күп нәрсәләр белән мәшгуль. Әлбәттә, вакытны әрәм итүгә, сезонны үткәреп жибәргә һәм буш кул белән калуга караганда, дөнья байлыгын җыю яхшырак. Әмма кеше тормышның иң бай уңышын җыярга тиеш: Аллаһыга якынлашу һәм Аны танып белү. Чын бәхеткә ирешүнең бердәнбер юлы - бу дөньяда нәрсәдер эшләү, шулай ук рухи уңышларга .ирешү

Аллаһыны белгән кешеләр көндәлек бурычларын
Аллаһы турында уйланып, акылларын һәм тәннәрен изге
.илаһи энергия белән тутырмыйча башламыйлар

Дөньяның күпсанлы таләпләре рухи максатларын
эзләүчеләрне тоткарларга һәм аларны сайлаган
юлларыннан читкә юнәлтергә мөмкин. Ләкин нык
тәвәккәл кешеләр бернәрсәгә дә аларны юлдан
тайпылырга юл куймыйлар; алар авыр яки тискәре
.шартларга карамастан, ныклык белән бирешмиләр

Дөнья безгә нәрсә генә бирсә дә, ул безнең
йөрәкләребезнең теләген канәгатьләндермәячәк, чөнки
алар дөнья хәзинәләре һәм байлыкларыннан да
тотрыклырак, мөһимрәк һәм кадерлерәк нәрсәгә
.омтыла

Кеше үлгәч - озын гомер бирсен - җирдәгә бернинди
көч тә аның өчен бернәрсә дә эшли алмый. Бу дөнядан
киткәннән соң безгә кем ярдәм итә ала? Аллаһы Тәгалә.
Шуңа күрә без һәрвакыт исебездә тотарга тиешбез: бу
дөнья - безнең җәннәткә юлыбыздагы вакытлыча
тукталыш кына, анда без Мәрхәмәтле Ходай каршында
.мәңгә яшәячәкбез

Артык байлык сәламәтлек, тынычлык һәм
нәтиҗәлелеккә гарантия бирми, ләкин тынычлык һәм
нәтиҗәлелеккә ирешү рухи һәм матди дәрәжәләрдә
.тигез уңышка китерәчәк

Күпчелек кеше акыл нәтиҗәлеләген матди
уңышларга ирешү өчен генә үстерә. Әмма кеше үз-үзенә
хужа булып, психологик көчләрен идарә итеп, илаһи
план нигезендә эш иткәндә, аның тормышы бәрәкәтле
булачак, һәм ул бу җирдә рух нектарын татып караячак.
Ул гадәتلәр һәм теләкләр тоткыны булмаячак, ә аның
аңы илаһи хозурлыкның йөрәгенә әвереләчәк, һәм ул

анда тасвирлап булмый торган яңа ләззәтләрдән
.ләззәтләнәп яшәячәк

Тән - иң зур даруханә

Медицина тикшеренүчеләре без чиксез шатлык
кичергәндә, организм антидепрессантлар һәм башка
стрессны киметүче матдәләр житештерә икәннән
ачыкладылар, алар табиблар билгеләгән кебек үк көчле
һәм нәтижәле. Организм - жирдәге иң зур даруханә, ул
без Аллаһы Тәгалә урнаштырган рухи баланс белән
гармониядә булганда, кирәкле вакытта кирәкле әйберне
.житештерә ала

Барлык стресс та зыянлы түгел; стресс безнең
тәннәребез аша агып торган мөһим энергияне уята һәм
активлыкны һәм хәрәкәтне стимуллаштыра.
Тикшеренүләр күрсәткәнчә, стрессның чамалы күләме
.файдалы

Ләкин проблема стресс сәламәт дәрәжәдән
.артканда туа

Һәрберебезнең стресс өчен шәхси чиге бар, һәм бу
чик артып киткәч, без кирәгеннән артык стресс
кичерәбез, һәм без моны тәндә, хисләрдә һәм акылда
проблемалар барлыкка килә башлаганчы сизмәскә дә
.мөмкин

Аллаһ белән яшәү – шатлык һәм бәхет, ә Аллаһсыз
борчылу, чуалыш, авырлыктар һәм хәтта бәла-казалар
бар. Шулай итеп, бәла-казалар һәм фаҗигаләр хөкем
сөргән тормышта ничек тынычлык һәм тынычлык таба
?алабыз һәм бу жиргә бәхет китерә алабыз

Беренче таләп - тормыш басымы астында булганда,
аның нинди кыенлыктар кичерәчәген аңлау

Аллаһы Тәгалә һәрнәрсәне белүче һәм зирәк, һәм ул
безнең тәннәребезгә уңайлык, уңайсызлык, тынычлык
һәм борчылу кебек сигналлар биргән, һәм без бу
сигналларга игътибар итәргә тиешбез. Тәннәребездә
безгә нәрсәдер әйтергә тырышучы илаһи акыл бар, һәм
без стресс яки ял вакытында бу хәбәрләрне тыңларга
тиешбез. Стресс кичергәндә, зиһенегезне тәнегезнең
стресс кичергән өлешенә туплагыз, аннары тирән сулыш
алыгыз һәм шул ук вакытта, ул тибрәнәп торганчы
йомшак кына киеренкелеккә бирегез. Аннары ял итегез
һәм киеренкелекне бетерегез. Бу тәндә энергия һәм
тормыш балансын сакларга һәм аны стрессның зарарлы
.йогынтысыннан сакларга ярдәм итәчәк

Шулай ук без эмоциональ стрессны сулыш алу аша
да җайга сала алабыз. Курку яки башка зарарлы хисләр
кичергәндә, берничә тапкыр әкрән, тирән һәм ритмик
рәвештә сулыш алыгыз һәм чыгарыгыз, һәр сулыш
чыгарганда тәнегезгә йомшарырга мөмкинлек бирегез.
Бу йөрәк тибешен киметергә, нормаль кан әйләнешен
торгызырга, нервлар аша тормыш энергиясе агымын
җиңеләйтергә, акылыгызны тынычландырырга һәм
.уйларыгызны чистартырга ярдәм итәчәк

Тормыш - гадәттән тыш хәл түгел; бу - матур илаһи
чагылыш, һәм без аннан ләззәт алырга тиеш. Елмаюның
көч икәннен исебездә тотыйк; әгәр без аны кулланмасак,
.тормышның мөһим ягын югалтабыз

Кешеләр – хисләр һәм тойгылар белән тулы җаннар,
һәм аларның киём яки өске күлмәк кебек кия торган
тәне бар. Ләкин без бары тик тән һәм хисләр
дәрәжәсендә генә яшәгән вакытта, без стресс һәм
.киеренкелекнең тискәре йогынтысына эләгәчәкбез

Без үзебезнең төп табигатебез, ягъни рух белән
гармониядә булганда, рух шатлыгы йөрәккә ага һәм

мәхәббәткә әйләнә. Бу мәхәббәтне тою, жан тынычлығы
һәм тынычлык белән бәйлә булу, һәм аның гармонияле
йогынтысы астында эш итү һәм үзара бәйләнеш -
киеренкелек һәм каршылыктар белән тулы дөньяда
табигый рәвештә яшәүнең иң кулай ысулы. Бу шатлык
белән гармонияләшү - тормыш проблемаларына
.чишелеш

Искәрмә: "Организм антидепрессант һәм стресс һәм
киеренкелекне киметә торган башка матдәләр
житештерә, алар табиблар билгеләгәннән ким түгел һәм
нәтижәлерәк түгел" дигән сүзләргә килгәндә, бу
медицина киңәшләре һәм рецептларысыз баш тартырга
.киңәш түгел, шуңа күрә ачыклык кертү кирәк

Магнит тигезләмәләре

Көчле шәхес һәм явыз омтылышлары булган кеше +
мәрхәмәтле, ләкин көчсез ихтыярлы кеше = явызлык
магнетизмы мәрхәмәтлелектән өстен чыга

Явыз омтылышлы көчсез ихтыярлы кеше + яхшы
омтылышлы көчле ихтыярлы кеше = яхшылык магнети
явызны җиңә

Зәгыйфь рухи магнетизм + явыз биомагнетизм =
көчле явыз магнетизм

Көчле әхлакий көч + зәгыйфь әхлакий көч = зуррак
әхлакий көч

Ачулы һәм көч кулланучы кеше + йомшак һәм
мәрхәмәтле кеше = ачуның магнит көче йомшаклыктан
өстен чыга

Көчле, тигез һәм тыныч темперамент + кайвакыт
канәгатьсезлеккә китерә торган темперамент =
тынычлыкның магнетизмы өстенлек итә

Хроник тамырланган уңышсызлык + аз тамырланган
уңышсызлык = көчле уңышсызлык магнетизмы

Көчле уңай уңыш + азрак уңай уңыш = көчәйтелгән
уңыш

Көчле уңышсызлык тибрәнүе + көчле уңыш
тибрәнүе = мохиткә һәм шартларга карап, көчле
уңышсызлык магнетизмы яки көчле уңыш магнетизмы

Көчле, аек акыл + тулы наданлык = я зирәклек һәм
осталык, яисә наданлык һәм ахмаклык

Күренекле рухи көч + күренекле гамәли көч = Рухи
магнетизм - чыннан да күренекле гамәли көч

Әгәр кешеләр үзләрен әйләндереп алган эфирдагы
күпсанлы планета жан ияләрен күрә алсалар, бәлки
кайберәүләр үлгән якыннарын табарга тырышырлар
иде. Ходай минем рухи күзләремне ачты, һәм мин жир
дөньясыннан киткән күп кенә жаннарны күрәм. Рухи
күзгә (маңгай үзәгенә) тирәнтен игътибар биреп, эчке
күрү белән эфир яссылыгына, Рәхмәтле Ходай хозурына
күтәрелгән барлык яхшы жаннар яшәгән нурлы дөнъяны
.күрергә мөмкин

Кешеләрдә йөрәк чыбыксыз кабул итүче, ә рухи күз
тапшыручы ролен үти. Хәтта үлгән якыннарыгызны күрә
алмасагыз да, тыныч кына хисләрегезне йөрәккә
юнәлтсәгез, сез хәзер эфир тәннәрендә яшәүче,
Аллаһының тынычлыгыннан һәм иминлегеннән
ләззәтләнеп, тән чикләүләреннән азат булуларына
шатланып яшәүче кадерле кешеләрегезнең булуын тоя
аласыз, шуңа күрә сез аларның тынычлыгында юаныч
.табасыз һәм йөрәгегез алар турында тынычлана

Мин Аллаһ исемен әйткәч, бөтен жаным иң зур
шатлыкка чума. Ләкин бу халәт миңа зур тырышлыктан

соң гына килде. Башта мин омтылыш өчен түгел идем,
чөнки ул вакытта акылым адашкан иде. Хәзер исә,
уйларымны һәм аңымны рухи үзәккә - кашлар
арасындагы урынга туплагач, барлык уйлар юкка чыга,
сулыш алу үзеннән-үзе туктый, йөрәк тибүдән туктый,
акылның дулкынлануы басыла, жанга тормыш
халәтләре төшә, шуңа күрә мин рухи экстаз кичерәм һәм
.илаһи бәхеткә чумам

Алтын сүзләр

Бәхет – минем хокукым, мирасым һәм яшерен илаһи
хәзинәм Мине үземдә патшаларның хыялларыннан да
өстенрәк хәзинәләрне табарга җитәклә
* * *

Тормыш – даими ритмлы акыллы хәрәкәт. Ул үзен
жансыз әйберләрдә формалаштыра яки тере һәм
хәрәкәтчән форма ала. Тормыш барысын да үз эченә ала
.һәм һәрнәрсәгә үтеп керә
* * *

Әй, иң бөек гашыйк, син тормыш, Син минем
.максатым һәм омтылышым
* * *

Күк бакчаңда миңа чәчәк аткан роза, яисә нурлы
мәхәббәт муенсаңда ялтыравыклы муенса яса, яисә
миңа иң зур хөрмәт бир: йөрәгеңдәге иң кечкенә
.урынны
* * *

Башкалар минем яхшылык эшләүдәге
тырышлыгымны кадерләгән урында, мин иң зур хезмәт
күрсәтә алам
* * *

Әйдәгез, татлы хатирәләр һәм нечкә уйларның ефәк
.җепләре белән алтын хыял келәмен үрик
* * *

Мәхәббәт - акылны чистарта торган һәм
характердагы тупаслыкны бетерә торган зым кәгазе
.кебек

* * *

Пандемияләр, афәтләр һәм табигатьтәге
жімерүләр, жімерүләр һәм киң таралган зыян китерә
торган көч куллану үзгәрешләре "илаһи карар" түгел. Бу
афәтләр кеше уйларынан һәм гамәлләренән килеп
чыга. Дөньядагы яхшылык һәм яманлыкның нечкә
балансы кешеләрнең начар ниятләре һәм хаталары
аркасында барлыкка килгән зарарлы дулкыннар һәм
тибрәнүләр туплану белән бозылган һәр жірдә хаос
.хөкем сөрә һәм киң таралган жімерү башлана

* * *

Мин һәр халыктан иң яхшысын алырмын һәм барлык
милләтләрнең кимчелекләренә игътибар итмичә,
.аларның яхшы сыйфатларын кадерләячәкмен

* * *

Көндәлек ризыгыбызның туклыклылыгы турында
кайгырткан кебек, без көн саен акылыбызга бирә торган
психологик туклыклы матдәләргә дә игътибар итәргә
.тиеш

* * *

Ягымлы сүзләр - күп авырулар өчен гажәеп дару,
аларның көчле, диярлек тылсымлы, магнит көче бар, ул
сөйләүчегә мул фатиха һәм муллык китерә.
Тынычландыргыч, йомшак сүзләр кулланучылар үзләре
аша өзлексез нечкә агым агып торганын сизәләр, алар
тирән тынычлык хисе белән тулалар. Чөнки бу агым
үзенең югары чыганагы белән бәйләнгән, шул чыганаك
белән гармониядә булган жаннарға барып жітә торган
даими агым, аларға тынычлыкка омтылучыларға бәхет
.жіткерергә мөмкинлек бирә

* * *

Күпме чын күңелдән чыккан жылы сүзләр күп
кайгыларны таратты һәм күпме акыллы тавыш караңгы
юлларны шатлык һәм тынычлык лампалары белән
!яктыртты

* * *

Без башыбыздан үткән һәр тәҗрибә аша үсәбез,
әгәр без алардан кыйммәтле сабаклар ала алуыбызны
аңласак. Чөнки без кичергән һәр авырту һәм
.газаплануның мәгънәсе һәм максаты бар

* * *

Экспериментларның катылыгына карамастан, алар
тимер мәгъдәнән эретеп, аны матур, нык һәм күп
.функцияле корычка әйләндерә торган ут кебек

* * *

Тормышымдагы барлык гажәеп казанышлар да
Аллаһы Тәгалә белән гармониядә булган акыл көче
ярдәмендә ирешелде. Илаһи генератор эшләгәндә, мин
теләгән бар нәрсә дә искәrmәсез тормышка аша, башта
күренмәс, эфир дизайнында формалаша, аннары
.чынбарлыкта каршы торырлык көч белән чагылыш таба

* * *

Акыл Аллаһка омтылган җанның тирәнлегеннән чын
күңелдән, ялкынлы пышылдаганда, рухның чакыруы
галәм йөрәгенә кагылачак, һәм җавап киләчәк, үзе
белән зур шатлык китерәчәк. Бу интеллектуаль
пышылдау теләгән максатка ирешү өчен кирәкле көчкә
.ия булганчы ихтыярны үстерә

* * *

Кешенең акылы һәм ихтыяры Аллаһ белән
гармониядә булганда, алар чиксез көч белән
йөкләнәләр, шуңа күрә аңа ирешү өчен нәрсәдер
турында уйлау гына җитә, чөнки илаһи канун югары
.ихтыяр белән гармониядә булганнар файдасына эшли

* * *

Кеше Аллаһы Тәгалә биргән барлык акыл
сәләтләрен дә тиз үтеп китүче нәрсәләргә
багышламаска тиеш, югыйсә алар материализм
лабиринтында югалып, үзләре өчен кирәксез чикләүләр
һәм чикләүләр тудырмалар. Киресенчә, алар үзләренең
акыл көчләрен тормыш кирәк-яракларын алу өчен
кулланарга һәм дәрәс белән ялгышны, нәрсә зарарлы
белән нәрсә файдалы икәннен аеру өчен әхлакый
.сәләтләрен үстерергә тырышырга тиеш

* * *

Хакыйкәт фикерләре һәм теорияләрдән тыш, һәм бу
алымны кулланучыларның күбесе үзләренең субъектив
.нәтижеләренә бәйлә була

* * *

И Ходаем, тынычлык капкаларын ач һәм рухи
уйларымның изге урынын явыз пышылдау
һөжүмнәреннән сакла, һәм Синең килү таңыңны
көткәндә, минем хыялларымның розасы йөрәгем
.бакчасында чәчәк атсын

* * *

Теоретик белем илаһи белем ала алмый, һәм
чынбарлыкта кулланып булмый торган теорияләргә
кыйммәтле вакытыңны сарыф итмәскә киңәш ителә,
югыйсә кеше үзен тыгыз интеллектуаль джунглилар
.арасында табар һәм теорияләре өлкәсеннән чыга алмас

* * *

Бәхет - тормышның тотрыксыз шартлары өстеннән
психологик җиңү җимеше

* * *

Аллаһы таныган кеше дөньяга билгесез булырга

мөмкин

* * *

Әгәр кеше үзен теоретик белемнәр белән
программалаштырса [чынбарлыктагы сынауларсыз], ул
мәкальләренә кабатлаучы һәм югары фразаларны

яңгыратучы күчмә яздыргыч җайланма кебек булачак,
һәм башкалар аны галим дип санаячаклар, ләкин
мондый белем хакыйкәтне турыдан-туры кабул итү
белән ныгытылмый, рухи казанышлар белән дә
.чагыштырылмый

* * *

Дөньяда проблемалар дәвам итәчәк, шуңа күрә
кеше кая мөрәҗғәгать итә ала? Гадәтләрдән, алдан ук
әйтелгән карашлардан, берьяклы карашлардан һәм
фанатизмнан тәэсирләнгән уй-фикерләр файдасыз, һәм
мохит, гаилә, ил яки дөнья йогынтысы чын җитәкчелек
бирә алмый. Шуңа күрә кеше Аллаһыга мөрәҗғәгать
итәргә һәм җан тирәнлегеннән чыккан тыныч, тыныч
тавышны, хакыйкәт белән гармониядә булган тавышны
.тыңларга тиеш

* * *

Йөрәкләрегезне илаһи нурга ачыгыз, ул сезнең аша
агып чыксын һәм тормышыгызны рухи фатихалар һәм
.яхшылык белән тутырсын

* * *

Нинди генә эш белән шөгыльләнсәгез дә һәм нинди
генә казанышларга ирешә алсагыз да, һәрвакыт шуны
истә тотыгыз: Аллаһ сезгә эшләргә һәм уңышка
.ирешергә кирәкле барлык көчне бирә

* * *

Ходаем, Сине фәкыйрьлектә дә, муллыкта да, авыру
һәм сәламәтлектә дә, наданлыкта да, зирәклектә дә
искә төшерергә рөхсәт ит, һәм миңа шунда ук
сәламәтлек һәм дөвалау бирүче бәхетле нурыңны
.күрергә рөхсәт ит

* * *

Уйларымның ялгызлыгында мин синең изге
тавышыңны ишетергә теләм Хәтеремнең
катламнарында яшеренгән кырыс, җир тавышларын

куып чыгар Мин синең тыныч, моңлы тавышыңны
.жанымның тынычлыгында мәңге тыңларга телим

* * *

Тормыш караңгылык белән капланган, һәм кайвакыт
без абынабыз һәм алга барырга икеләнәбез. Тормышның
караңгы юллары буйлап барганда, без Аллаһының
яктылыгына юл күрсәтүче лампа булырга тиешбез. Ул –
наданлык һәм караңгылык төннәрендә тулы ай, уяну
сәгатьләрендә нур кояшы, юл күрсәтү маягы һәм җир
йөзөндәге, тиз үтеп баручы тормыш диңгезләрендә
.йөрүчеләр өчен юл күрсәтүче йолдыз

* * *

Кешегә оныту йокысыннан рух уянуга аңын уятырга
вакыт җитте

* * *

Ходаем, без Синнән сорыйбыз, безнең аңыбызны
наданлык һәм тар, чикләнгән фикерләр тирәнлегеннән
тынычлык, яктылык, мәхәббәт һәм гомумкешелек
.шәфкатьлелеге офыкларына күтәр

* * *

Кешеләр тормышындагы каршылыklar артында
Аллаһының көчләре һәм могҗизалары яшеренгәнгә,
ахыр чиктә хәлләр яхшырачак, һәм кем дә булса бу
хәлнең котылгысызлыгына ышанмый һәм акылы һәм
иманы белән пәрдә артындагы нәрсәгә үтеп керергә
тырышса, аның өчен ишек ачылачак, ул ишекне [һәр
.ышанучы кул белән шакып] бәрәчәк

* * *

Иман беркайчан да саксыз булу яки хәлләр белән
акыллы эш итмәү дигәнне аңлатмый. Киресенчә, нәрсә
генә булмасын, кеше үзен Аллаһның гына аңа бөтен
йөрәге, җаны һәм хисләре белән мөрәҗғәгать итсә, авыр
һәм стресслы хәлләрдә ярдәм итә алуына ышандырырга
.тиеш

* * *

Әгәр хисләребез безгә бөтен хакыйкатыне җиткерсә,
без Җирне электроннар елгалары итеп күрер идек, һәм
.һәр тузан кисәген яктылык массасы итеп күрер идек

* * *

Материядән рухка үз карашлары белән үтеп
керүчеләр иллюзиянең табигатен аңлыйлар һәм
.хакыйкатынең асылын беләләр

* * *

Кеше Африка джунглиларындамы, сугыш
кырындамы, авыруданмы яки фәкыйрьлектәнме, ул үзен
Аллаһының кулы куркынычтан көчлерәк һәм Аңа
.сыенучыларны якларга сәләтле дип ышандырырга тиеш

Үзеңне саклауның моңардан да нәтиҗәле ысулы юк.

Әлбәттә, вакыйгалар белән эш иткәндә логика
кулланырга һәм шул ук вакытта илаһи ярдәмгә
.тулысынча ышанырга кирәк

* * *

Барлык җан ияләренең йөрәгендә яшәгән мәхәббәт
— барлык әниләрнең, әтиләрнең, дусларның һәм
.якыннарның мәхәббәте — илаһи мәхәббәттән килә

* * *

Зур һәм кече бурычлар арасында аерма ясарга, иң
мөһимнәренә өстенлек бирергә кирәк. Моннан тыш,
бернинди бурыч та икенчесенә каршы килергә тиеш
түгел. Изге язмаларда әйтелгәнчә, бер бурыч икенчесе
белән каршылыкка кергәндә, бу аның чын бурыч
.түгеллегенә дәлил булып тора

* * *

Кояшның тереклек нурлары таралган саен, мин
ярлыларның һәм ташландыкларның [жәмгыять ташлап
киткәннәрнең] йөрәкләренә өмет нурлары сибәчәкмен,
һәм үзләрен уңышсыз дип санаучыларның йөрәкләренә
.яңа тәвәккәллек салачакмын

* * *

Парамаханса укытучы үзенең бер шәкертенә болай
дигән: "Мәхәббәт даирәңнән беркемне дә чыгарма.
Һәркемне йөрәгеңдә сакла, һәм алар сине үзләрендә
."сакларлар

* * *

Раббым, миңа һәрвакыт файдалы һәм изге гамәлләр
.кылу өчен ихтыярымны кулланырга ярдәм ит
Барлык уйларым да Сезнең максатларыгызга җавап
бирсен һәм Сезнең ихтыярыгыз белән гармониядә
булсын өчен, миңа Сезнең ихтыярыгызга туры килергә
ярдәм итегез
Ул миңа барлык авырлыкларны һәм сынауларны
җиңә алуым өчен эчемдәге яшерен, бәхетле көчне
.уятырга булышты

* * *

Арысланнар көчен күгәрченнәрнең йомшаклыгы
белән берләштергән кыю һәм тыйнак рухи шәхескә
уяныгыз
* * *

Ачы, ялган тәнкийть тә, мактау һәм ялагайлану да
мине борчымаячак. Минем бердәнбер теләгем - Синең
ихтыярыңны үтәү, Ходаем, һәм Синең мәрхәмәтеңне
.яулау
* * *

Илаһи барлыкны тойганда сезне нинди зур шатлык
белән тутырачагын күз алдына да китерә алмыйсыз.
Шулчак җаныгыз Аллаһының чиксез мәхәббәте белән
исерәчәк. Бу мәхәббәт теләсә нинди кеше
мәхәббәтеннән миллионлаган тапкыр өстенрәк - сезнең
барлык теләкләрегезне канәгатьләндерә һәм
.йөрәгегезне шатлык һәм канәгатьлек белән тутыра
* * *

Эчке игътибар аша сез үзегездә һәм тирә-юнегездә
рухи бәхетне турыдан-туры кичерә аласыз. Әгәр дә сез

бу аңны үстерсәгез, сезнең шәхесегез гармонияле
рәвештә үсәчәк, һәм сез кешеләр һәм башка жан ияләре
.өчен жәлеп итүчәнлек алачаксыз

* * *

Әй, Бөек Яклаучым, үзем ясаган язмыш аркасында
бар нәрсәне югалтсам да, миңа барыбер, ләкин Синнән,
бердәнбер сыену урынымнан, Сиңа булган мәхәббәт
шәмемене гафләт һәм оныту җилләреннән сакла дип
.сорыйм

* * *

Әйдәгез, уңай уйларга һәм оптимистик карашка
ныклы омтылышыбыз белән ныгытылган, уңай шартлар
чыганакларыннан агып чыккан саф, яңартучы тынычлык
.суларын туенганчы эчик

* * *

Вөждан - кешенең чын табигатен һәм ниятләрен ача
торган интуитив хис. Вөжданыгыз чиста булганда һәм
дәрәс эш итүегезне белсәгез, куркырга бернәрсә дә юк.
Саф вөждан - Аллаһтан килгән яхшы тәртипнең дәлиле.
Вөждан судында аклану бәхеткә ия булу һәм Аллаһның
.фатихаларын алу дигән сүз

* * *

Күпчелек кеше эшләмәгән кыю һәм күңелгә ятышлы
эшләр эшләп карагыз, һәм башкалар игътибар итмәгән
.кешеләргә мәхәббәт һәм тынычлык бирегез

* * *

Парамаханса укытучы үзенең бер шәкертенә болай

:диде

Әгәр сез акылны үстерүгә вакыт сарыф итмәсәгез,"
бернинди матди байлык та сезне
канәгатьләндермәячәк. Бу үстерү җәфалау түгел, ә
бәхеткә китерә торган уйларны һәм гамәлләрне
"тукландыру өчен аңны өйрәтү

Бәхетең - синең уңышың, шуңа күрә беркемгә дә
аны урларга рөхсәт итмә. Сине борчырга
тырышучылардан саклан. Малай чакта, кешеләр минем
турында ялган имеш-мимешләр таратканда,
сабырлыгым бетә иде. Соңрак аңладым, кешеләрнең
хуплавыннан яки соклануыннан күңел тынычлыгым
.мөһимрәк

* * *

Әгәр сез кайбер диндарларның Аллаһ белән
кичергән илаһи мәхәббәт турындагы хикәяне белсәгез
иде! Тормыштагы башка бернинди тәҗрибә дә бу
шатлык белән чагыштырып булмый. Мин Аллаһ
мәхәббәтенә һәрвакыт бирелгән бер изге кешене
белдем, аның йөзе изге мәхәббәт нуры белән тулып
торды. Аллаһның күзе һәрвакыт Аны яратучыларда, һәм
.Ул аларны бер мизгелгә дә ташламый

* * *

Акыл һәм рухи көчләрен үстерү белән
.кызыксынучылар бик аз

* * *

Үзеңне кичектерү төбенә батырырга юл куйма.
Гадәти чынбарлыкның күңелсез йокысыннан тор һәм
казанышлар, шатлык һәм тынычлык булган нәфис
.тормыш офыкларына таба атла

* * *

Сезнең эчендә инвестицияләүне көтеп торган гаять
зур потенциал ята, һәм сез аны активлаштыра һәм
.файда күрә алырлык бердәнбер кеше

* * *

Начар гадәتلәрдән һәм зарарлы теләкләрдән азат
булу матди уңышларга караганда күпкә зуррак бәхет
.китерә

Әдәби уңыш тышкы шартлар сездән тартып ала
алмаган психологик бәхет китерә

* * *

Сез бөтен вакытыгызны акча жыюга сарыф итә
аласыз, ләкин бу акча сезгә эзләгән мәңгелек тынычлык
һәм иминлек бирмәячәк. Киресенчә, ул сезгә күбрәк
бәхетсезлек китерәчәк, чөнки бәхет һәм тынычлык
.әйберләренең үзендә түгел, ә акылда яши

* * *

Зәгыйфьлекнең акылыгызга үтеп керүенә юл
куймагыз һәм тискәре фикерләре һәм пессимистик
карашлары булган кешеләр белән аралашканда сак
булыгыз, аларның зәгыйфь фикерләре сезнең
акылыгызга үтеп кермәсен өчен, әгәр сезнең акылыгыз
башкаларның уйларын көчсезләндерә алмаслык
дәрәжәдә көчле булмаса, киресенчә, ул башкаларның
фикерләрен ныгыта һәм үз-үзләренә ышанычын арттыра
.алса

* * *

Аллаһы Тәгалә беренче урында тора, һәм без
көнөбезне Аны уйламыйча башларга да, тәмамларга да
тиеш түгел. Без Аллаһы Тәгаләдән алган көч һәм
энергия булмаса, бернинди бурычыбызны да үти алмас
идек икәннен истә тотарга тиешбез. Бу безнең Аңа
.карата иң зур бурычыбыз

* * *

Гореф-гадәтләрне бәяләү һәм хөкем итү ысулы бар
Башта һәр гореф-гадәтнең нигезләмәсе булган. Әгәр дә
без нигезләмәнең әле дә дәрәс булуын тапсак, гореф-
гадәтнең мәгънәсе һәм файдасы бар. Ләкин гореф-
гадәтләргә суыкларча иярү акылсызлык. Без нәрсә
дәрәс икәннен белергә һәм аңа иярергә, безгә нәрсә
бәхет китерә алуын аерырга һәм аннары аны
.кулланарга тиеш

* * *

Бәхетсез яки уңышсыз күп кешеләрне күргәч,
аларның язмышы шулай дип уйламагыз. Сез үзегез

теләгәнчә була аласыз. Сезнең эчке уңышыгыз - сезне
.чыннан да уңышлы итә

* * *

Әгәр дә сезнең эчегездә бернәрсә дә булмаса, сез
бәхетле булмаячаксыз. Әмма әгәр дә сезнең яныгызда
бернәрсә дә булмаса һәм үзегездә бәхетле булсагыз,
сез, һичшиксез, уңышлы. Шулай итеп, кешеләрне тышкы
.шартларына карап хөкем итү мөмкин түгел

* * *

Зур халык арасында рухи күтәрелешкә ирешкән,
эчке тынычлыкка һәм югары рухи бәхеткә ия булган
.кеше булырга мөмкин

* * *

Мин кирәкле бар нәрсәнең дә миңа киләчәген төгәл
беләм, шуңа күрә киләчәк турында борчылмыйм. Бу
мактану яки алдау түгел, чөнки мин бу бәхетле көчнең
эшен һәм нәтижәлелеген тормышымда күп тапкырлар
.кичердем

* * *

Тормыш өслегендә йөзсәм дә, диңгез тирәнлегендә
батып барсам да, мин Аллаһ белән, Ул минем белән
икәнән беләм, һәм бернәрсә дә миңа зыян китерә
алмый. Бу белем миңа әйтеп бетергесез һәм тирән бәхет
.бирде

* * *

Яңа әйбер сатып алуның рәхәт тәҗрибә булуында
шик юк. Ләкин берникадәр вакыттан соң бу шатлыклы
хис әкреләп сүнә, хәтта сез аңа карата кызыксынуны
бөтенләй югалтырга, аны онытып, башка нәрсә тели
башларга мөмкин. Ләкин, бу әйбер өчен түләү
онытылмаячак, бигрәк тә сез аны өлешләп түләү белән
!сатып алсагыз

* * *

Кеше үз тормышын контрольдә тотарга һәм аны
мөмкин кадәр гадиләштерергә тиеш. Алар кирәкле һәм
гадәттән тыш хәлләр өчен акча җыярга, зиннәтле
әйберләргә караганда акча җыюны өстен күрергә һәм
башкаларга мөмкин кадәр ярдәм итәргә тиеш. Сөз
башкаларга ярдәм иткәндә, ярдәм сөзгә теге яки бу юл
белән киләчәк, һәм сөз бернәрсәгә дә мохтаҗ
булмагчаксыз һәм бернәрсәдән дә мөхрүм
.калмагчаксыз

* * *

Барлык йөрәкләрнең шатлыгында мин Синең
бөхетеңнең яңгыравын ишетәм, Ходаем, һәм барлык
тугрыларның дуслыгында мин Синең мөхәббәтеңне
тоям. Мин шатланам һәм дусларымның уңышлары һәм
чөчөк атуы белән йөрөгем шат, үземнең иминлегемә һәм
рөхәтлегемә шатланган кебек. Башкаларга зирәклек
өстөгәндә, мин үз зирәклегемнең хәзинәләрен
арттырам, һәм барысының да бөхетендә мин үземнең
.зирәклегемне табам

* * *

Бөхетнең иң зур дошманы - зиннәтле әйберләр
сатып алу өчен акча алу. Кешеләр ялгыш рәвештә
билгеле бер нәрсә алмасалар, бөхетле була алмыйбыз
дип уйлыйлар. Ләкин хәтта шул әйберне алганнан соң
да, алар чын бөхетне кичермәгчәкләр, вакытлыча
шатлык китерсә дә. Җирдәге бөхетнең миражы
артыннан куып йөрүнең мәгънәсе нидә? Кешеләр даими
игътибар таләп итә торган күпсанлы әйберләргә мохтаҗ
.булмыйча, гади яшәргә тиеш

* * *

Минем җәннәтем минем эчемдә. Аллаһының
нигъмәтләреннән ләззәт алганда, мин Аңа рөхмәт
әйтәм, һәм эчке шатлыгым арта. Бу эчке канәгатьлек
булмаса, хәтта җирдәге ләззәтләр һәм шатлыklar да
җәһәннәмгә әйләнә. Мин шуны аңладым: бу эчке шатлык

булмаса, миңа йөкләнгән җаваплылык йөгә мине
тынычлыгымны урлар иде һәм бәхетемнән мәхрүм итәр
.иде

* * *

Әгәр байлык авырулар һәм проблемалар белән
бергә булса, нәтижәләр бик күп булачак. Гигиена һәм
сәламәтлек саклау Көнбатышның көчле яклары
арасында. Зыянлы бөҗәкләр һәм үлемечле микроблар
үсеш алган илләрдә нәтижәле контрольдә тотыла, ә
башка илләрдә алар күп. Ләкин бу корткычларны юк итү
казанышның иң югары ноктасы түгел, чөнки үсеш алган
илләрдә башка төр бәләләр дә бар, мәсәлән, түләү авыр
булган счетлар һәм өлешләп түләү системалары
аркасында буылып бетүче финанс кризислары - йокыны
.боза һәм тынычлыкны какшата торган бәләләр

* * *

Без бу бөөк галәм барлыкка килгән шул ук аңның
аерылгысыз өлеше

* * *

Сез кайчан да булса сарык көтүен күргәнегез
бармы? Әгәр аларның берсе сикерсә, калганнары
икеләнмичә аны кабатлыйлар. Күпчелек кеше шулай
уйлый. Кемдер берәр идея уйлап табарга яки яңа
тенденция кертергә мөмкин, ә башкалар шунда ук аңа
кушылып, аны кабатлаячак. Бу үрнәк буыннар
дәвамында сакланып калган. Һәр милләтнең үз гореф-
гадәтләре һәм йолалары бар, һәм без аларның барысы
да дөрөс яки дөрөс дип әйтә алмыйбыз. Ләкин кем белә?
Бәлки, бу гореф-гадәтләрнең кайберләре мәгънәсез һәм
.мәгънәсездер

* * *

Фикерләренең давыллы давылы басылгач, без
тынычлык патшалыгына керәбез һәм илаһи хозурлыкка
кагылабыз

* * *

Аллаһы турында, тынычлыкка илһам бирә торган
матур пейзаж турында, яки шатлыклы һәм ләззәтле
тәҗрибә турында уйлагыз. Уңай, тыныч акыл эшчәнлегенә
.көч бирә һәм яңарта

* * *

Без хаослы һәм тынгысыз дөньяда яшибез. Сөз акча
бәхет дөп уйларга мөмкин, ләкин аны җыйгач та,
үзегезне бәхетсөз хис итәсөз. Сөз байлык җыйрга һәм -
Ходай сакласын - сәламәтлегегезне югалтырга мөмкин.
Яки сәламәтлегегез яхшы булып, акчагызны югалтырга
мөмкин. Яки сөзнөң байлык та, сәламәтлек тә булырга
мөмкин, ләкин башкалар белән күпсанлы проблемалар
кичерергә, яхшылык эшләргә һәм киресенчә үпкә һәм
нәфрәт белән очрашырга мөмкин. Ходайсыз, бу
тормышта бернәрсә дә сөзнә чыннан да
.канәгатьләндерә алмый

* * *

Илаһи планны белмәгән кешеләр өчен җир җәфалау
камерасына әйләнә. Әмма сөз тормыш тәҗрибәләрен
үзегезнөң укытучыларыгыз итеп карасагыз һәм алардан
бу дөньяның чын табигатен һәм космик драмадагы сөзгә
билгеләнгән ролен өйрәнсәгез, бу тәҗрибәләр мәңгелек
канәгатьлек һәм бәхет юлында кыйммәтле яктылыкка
.әйләнә

* * *

Анда, караңгылык, тавышсыз тынлык һәм
яратылмаган юклык артында, мәңгелек асыл ята, ул -
яшәешнөң чыганагы һәм барлык көчләрнөң, күренгән
.һәм күренмәгән җан ияләренөң чыганагы

* * *

Ходай бу җирне сөзнөң ашар, йоклар һәм үләр өчен
генә түгел, ә без Аның ихтыярын белер өчен һәм
яшәвебөзнөң максатын аңлар өчен яратты. Берничә
акыллы кеше галәм планының мәгънәсен аңлады, ләкин
.күпчелек кеше сукур һәм бу максаттан хәбәрсөз

* * *

Акча минем тормыш максатым булмады; максатым
кешелектәге кардәшләремә хезмәт итү иде. Шуңа күрә
Аллаһы Тәгалә миңа үземне тәәмин итү һәм үз
миссиямне үтәү өчен күп мөмкинлекләр ишекләрен
.ачты

* * *

Аллаһ бу галәмне даими һәм үзгәрмәс закон буенча
эшләргә яратты. Әгәр без бу универсаль законнарның
берәрсен бозсак, үзебезне җәзалыйбыз. Биек бина
түбәсеннән сикергән кеше сөякләрен сындырачак. Шуңа
күрә без гравитация законын игътибарсыз калдыра
.алмыйбыз, нәтиҗәләргә дучар булмыйбыз

* * *

Дөнья цивилизацияләренә тирәнтен күз салсак һәм
борынгы цивилизацияләрнең яшерен серләрен
өйрәнсәк, бер-берсенә бәйләнгән сызыklar, төрле
бүлекләр һәм төгәл детальләр белән зур картина
барлыкка килә, һәм без кешенең бер үк вакытта
.индивидуаль һәм социаль табигатьтә булуын күрәбез

* * *

Әгәр Ходай безнең матди аңда гына яшәвебезне
теләсә, без матди әйберләрдән тулысынча канәгать
булыр идек һәм дөньяви тормыштан канәгать булыр
.идек

* * *

Хыяллардан тыш сафлык, тынычлык һәм бәхет
нурлары безнең төп тирәнлекләребездә җемелдәп һәм
биеп торалар

* * *

Җирдәге сәяхәтебез вакытында тормышыбыз
күгендә пәйда булган һәр тәҗрибә белән без үзебезнең
аңыбызны киңәйтергә һәм безне әйләндереп алган яки
кичергән хәлләрне яхшырак аңларга өйрәнергә
тиешбез, шул чакта без кешеләр һәм тормыш белән

яхшырак гармониядә яши һәм тынычрак һәм
.куркынычсызрак эш итә алачакбыз

* * *

Күпчелек кеше башкаларны кабатлый. Кеше
оригиналь һәм ижади булырга, һәр эшен оста
.башкарырга тиеш

Көнчыгышта төп игътибар рухи бәхетне үстерүгә
юнәлтелгән, ә тормышның матди яклары еш кына
игътибарсыз калдырылган. Көнбатышта кайбер матди
уңайлыklar бар, ләкин психологик бәхет бик аз. Икесе
арасында баланс кирәк, чөнки тормышның бер генә
ягына игътибар итү дисбаланска һәм тормыш
.таләпләрен рациональ рәвештә хәл итә алмауга китерә

* * *

Илаһи бәхеттән соң иң зур бәхет - кешенең елның
һәр көнендә бергә яшәргә тиешле якин туганнары
.белән тату булуы

Тормыш тәкъдим иткәнне аңларга һәм уйланырга аз
.гына тукталалар

* * *

Без тынычлык бакчаларында акылның эчке
биналарын төзү өчен тырышырга тиешбез, алар чәчәк
ата һәм гажәеп рухи сыйфатларның сансыз чәчәкләре
.белән балкый

* * *

Эчке гармония - көчнең бай чыганагы һәм яңартыла
торган энергия тудыра

* * *

Тормышка карасаң, уңышка ирешү җиңел түгел
икәннен аңлайсың. Тормыш еш кына кырыс һәм гафусыз
була, һәм без көн күрү өчен көрәшәргә тиеш. Тәнне
саклап калу, аны сәламәт һәм авырулардан саклау өчен

кирәкле көч турында уйлагыз! Хәтта сез моңа ирешсәгез
дә, бу уңыш вакытлыча гына. Тән - озын гомерле булсын
- ахыр чиктә ял итәчәк. Кирәкле теләгән уңышка ирешү
өчен күпсанлы эчке һәм тышкы көчләр белән көрәшергә
кирәклеген күрсәтә. Бу көчләр сезне чыннан да мөһим
.казанышлардан мәхрүм итү өчен армый-талмый эшли

* * *

Һәрбер очракта да тыныч калырга тырышыгыз, һәм
тынычлык орлыгыгыз шатлык һәм канәгатьлек елмаюы
.белән чәчәк атсын

* * *

Хәтта иң бөек изгеләр дә, үзләренең уңышларын,
ягъни рухи тәҗрибәләрен һәм югары белемнәрен
башкалар белән уртаклашмасалар, аларга изге
белемнәргә ирешергә ярдәм итмәсәләр, тулы котылуга
.ирешә алмыйлар

* * *

Шуңа күрә, бу этапларга ирешкән һәм шул
халәтләргә ирешкән кешеләр, мохтаж булган кешеләргә
аңлау тәкъдим итәргә омтыла. Әгәр дә сез чын уңышка
ирешергә телисез икән, сез үзегезнең генә түгел,
.башкаларның да бәхетен тәэмин итәчәксез

* * *

Акыллы һәркем акча эшли ала, ләкин әгәр аларның
йөрәгендә мәхәббәт булса, алар бу акчаны беркайчан да
үз максатларында кулланмаячаклар; киресенчә, алар
аны башкалар белән бүлешәчәкләр. Акча - үз-үзен
яратучылар һәм сараннар кулында ләгънәт һәм
бәхетсезлек, ә изге йөрәкле һәм юмарт жанлы кешеләр
.кулында фатиха һәм бүләк

* * *

Кемдер озак вакыт тынып калырга, шул вакыт
эчендә гаилә әгъзалары белән сөйләшмәскә карар
кылырга мөмкин. Бу кеше нәтиҗәдә эчке тынычлыкка
ирешә алса да, аның тәртибе эгоистик һәм гаиләсенең

бәхетенә зыян китерә. Аларны чыннан да уңышлы дип
атап булмый, әгәр аларның казанышларыннан якыннары
.да файда күрмәсә

* * *

Шулай ук, матди уңышларга ирешү - безнең
үзебезнең иминлектән ләззәт алу хокукыбыз гына түгел,
ә башкаларга карата аларның матди шартларын һәм
яшәү шартларын яхшыртуга ярдәм итү ягыннан әхлакый
.жаваплылыгыбыз да

* * *

Мин саф вәжданым стеналары артында
якланганмын, мин караңгы үткәнне яндырдым һәм мин
бары тик бүгенге көн белән генә борчылам

* * *

Бүген мин иң зур яхшылыкның яктылыгы белән бер
икәнәмне һәм кайгы диңгезе дулкыннарына каршы
.көрәшүчеләр өчен маяк икәнәмне аңлыйм

* * *

Кешеләрнең уңыш турында төрле карашлары һәм
теорияләре бар, бу аларның тормыштагы
амбицияләренә бәйле. Кайбер кешеләрнең уңышны
урлау белән тиңләштереп, "Ул уңышлы карак иде!"
кебек сүزلәр әйтүләре гадәти хәл. Бу уңышның барлык
формаларында һәм төрләрәндә дә теләк тудыра һәм
омтыла икәнән ассызыклай. Ләкин безнең уңышыбыз
.башкаларга зыян китерергә тиеш түгел

* * *

Уңышның тагын бер критерийы бар: үзебез өчен
гармоник һәм файдалы нәтиҗәләргә ирешә алганда, без
башкаларны да үз уңышыбызга җәлеп итәргә һәм аның
.җимешләрен алар белән уртаклашырга тиеш

* * *

Уңыш - кешенең үз мохитендә канәгать булуын һәм
канәгать булуын аңлата. Чын уңыш - гаделлек
принципларына нигезләнгән гамәлләр нәтиҗәсе, һәм ул

башкаларның бәхетен һәм иминлеген үз бәхетенең
аерылгысыз өлеше буларак үз эченә ала. Әгәр без бу
принципны матди, интеллектуаль, әхлакый һәм рухи
тормышыбызга куллансак, уңышның тулы һәм
.комплекслы билгеләмәсенә ия булачакбыз

* * *

Монда, бу чикләнгән дөньяда без озынлыкны,
киңлекне һәм тыгызлыкны сизәбез, ләкин үлчәмнәр
булмаган башка дәрәжә бар; барысы да ачык һәм үтә
күренмәле - барысы да аң һәм кабул итү. Тәм тою - ул
кабул итү. Ис тою кебек үк. Безнең хисләребез,
уйларыбыз һәм тәннәребез - аң халәтләре. Төшләрдә
күрә, ишетә, ис сизә, тәм тоя һәм тота алган кебек, шул
югарырак дәрәжәдә дә без боларның барысын да саф аң
.аша кичерәбез

* * *

И Ходаем, безне Үзеңнең якынлыгыңны тоеп бәхетле
ит, теләкләр богауларыннан азат ит һәм тормыш
тәҗрибәсенә һәм аның үзгәрүчән вакыйгаларына тәэсир
.итмәгән эчке шатлык бир

* * *

Акылыбыз югарырак кабул итүләр белән гармониядә
булганда, бездә рухи аң уяна һәм без илаһи зирәклек
.һәм мәхәббәтнең гажәеп могҗизаларын кичерәбез

* * *

Әгәр без Аллаһыны тулысынча яратсак һәм барлык
уйларыбыз һәм йөрәкләребез белән Аңа мөрәҗғәгать
итсәк, без үзебезне Аңа якын хис итәрбез һәм Аның
тормыштагы иң зур куркынычсызлык сыену урыны
.икәннен күрербез

* * *

Буш һәм буш кебек тоелган киңлектә, безне
Галәмдәге барлык тере һәм җансыз әйберләр белән
берләштерә торган космик бәйләнеш һәм мәңгелек

тормыш бар, бөөк тормыш дулкыны барлык нәрсә аша
.ага

* * *

Мәңгелек - безнең чын йортыбыз һәм даими тору
урыныбыз, һәм бу тәннәрдә яшәвебез вакытлыча гына,
.чүл аша сәяхәт итүче кәрван өчен кыска ял кебек

* * *

Рухның ижади көчләре белән берләшкәндә, без
безне житәкләргә һәм проблемаларыбызны хәл итәргә
сәләтле универсаль һәм чиксез акыл белән
тоташачакбыз. Ижади көч безгә иң зур чыганактан
өзлексез киләчәк, бу безгә эшчәнлегебезнең теләсә
нинди өлкәсендә ижади уңышларга ирешергә
.мөмкинлек бирәчәк

* * *

Мәхәббәт ышаныч, түземлелек һәм үзара хөрмәт
мохитендә үсә һәм чәчәк ата

* * *

И Ходаем, безгә саф уйлар һәм яхшы гадәتلәр нуры
белән фатиха бир, әгәр безгә начар гадәتلәр һәм бозык
уйлар караңгылыгы якынлашса, ул шунда ук юкка
чыгарылыр һәм безгә Сине шулкадәр тирән мәхәббәт
белән яратырга ярдәм ит, матди иллюзияләр дә,
дөньяви азгырулар да безне тозакка эләктерә яки
.акылыбызны һәм йөрәкләребезне яулап ала алмас

* * *

Жиңел алынган әйберләр сирәк кенә кыйммәтле
була. Без моны бөөк ир-атлар һәм хатын-кызларның
тормышын һәм аларның үз талантларын үстерү,
бурычларын үтәү, әхлакый кыйммәтләрен булдыру,
тирәнтен өйрәнү һәм эгоизмнан саклану аша ничек бөөк
булганнарын өйрәнү аша беләбез. Ләкин алар ирешкән
нәтижәләр һәм ирешкән казанышлар алар сарыф иткән
.тырышлыктан гажәеп зуррак иде

* * *

Чын ирек - акыллылык белән җитәкләнгән һәм
аңлау, дәрәслек һәм ныклы ихтыяр белән хупланган
.сайлау ирегендә

* * *

Сез үзегезнең ихтыярыгызны, тәвәккәллегебезне
һәм аңлы аеру сәләтегебезне уяткач, югары аңнан
күренмәгән көчләр - җанның аңлавы аша - сезгә ярдәм
итү һәм психологик уңайлыкка һәм бәхеткә илтүче
юлларны яктырту өчен азат ителә, бу Ходай ярдәме
.белән

* * *

Кеше үз тырышлыгы белән җан каналларын ачарга
тиеш Беркем дә тынычлык һәм бәхет урынына газаплар
һәм бәхетсезлекне теләп сайламый. Наданлык -
газапларның тамыры һәм аны бетерергә һәм бетерергә
кирәк булган киртә. Наданлык - кешелек бакчасында үсә
торган һәм файдалы һәм файдалы үсемлекләргә
.кысыклап чыгаручы зарарлы үлән

* * *

Наданлыкны нык ихтыяр һәм ныклы тәвәккәллек
белән җиңәргә кирәк. Акыл туфрагын туп-туры игътибар
белән эшкәртәргә кирәк [уңай якка], һәм яхшы
орлыкларны иман суы белән сугарырга кирәк.
Мәхәббәтнең тере һәм жылы нурлары балкыганда,
яхшылык орлыгы үсеп чыгачак һәм чүп үләннәрен һәм
паразит үсемлекләргә җиңәчәк, чөнки караңгылык
.яктылык булганда була алмый

* * *

Матди әйберләргә ләззәтләре сүнә һәм юкка чыга,
ләкин илаһи шатлык беркайчан да сүнми. Бу чиксез һәм
.тасвирлап бетергесез илаһи бәхет

* * *

Бәхеткә ирешү өчен без беркайчан да ялгыш
ысуллар кулланмаса тиеш, шулай ук иллюзорик
уңайлыklar һәм жәһәннәм гамәлләре һәм бозык
йогынтысы белән алдыбызда эленеп торырга мөмкин
булган ялтыравыклы тормыш эзләп, үзебездәге
тынычлыкны һәм рухи байлыкны ташлап китәргә тиеш
.түгел

* * *

Тынычлык - илаһи булуны төшерү өчен иң яхшы
камера. Саф һәм төгәл юнәлтелгән тынычлык линзасы
.аша бәхетле сурәт камил ачыклык белән күренәчәк

* * *

Чынлыкта, барлык зирәклеке сезнең үзегездә, һәм
.сезгә бары тик шуны аңлы рәвештә аңларга кирәк

* * *

Чын канәгатьлек үз-үзеңне камилләштерүдә ята,
шуңа күрә башкалар сезне эзләү урынына эзли.
Мәхәббәт һәм дуслык бушлай, көтүләрсез һәм таләп
итмичә бирелергә тиеш. Көтү бәхетсезлек һәм
бәхетсезлек кенә китерә. Үз-үзеңне камилләштерүгә
омтылганда да, кеше үз сыйфатлары һәм үз-үзенә
ышаныч ныгытмасы эчендә ялгыз, ышанычлы һәм
.тынычлыкта торырга тиеш

* * *

Күңелемнән һәрвакыт шатлык һәм оптимизм
шарлавыклары агып торсын, һәм аларның яңартучы
.сиптергечләре очраган һәркемгә кагылсын

* * *

Руһи шатлык җанда башкаларга һәрьяклап ярдәм
итү теләген уята һәм бәхеткә китерә торган нәфис
әхлакый ләззәтләрне кадерләү сәләтен үстерә, шуның
.белән тупас ләззәтләргә омтылышны киметә

* * *

Сезнең ролегез ничек кенә кечкенә булмасын, ул
җаннарның тормыш сәхнәсендә башкара торган космик

пьесаның уңышына өлеш кертү ягыннан иң зур рольләр
.кебек үк мөһим булып кала

* * *

Тулы аң - абсолют, чиксез аң, ул үзен даими яңартып
тора һәм аның ижаты беркайчан да бетми, һәм ул
.сезнең аша үзенең уникаль ягын күрсәтергә тырыша

* * *

Әгәр дә сез бер тапкыр булса да илаһи мәхәббәтне
татысагыз, сез аннан беркайчан да баш тартмаячаксыз,
.чөнки бөтен галәмдә мондый нәрсә юк

* * *

Аллаһыны белгән кешеләр бик алга киткән рухи
дәрәжәләргә ирешкәннәр, шуңа күрә алар гөнаһлыларга
рухи киңәш бирү белән генә канәгатьләнмиләр, ә
Аллаһы Тәгаләнең рәхмәте һәм ярдәме белән аларны
гөнаһлы гамәлләренең нәтижәләренән азат итә торган
.рухи көч белән тәмин итә алалар

* * *

Барлык яхшы һәм яман эшләр дә ми күзәнәкләрендә
яшеренгән һәм фикердә яхшы яки начар гадәтләр яки
.омтылышлар буларак күренә

* * *

Сәламәт булмаган гадәтләрдән интегүче кеше, ми
күзәнәкләре бу гадәтләр көче белән зарядланганга
күрә, ихтыяр көче, медитация, ихлас дога һәм өзлексез
позитив раслау аша үзен азат итә ала, барлык
теләмәгән гадәтләре тынычлык һәм тынычлыкның яхшы
гадәтләренә әйләнгәнче. Бу дәрәс юнәлтелгән тормыш
көче ми күзәнәкләренең аномаль табигатен үзгәртү
өчен эшләгәндә була, шуның белән бу күзәнәкләр яхшы,
.изге һәм матур нәрсәләр белән тула

* * *

Аңлау - ул эчке күз, жан күрүе һәм йөрәк телескопы.
Бу - акыл тынычлыгы һәм вөҗдан сафлыгы арасындагы
.баланс

* * *

Һәр көнне без төрле күренешләр күрәбез, һәм һәр
көн яңа дәрес алып килә. Кеше үзенең яшәү максатына
игътибар итеп, дәресне үзләштерәчәк дип көтелә: үз
.булмышының чыганагын һәм тормышының нигезен тану

* * *

Әйдәгез, үткән кайгыларны онытырга һәм алар
турында уйланмаса тырышыйк. Әйдәгез, ныклы
төвәккәллек һәм актив ихтыяр белән тормышыбызны
яңартыйк, уңышларыбызны арттырыйк һәм үзебездә
.яхшы гадәتلәр һәм асыл сыйфатлар тәрбиялик

* * *

Башкаларның көчсезлеген ачып, аларны оятка
калдыручы һәм ачуландыручы һәркем акыллылыктан
.һәм дәрес фикер йөртүдән ерак

* * *

Һәр заман һәм урын өчен әйтемнәр

Аллаһ белән гармониядә булганнар гажәеп
матурлыкны күрәләр һәм башка бернинди юл белән дә
.кичереп булмый торган югары татлылыкны татыйлар

Жаным Сиңа ялварганда, Сиңең тынлыгың
болытлары бәрелде, әй Ходаем, һәм Сиңең мәрхәмәтең
яңгыры ташкын булып явып үттә, ул Сиңең рәхмәтеңнең
ташкынына әйләнде, Сиңең бәрәкәтле елгаң минем
барлыгым ярларын каплады, һәм жаным мәңгелек
суларына чумды, һәм минем кечкенә тормышымның
күбеге Сиңең бар нәрсәне дә үз эченә алган барлыгың
.океанында эреде

Остазым миңа зирәклек кисәген кулланып, үземне
илаһи хозурлыкка лаеклы гыйбадәтханә итәргә өйрәттә
Әгәр дә сез изге максатка ирешергә телсез икән,
аның өчен акыл моделен булдырудан башлагыз. Хәзер
сез аңыгызда көчле идея урнаштырсагыз, теләсә нинди
юнәлешне ныклы урнаштыра аласыз; шул чакта сезнең

бөтен булмышыгыз шул идеягә туры киләчәк, һәм
.сезнең гамәлләрегез аңа туры киләчәк
Илаһи йөрәккә кагылгач, авырлыкларың юкка чыгар,
мәхәббәт йөрәгеңне тутырыр, һәм гажәеп рухи
тәҗрибәләр акыл бакчаларыңда саф фонтаннар кебек
.биер

Күп болытлар сине яшерергә һәм миннән яшерергә
тырыша, ләкин сагыну күз яшьләре чыклары аша Синең
изге исемен миңа барлык пәрдәләр һәм пәрдәләр
.артында якты алтын хәрефләр белән балкып күренә

Вөҗдан сафлыгы - хакыйкәт белән ачык эш итү
дигән сүз

Чынлыкта кирәксез һәм артык булган кирәкле
ихтыяҗлар һәм кайберәүләр "кирәкле әйберләр" дип
санаган әйберләр бар. Тормышны төп ихтыяҗларга
игътибар итеп һәм кирәксез ләззәтләрдән котылып
.гадиләштерергә кирәк

Син нинди биек, дуслык, туфрагың нинди
уңдырышлы һәм изге! Мәхәббәт – синең ризыгың, ә
.тугрылыгың – синең эчемлеген

Ике кеше, аермалыкларына карамастан, гармониядә
һәм татулыкта йөргәндә, аларны бер максат
берләштерә: саф мәхәббәттә һәм үзара тугрылыкта җан
тынычлыгы һәм тынычлык табу, ә сөюче сөйгәнә
хисабына ләззәт эзләмәгән очракта, альтруизм
бакчасында хуш исле дуслык чәчәкләре чәчәк ата һәм
.үзләренең татлы исләрен тарата

Дөнья безнең акылыбызны башкача өйрәтә, безне
шулкадәр күп нәрсәләргә күнектерә ки, без бәхеткә
ансыз ирешеп булмый дип уйлый башлыйбыз. Ләкин
тормышны, аеруча балалар тормышын гадиләштерергә
кирәк; югыйсә, тормыш аларны ачы күңелсезлекләр аша
.өйрәтәчәк

Хакыйкаты гади уй яки хыялга караганда төгәлрәк
һәм реалистикрак, ләкин без уйлаган яки күз алдына
.китергән нәрсә кайвакыт чынга ашарга мөмкин
Ижади фикерләү процессында күзаллау мөһим
элемент булып тора. Ләкин күзаллау өлгерергә һәм
ныклы ышанычка әйләнергә тиеш, һәм бу көчле ихтыяр
.көчә булмаганда мөмкин түгел
Әгәр дә сез берәр нәрсәне барлык ихтыяр көчегез
белән күз алдыгызга китерсәгез, сезнең фантазиягез
шәхси ышанычка әйләнәчәк, һәм сез шул ышанычны
саклай алганда
Барлык каршы фикерләргә карамастан, сезнең
ышанычыгыз чынбарлыкта тормышка ашачак
Кеше үз сыйфатларына һәм үз-үзенә ышанычына
.таянып, үз көчәң белән басып торырга өйрәнергә тиеш
Рухи шатлык - яңартылган шатлык һәм Аллаһы
турында тирәнтен уйлаган кешеләрдә ныграк күренә. Бу
шатлык дәрәс карарлар кабул итәргә һәм дәрәс эшләп
башкарырга ярдәм итә, һәм ул табылгач, сәламәт
булмаган теләкләр һәм теләкләр юкка чыга, чөнки алар
рухи шатлык белән чагыштырганда үзләренең жәлеп
.итүчәнлеген югалталар
Бөек Яратучыбыз безгә тормыш, көч һәм зирәклек
бирде, һәм безнең бурычыбыз - Аңа игътибарыбызны
юнәлтү һәм мәхәббәт, рәхмәт һәм Аның мәрхәмәтен
.тану белән йөрәкләребезне Аңа юнәлтү
И Ходаем, миңа ачу утын кабызмаска ярдәм ит,
югыйсә мин үземдә һәм башкаларда тынычлыкның яшел
оазисларын ачу ялкыны белән яндырырмын.
Мәхәббәтемнең гел явып торган яңгыры белән ачу утын
.сүндерергә ярдәм ит
Минем йомшаклыгым һәм тынычлыгым күле тыныч
һәм тын булып калсын, бәхетсезлек кенә китергән
.канәгатьсезлек давыллары белән бозылмасын

Бурыч хисе белән эш итү, яисә башка кешегә хезмәт
итүдә һәм мәхәббәттә шәхси теләкләрдән баш тарту,
.курку аркасында эшләүгә караганда күпкә яхшырак
Кеше илаһи кануннарны бозудан туктаса да, ул
моны Аллаһның җәзасыннан куркып түгел, ә Аллаһка
.мәхәббәт аркасында эшләргә тиеш
Нәрсәдән курыксаң да, уйларыңны аннан читкә
юнәлт, аны Аллаһыга калдыр һәм Аңа ышанычыңны
НЫГЫТ

Курку һәрвакыт кеше белән, һәм аннан котылу өчен
.Аллаһы турында уйлау һәм Аның барлыгын тою кирәк
Башта изгелек юлларыннан бару авыр булырга
мөмкин, ләкин алар күңел тынычлыгына һәм чын
.бәхеткә илтүче бәхетле юллар
Аллаһының даны тормышыбызның һәр почмагында
балкып торсын, Аның мәхәббәте йөрәкләребездә
.яшәсен, һәм Аның нуры аңыбызны тутырсын
И Ходай сөеклем, чәчәкләр чәчәк ата, ел фасыллары
алышына, һәм барысы да синең турында сөйли. Тулы ай
синең елмаюыңның үзенчәлекләрен ача, һәм кояш синең
күк лампаңны күтәрә. Мин күз яшьләре диңгезендә
йөзәм, сине сагыну белән тулып. Агачлар яфракларында
һәм кешелек тамырларында синең тормышың һәм көчең
ага, һәм мин синең галәм йөрәгеңнең тибешен үземдә
.сизәм

Синең барлыгыңны тойганда, мин үземне башка
дөньяда уяу кебек хис итәм, һәм вакыт-вакыт мин бу
жирне һәм бу кечкенә гәүдәне - үземнең тәнемне -
хыялланам. Мин чиксез бәхеттә уяу, һәм җирдәге
тормыш турындагы хыялым синең белән уянган
мизгелләремнең бәхетле хатирәләре белән хуш исләнә.
Мин төшләрем бакчасыннан төнге үләннәрне тамыры
белән йолкып алдым һәм алар урынына илһам
розаларымны утырттым, анда минем сагынуымның хуш

исе сине үзенә жәлеп итәр, һәм син мине мәңгелек
.бәхет офыкларына алып китәрсен
Әй Ходаем, мине сафлык һәм чисталык белән үтә
күренмәле ит, мин эчемдә Синең шифа нурыңны
уятырмын
Акылымның калтыравын тынычландыр, ул синең
чиксез йөзеңне чагылдырсын
Иман тәрәзәләрен киң ач, мин синең
тынычлыгыңның хуш исен сулуй алырмын
Әй, Син Үзеңдә нурлы Зат, әй, сурәтләүдән баш
тартучы Бөеклек, Сине эзләгән күзләрем белән кара,
мин Синнән башка бернәрсә дә күрмәсен өчен
Тормышның барлык күренешләре һәм күренешләре
артында Аллаһының тын тавышы ята, ул безне һәрвакыт
чәчәкләр, изге китаплар, намусларыбыз һәм тормышны
яшәүгә мәгънә бирә торган барлык матур әйберләр аша
.чақыра

Рухи үрләргә ирешү өчен эзләүченең һәр
тырышлығы Ходай тарафыннан аның өчен санала һәм
.моның өчен яхшы бүләкләнә

И Ходаем, без Синнән сорыйбыз, акылыбызны
хакыйкәтәң нуры белән яктырт, йөрәкләребезне
мәхәббәтең белән типсен, җаннарыбызны шатлыгың һәм
.рәхмәтеңнең муллыгы белән тутыр
Акыл үтеп керә алмаган үтә күренмәле офыктан
Ходай үзенең мәңгелек нурын коя, һәм галәм акылыннан
бөек илһамнар һәм бәрәкәтле көчләр килә, һәм иҗади
.эшчәнлек ачык һәм гармонияле акылларга ага
Жаның, йөрәгең, һәр илһам очкыны, зәңгәр күк
йөзе, балкып торган йолдызлар, таулар, җир, кошлар
һәм чәчәкләр барысы да космик ритм, рухи шатлык һәм
гомум бердәмлек жебе белән бәйләнгән аңлагач, син
болар барысы да яры булмаган илаһи океан
.күкрәгендәге дулкыннар икән аңларсың

Әгәр без үзебезнең Барлыкка Китерүчебезне
онытсак, без газапларга лаек. Без Аллаһының безнең
сөеклебез һәм безне яратуын аңларга тиешбез, һәм бу
белем безне проблемаларыбыздан һәм газапларыбыздан
.азат итәчәк

Аллаһының чын мәхәббәте, күп тырышлыклардан
соң да Аны таба алмаса да, Аны эзләүдән туктамый.
Давыл басылганнан соң дулкын океан үзәгенә кире
кайтырга тиеш булган кебек, тырышып эзләүче дә
шулай ук; ул киртәләрнең җимереләчәгенә һәм иртәме-
соңмы космик океан белән - үзе килеп, кире кайта
.торган чиксез океан белән - кушылачагына ышана
Акыл гел илаһи сөйгәнебез турында уйлаганда,
.йөрәк шатлык һәм бәхет җырларын җырлый
Рухи эманация - кешенең хәзерге хәленнән
.киләчәктә нинди булачагына күтәрелү
Кеше үзенең чын табигатен башкалардан яшерә
алмый, аның уйларының тибрәнешләре ничектер аның
үз-үзен тотышында чагылыш таба һәм гамәлләре аша
.чагылыш таба

Күпләр ирек турында ялгыш фикердә; алар ирекне
кеше нәрсә эшләргә теләсә, шуны эшләү дип санылар,
.һәм мин бу ирекне үз теләкләрем иреге дип атыйм
Иреكنең чын табигатен аңламау сәбәпле, кайбер
ата-аналар балаларын горейф-гадәтләргә кол итеп,
аларның теләкләрен шунда ук канәгатьләндерәләр.
Аннары бала теләкләре үтәлгән очракта бәхетле була
һәм тормышның максаты һәр теләкне канәгатьләндерү
дип ышанып үсә. Ләкин соңрак алар ялгышканнарын
аңлыйлар, чөнки тышкы дөнья өй тормышыннан
бөтенләй аерылып тора, һәм алар һәр теләкне
канәгатьләндерү җиңел түгел икәннән аңлыйлар!
Башкалар аларны читкә этәрәп, үз теләкләрен
тормышка ашыру өчен игътибарсыз калдырырга
мөмкиннәр. Нәтижәдә, бала үз теләкләрен

канәгательндерү теләге аркасында катып кала һәм эмоциональ яктан тоныклана. Шуңа күрә ата-аналар балаларына ихтыяр һәм зирәклек үстерергә ярдәм итәргә тиеш, шулай итеп алар дөньяда аның .тозакларына һәм капкыннарына эләкмичә яши алалар Әни кеше: "Аны мәхәббәт белән өйрәтегез", - ди.

Әлбәттә, балаларга мәхәббәт белән карау, гадәттә, яхшы, ләкин артык татлылык тешләрне боза, шулай ук артык иркәләү балаларны боза. Бераз ныклык һәм тәвәккәллек кирәк, ләкин бала хатасы өчен каты мөгамәләдә булып, җәзаланса, нәтиҗәләре бик авыр булачак. Балаларга ничек мөгамәлә итү һәм алар белән ничек мөгамәлә итү турында баланс булырга тиеш ; һәр ата үз холкын мәхәббәт һәм наз белән йомшартырга тиеш, ә һәр ана үз мәхәббәтен зирәклек һәм акыллылык .белән баетырга тиеш

Кеше тотрыклы психологик халәттә булырга тиеш, Аллаһы Тәгаләгә мәхәббәт һәм аны сагыну. Мин күп эшләрне сынап карадым, ләкин эшемнең характеры нинди генә булмасын, минем уйларым һәрвакыт Аллаһы .Тәгалә белән кала

Без бу яратылыштан ләззәт алырга тиеш, ләкин аның безне кол итүенә юл куймыйча .Тәҗрибә миңа .Аллаһыны табу шатлыгының тиндәшсез икәннән өйрәтте

Зур эшләргә керешкәнче, тыныч кына утырырга, хисләрне һәм уйларны тынычландырырга, тирәнтен уйланырга һәм рухи җитәкчелек һәм дәрәҗә алу .өчен илаһи ярдәм сорарга кирәк

Таң ату йөзәндәге, чәчәкләр иреннәрендәге, затлы ир-атлар һәм хатын-кызлар йөзәндәге елмаюның синең .елмаюың икәннән аңларга рәхсәт ит
Миңа бәхетсезлекләр, бәхетсезлекләр, авырулар яки көтелмәгән киртәләр кебек күренешләр тәэсир итмәячәк, чөнки мин космик аң белән тыгыз бәйләнгән

тәртипле аңның уңышсызлыктардан һәм
.кыенлыктардан зыян күрмәвен аңлайм
Ирек дигән сүз хисләр, гадәтләр һәм теләкләр
буенча түгел, ә акыл буенча эш итү сәләтен аңлата.
Эгога буйсыну коллыкка китерә, ә рух этәргечләренә
.буйсыну чикләүләрдән азатлыкка китерә
Минем өчен зиннәтле сарайдамы, гади
коттедждамы, аермасы юк, Ходай минем белән булса
.гына

Мин намус белән эшләп тапкан акчамны гади
яшәргә, исрафлы тормыштан качарга куллана чакмын
Аллаһка ышану һәм ихтыяр көчен куллану аша кеше
авыруларны, уңышсызлыктарны һәм наданлыкны җиңә
ала, әгәр ихтыяр тибрәнүләре физик яки психологик
авырулар тибрәнүләреннән көчлерәк булса. Авыру ни
кадәр хроник булса, ихтыяр шулкадәр көчлерәк һәм
ныктырак, ә иман шулкадәр тирәнрәк һәм ныктырак
.булырга тиеш, шуңа күрә теләгән нәтиҗәгә ирешү өчен
И Ходаем, миңа илһам бир, кеше саклавына түгел, ә
Сиңа гына таянырга. Курку һәм борчылу тормыш
сынаулары белән очрашырга чиксез көчемне
параличламасын. Фикер һәм хыял аша чынлыкта
күренүеннән куркып, һәлакәтләр, бәла-казалар һәм
бәхетсезлекләр турында күз алдыма китермәсен. И
Ходаем, мин уяу булсам да, йокласам да, хыялларда
югалсам да, исән булсам да, үлсәм дә, Синең яклаучы
булуың мине әле дә колачлап ала һәм саклый икәннен
.аңласын

Акыллылар болай диләр: Аллаһка мәхәббәт һәм
изгелек белән этәрелгән изге гамәлләрнең җимеше -
гармония һәм сафлык. Үз-үзен яратучы теләкләр һәм
амбицияләр белән этәрелгән гамәлләрнең җимеше -
авырту һәм газаплар. Явыз гамәлләрнең җимеше -
.наданлык һәм акылсызлык

Яхшы эшләр бәхет китерә, ә үз-үзеңне ярату белән
алып барылган дөньяви гамәлләр газәпләргә һәм
авыртуларга китерә. Әмма начар эшләрнең дәвамы
.кешенең аеру һәм аңлау сәләтен юкка чыгара

Тынычлыкта һәм татулыкта яшәргә телисез икән,
ниятләрегез яхшы булырга тиеш, һәм сез яхшылык
турында уйлар һәм мәхәббәт хисләре таратырга тиеш.
Әгәр дә сез изге тормыш белән яшәсәгез, үзегезнең
үрнәгегез һәм яхшы тәртибегез белән башкаларга
.ярдәм итәчәксез

Борчылу һәм акылымнан тайпылу хисе кичергән
мизгелдә, мин тынычланганчы тынычланымын һәм
уйланымын, һәм һәр көнне Аллаһы Тәгалә турында
уйлап, Аның ярдәмен һәм җитәкчелеген сораудан
.башлармын

Нәфрәтнең буып үтерүче үләннәренең үсеп, тормыш
бакчагызга, асыл рухның сыйфатлары белән тулы
бакчага үтеп керүенә юл куймаска карар кылыгыз. Бу
хуш исле, роза кебек сыйфатларны күбрәк үстергән
.саен, Ходай сезгә эчендәге иң бөек серне ачачак
Тормышның максаты - тынычлыкка, канәгатьлеккә,
үлемсезлеккә, иминлеккә һәм хакыйкәтне белүгә
ирешү, һәм безнең эчебездә уянган бу теләкләрнең
.үзәгендә безнең эчебездәге илаһи асылы ята

И Ходаем, Синдә ирек тапсам иде, һәм чын йортым -
Синең тулы барлыгың икәннен һәм мин Синең галәми
.аңыңның аерылгысыз өлеше икәннемне аңласам иде
И, киң, илаһи диңгез, минем теләкләрем елгалары,
киртәләр һәм киртә чүлләре аша агып, ниһаять, синең
бөек тирәнлекләреңдә кушылсын9

Без бары тик илаһи ныгытмада гына яклау һәм
иминлек табабыз, һәм Аллаһка якын булу һәм Аның
.барлыгына кагылу кебек ышанычлырак сыену урыны юк
Кешеләр үзләренең омтылышларын,
омтылышларын, характерын һәм теләкләрен

формалаштыра торган гадәтләр белән идарә ителәләр, шуңа күрә бу гадәтләр начар булса, характер зарарлы, ә гамәлләр начар була. Шуңа күрә яхшы гадәтләргә өстенлек бирү киңәш ителә, чөнки алар безнең гамәлләребезне һәм уйларыбызны изге максатларга .юнәлтә һәм безгә сәламәтлек һәм бәхет китерә Кайда гына кайгылы һәм газапланучы жаннар булса да, мин аларга хезмәт итүдә һәм аларны юатуда юаныч табам. Мин башкаларга шатлык китерү өчен бар көчемне куярмын һәм аларның хисләрен үземнеке кебек .аңлыым

Акыл сәләтләре кешеләрдә бар, ләкин алар күпчелек кешеләрдә үсеш алмаган килеш кала, һәм бу сәләтләрне үстөрмәү җитди нәтиҗәләргә китерә. Тән кебек үк, акыл да сәламәтлек һәм көч өчен дәрәҗә .туклануга һәм күнегүләргә мохтаж

Бриллиант яктылыкны кабул итә һәм чагылдыра, шулай ук Аллаһыны белгән һәм Аның барлыгы белән .балкыган саф, үтә күренмәле жаннар да Әй Ходаем, Син тормыштагы чын байлык, һәм Сине беренче булып тапсам, мин Синдә кирәкле бар нәрсәне .дә табармын

Кешеләр, гадәттә, сәламәтлекләрен саклау өчен бары тик ризыкка, һавага һәм кояш нурына гына игътибар итәләр, ләкин кайвакыт тышкы тормыш чыганаclarы күп булса да, сәламәтлек начарланарга мөмкин. Нәкъ менә шул вакытта организмның энергия .запасларын эчтән тулыландыру зарурлыгы туа Әгәр акылым көймәсе наданлыкның көчле давыллары белән куылган куркынычлар һәм рисклар белән бәйлә комсыз теләкләр кыяларына якынлашса, әй Ходаем, минем маягым бул һәм мине һәрвакыт Үзеңнең .тәкъвалыгың һәм изгелегең ярларына алып бар

Фикер - ул ялкын кебек, аның тупланган көче
уңышка комачаулый торган киртэләрне яндыру өчен
.кулланылырга тиеш

Аллаһыны даими илаһи мәхәббәт аша табарга
мөмкин. Әгәр без Аллаһыны Аның бүләкләреннән күбрәк
яратсак, Ул безгә киләчәк. Ул безгә ихтыяр ирегән һәм
сайлау көчен бирде, шуңа күрә без дөньяның тиз үтеп
китүче һәм әһәмиятсез бүләкләрен, Аңа якынлык
бүләген һәм Аның бәхетле катнашу шатлыгын аера
.алабыз

Безгә хәтер бирелгән, шуңа күрә без иң зур
яхшылыкны искә төшерә алганчы, яхшы нәрсәләрне
искә төшерә алайык: Аллаһы Тәгалә
Синең мәхәббәт җилең минем аша исә, Ходаем! һәм
тормышымның яфраклары Синең килүеңә шатлыктан
бии. Аларның ләззәтле шыгырдавы һавада оча, арыган
кешеләрне Минем рухи тынычлыгым күләгәсендә ял
.итәргә чакыра

Тормыш авырлыклары безгә зыян китерергә тиеш
түгел; киресенчә, проблемалар һәм авырулар безгә
сабак бирә. Безнең авыртулы тәҗрибәләребез безне юк
итәргә түгел, ә безне чистартырга һәм саф
чыганагыбызга - Аллаһка - кайтуыбызны тизләтергә
тиеш. Ул безгә ярдәм итү һәм безне күктәге йортыбызга
.кайтару өчен һәрьяклап эшли

Чиксезлек - безнең чын йортыбыз, һәм безнең бу
җиргә һәм бу физик тәннәрдә сәяхәтебез кыска вакытлы
.виза сәяхәте кебек

Ходаем, мин беләм, мактау мине күтәрми, тәнкыйть
минә киметми. Мин вәҗданым һәм Синең каршыңда
ничек бар, шулай, шул юлдан бара чакмын, һәркемгә
хезмәт итәргә тырыш чакмын һәм Синең рәхмәтеңне
.яуларга тырыш чакмын - минем бәхетем шунда
Син уникаль җан иясесең һәм синең асылың гажәеп,
.шуңа күрә үзеңнең чын йөзеңне бел

Синең килү таңы белән, минем сагыш бөреләрем

.хуш исле, якты чәчәкләргә әйләнер

Әй, Раббым, шул чыклы чәчәкләрдән муенса үреп,

.аны Синең мәбарәк бусагаңа куяр көннең килүен тизләт

Ул үзен генә канәгатьләндерергә тырышу урынына,

башкаларга да бәхет китерергә тырышырга тиеш.

Башкаларга рухи, интеллектуаль яки матди ярдәм

күрсәтергә тырышканда, ул үз ихтыяжларының
канәгатьләндерелүен һәм тормышының шатлык белән

.тулып торуын күрер

Жир йөзәндә караңгылыкны якты җиңүгә

ирешкәннәрнең өлеше дан яктылыгына ия булачаклар

.һәм алар эчке тынычлык һәм бәхеткә ия булачаклар

И Ходаем, рәхмәт орлыкларыңны йөрәгем

туфрагына, дога белән сугарылган туфракка сибә бир,

алар күләгәле агачларга әйләнсен, аларның ботаклары

үз-үзеңне танып белүнең иң тәмле һәм татлы

.җимешләрен бирсен

Без еш кына үзгәрешләргә тырышмыйча авырту

кичерәбез, һәм шуңа күрә без озакка сузылган

тынычлык һәм канәгатьлек таба алмыйбыз. Әгәр без
түземлек күрсәтеп, тырышлык куйсак, без, һичшиксез,

барлык авырлыкларны да җиңә алыр идек. Без
бәхетсезлектән бәхеткә, ә өметсезлектән батырлыкка

.күчәргә тырышырга тиеш

Әй Илаһи Мәхәббәт, минем мәхәббәтемне Үзеңнең

мәхәббәтең белән берләштер, тормышымны Синең

шатлыгың белән, акылымны Синең галәми аңың белән

куш, һәм Синең мәңгелек шатлыгың чишмәсеннән

.минем сусавымны бас

Ихлас эзләүченең йөрәге һәрвакыт пышылдап тора:

"Әй Ходаем һәм минем Сөеклем, мин бу иллюзия

дөньясының чуалышында чумарга теләмим, һәм мин

бары тик кешеләрнең йөрәгендә Синең мәхәббәтеңне

уятырга телим. Минем йөрәгем, җаным, тәнем, акылым

һәм миндә булган бар нәрсә Синеке, әй Ходаем". Бу
.эзләүче Аллаһыга барып җитә һәм Аны таний
Ходай, безгә туганлыкның яңа һәм чын аңлавын бир,
Әйдә, сугышларны ташлап, халыкларның яраларын
мәхәббәт бальзамы һәм шәфкәтьле аңлауның мәңгелек
.юанычы белән дәвалыйк

Безне комсызлык йогынтысыннан, алдау
хакимлегеннән һәм иллюзиялар контроленнән азат итү
өчен фатихала, һәм безгә авырулар, наданлык һәм
ачлык караңгы һәм куркыныч үткәннең хыяллары гына
.булган яңа дөнья төзәргә ярдәм ит

Әйдәгез, барлык проблемаларны да урман логикасы
белән түгел, ә аңлау, хакыйкәт һәм Сиңа һәм Синең
.илаһи гаделлегеңә нык ышаныч белән хәл итик

Тормыш безне монда берникадәр вакытка
берләштерде, аннан соң без аерым юллар белән
китәчәкбез. Ләкин әгәр Аллаһы мәхәббәте безнең
эчебездә яшәсә, кая баруыбыз мөһим түгел, чөнки без
ничек кенә ерак китсәк тә, без илаһи мәхәббәт
түгәрәгендә калачакбыз һәм беркайчан да чын
.мәгънәсендә аерылмаячакбыз

Ходаем, мине тар карашлылык һәм экстремизм
тыкрыклары өстеннән биеккә күтәрелүче рухи алгарыш
.бөркете ит

Мине көчле җир тетрәүләреннән һәм кояш нурларын
каплаган болытлардан читтә, югарырак һәм югарырак
.офыкларга чакыр

Дөрәс яшәү өчен тигезлек канатларын күтәрергә
рөхсәт ит, һәм киң офыклар һәм бөек сиземләүләр
булган барлык давыллар һәм давыллар өстеннән биек
.күккә очарга рөхсәт ит

Тынычлык без йөрәкләребезне мәхәббәткә һәм
мәрхәмәткә ачканда килә. Мәхәббәт йөрәкле һәм изге
эшләрдә актив булганнар тынычлык кичерәләр, чөнки

ул аларның эчендә яши. Тынычлык - күкнең изге урыны
.һәм бәхетле тормышның нигезе
Без һәрвакыт чәчәкләр артындагы илаһи матурлык,
кояш артындагы галәми яктылык һәм һәр күздә
.жемелдәгән бөөк тормыш турында уйларга тиеш
Кеше чыннан да мәрхәмәтле булса, башкаларга
хөрмәт күрсәтсә һәм мактауларга да шулай жавап
бирсә, аңа һәрвакыт рәхмәт һәм хөрмәт белән мөгамәлә
.итәчәкләр

Мин мәхәббәтемне башкаларга таратырмын, шулай
итеп, Аллаһының мәхәббәте миңа килеп, йөрәгемдә
.яшәсен өчен капка ачармын
Ходаем, кайгы тирәнлегендә батып йөрүчеләр өчен
маяк булырга рәхсәт ит Миңа биргән рухи шатлык өчен
рәхмәт белдереп, башкаларга шатлык китерергә ярдәм
.ит

Мин нәфрәтне мәхәббәтем утында эретермен, һәм
башкаларны кичерермен һәм барлык сусаган йөрәкләргә
.мәхәббәт бирермен

Чын мәхәббәт - ул сөйгәнненең юанычыннан
ләззәтләнүче мәхәббәт
Ходаем, Синең нурың безгә балкып торсын, һәм
Синең мәхәббәтең йөрәкләребезне мәңгегә тутырсын
Башлангыч рухлы булу - кешегә беркем дә
эшләмәгән нәрсәне уйлап табарга мөмкинлек бирә
торган ижади фантазия көченә ия булу дигән сүз. Һәр
.кеше Ходай тарафыннан бирелгән бу бүләк белән туа
Иң зур мәхәббәт - илаһи мәхәббәт, ул тормышны сүз
белән әйтеп бетергесез матур итә. Аллаһының сезнең
белән булуын, кайда гына булсагыз да сезнең яныгызга
килүен һәм адымнарыгызга юл күрсәтүен сизгәндә,
.илаһи мәхәббәт башлана

Хакыйкәт көче җилгә каршы бара
Ходаем, вакытлыча авырлыктар белән очрашканда,
үткәндә миңа биргән мул нигъмәтләреңне искә төшер,

Синең ярдәмең мине беркайчан да ташламавын һәм
кайгыртуың һәрвакыт минем белән булуын белеп. Сиңа
мин Синең юмарт кулыңнан килгән һәр нигъмәтләр өчен
.чын күңелдән рәхмәтемне белдерәм

Мәхәббәт тамчылары яхшы жаннарда балкый, ә
Ходайны бары тик мәхәббәт диңгезендә генә табарга
мөмкин

Аңлау - кешенең юлын яктыртучы һәм аңа уңыш
китерүче лампа

Яз көне Ходай табигатьне иң матур розалар һәм
чәчәкләр белән бизәп, нәфис киёмнәр һәм якты төсләр
.куллана

Тынычлык - Илаһи Хозурлыкка якынлашуны игълан
итүче беренче хәбәрче. Шуннан соң тынычлык чиксез
.шатлыктан да яктырак яктылыкка әйләнә

Медитация диңгезенә тирән чумгач, мин жанымда
бәхетле тибрәнү тоям һәм пышылдаган тавыш ишетәм:
."Мин якынмын

Кеше эчкә борылырга тиеш, жан үзен чагылдырган
урынга. Эчке тормышның барлык тәҗрибәләре жан
.тирәнлегеннән чыга

Жан үзен илаһи аң белән аңлаганда, ул зур шатлык
.һәм чиксез киңлеккә киңәюне тоя

Әгәр дә сез юлыгызда торган барлык киртәләргә
жиңү өчен, табигый сәләтләрегездән тыш, сезгә мөмкин
булган барлык тышкы чараларны һәм ресурсларны
куллансагыз, сез Аллаһ биргән көчләргә үстерәчәксез:
сезнең иң тирән тирәнлекләрегездән чыга торган чиксез
.көчләр

Мәхәббәт Аллаһыга илтүче алтын юлдан бара
Аңлашылмаучанлык караңгылыгы керткән һәр җиргә
мин изге теләкләр һәм изге ниятләр кояшын
.таратырмын

Авырлыктар сезгә һөҗүм иткәндә, ләкин сез барлык
киртәләргә һәм киртәләргә карамастан,

тырышлыгыгызны һәм тырышлыгыгызны туктатмый
башласагыз, Аллаһы Тәгалә сезгә җавап бирер һәм
.тырышлыкларыгызны уңыш белән бүләкләячәк
И Ходаем, мин йөрәгем бакчасыннан сагыну чәчәген
өзеп алырмын һәм аны Синең изге бусагаңа мәхәббәт
.корбаны итеп куярмын
Безнең уйларыбыз һәм сүзләребез киләчәк уңышын
китерәчәк орлыктар булганлыктан, мин бүген үк
.аңымны яхшы, уңай уйлар белән тутыра башлаячакмын
Мин аңым яссылыгында өскә-аска, төньякка һәм
уңга, эчкә-тышка һәм һәркайда очам һәм күтәреләм,
галәмнең һәр почмагында мин Аллаһ каршында
.булганымны һәм әле дә шулай икәнәмне аңлыйм
Һәр мизгелне чиксез Абсолют белән мөнәсәбәтеңне
аңлап яшә. Аңыңның чиге юк, һәм бар нәрсә дә синең
булмышың күгендәге йолдызлар кебек җемелдәп һәм
.балкып торсын
Аерылу, яки бәйләнешсезлек, эзләүченең акыллы
юлыннан бара, зуррак нәрсәләр өчен вак-төяк
әйберләрдән теләп өстен чыга. Ул яңартылган эчке
шатлык эзләп, үзен вакытлыча хисси ләззәтләргә
бәйләми. Аерылу үзгәреш максат түгел, ләкин ул җанның
.изгелекләре һәм рухи көчләре барлыкка килүенә юл ача
Рухи җиңүче тормыш юлларында кыю адымнар
белән алга бара
Кеше хәзерге тормышыннан тулысынча
файдаланырга, йөрәгенең тәрәзәләрен ачып, җанының
.йоклап яткан сәләтләрен уятырга һәм торгызырга тиеш
Үзгәрешләр һәм үзгәртеп корулар битлекләре
артында илаһи барлык ята. Кем дә кем үз акылының
көзгесен тотрыклы тота һәм аның селкенүенә юл
куймый ала, шул ачык көзгедә галәм сөеклесенең йөзен
.күрәчәк
Мәхәббәт үлемнән һәм вакыт җимерүләреннән
көчлерәк

Үз-үзеңне анализлау - уңышка ирешүнең ачкычы, ә
уйлану - көзге, аның аша без күз алдыбыздан яшеренгән
эчке почмакларны күрәбез. Без үзебезнең
кимчелекләребезне ачыкларга, уңай һәм тискәре
тенденцияләрне аерырга, алгарыш һәм уңышка
.комачаулый торган киртәләрне билгеләргә тиеш
Син нинди гажәеп, әй дуслык! Син ихлас, дустанә
кайгырту суларыннан су алучы, һәм яфракларың ихлас
һәм тугры йөрәкләрнең тирәнлегеннән чыккан эчке һәм
.тышкы татлылык чыкы белән чыланган
Бервакыт мин кечкенә кырмысканың ком өеменә
менәргә тырышканын күрдем һәм үземә уйладым:
кырмыска Гималай тауларына менеп барам дип
уйлыйдыр! Ком өеме кырмыскага бик зур булып
тоелгандыр, ләкин минем күзләремә түгел. Шулай ук,
безнең миллионлаган кояш еллары Ходай күз алдында
.бер минуттан да кимрәк булырга мөмкин
Без үзебезне мәңгелек һәм чиксезлек кебек бөөк
нәрсәләр турында уйларга өйрәтергә тиешбез
Мин чиксезлек дөньясында йөрдәм һәм яктылык
илендә балкып торган томанны күрдем, һәм шул тере
яктылыкта мин вакыт битләрендә язылган серләренең
.мәгънәләрен укыдым
Йоклаганда, сез пассив рәвештә уйларны һәм
хисләрне тынычландырасыз. Эмма медитация аша аңлы
рәвештә уйларны һәм хисләрне тынычландырганда, сез
беренче булып тынычлык халәтен кичерәсез, һәм бит
мускулларыгыз табигый рәвештә эчке тынычлыкны
чагылдырган елмаю формалаштыра. Ләкин жаныгызның
сафлыгын - сизү стимуллари яки хисләр белән бәйлә
уйларга автоматик реакцияләр белән пычранмаган
сафлыкны тою өчен сез бу тынычлык халәтеннән читтә
карарга тиеш. Шуннан соң сез кичергән халәт -
.мәңгелек, гел яңарып торучы бәхет халәте

Әгәр сез ай яктысы астына сулы савыт куеп, аннары болгатсағыз, сез айның бозылған сурәтен тудырачаксыз.

Су савытка утыргач, чагылыш ачык була. Савыттагы су тыныч булып, ай йөзен камил ачыклык белән чагылдырган мизгелләрне уйлану тынычлык халәте һәм тирән тынлык халәте белән чагыштырырга мөмкин.

Уйлану тынычлыкта барлык хисләр һәм фикерләр дулкыннары акылдан агып чыгудан туктый. Һәм бу тирән тынычлык халәтендә, уйланучы кеше, шул тынычлыкта, жан күлендә чагылган илаһи тулы айны .күрә

Гадәти кеше дүрт халәт белән таныш: теләкне канәгәтләндергәндә бәхет, аны кире какканда бәхетсезлек, бәхетле дә, депрессиягә дә бирелмәгәндә күңелсезлек, һәм бу хисләрне яки ләззәт, авырту һәм күңелсезлекнең психологик халәтләрен жиңгәндә .тынычлык

Тынычлык - бик теләгән халәт, ул кайгы һәм ләззәт булмаудан, шулай ук күңелсезлек булмаудан барлыкка килә. Бу халәтләр жан өслегендә даими рәвештә үзгәрәп тора һәм дулкынлана. Авырту һәм ләззәт дулкыннарында, шул исәптән арыганлык тирәнлегенә кабат-кабат чумудан соң, тынычлыкның тыныч диңгезендә йөзеп йөрү шатлык тудыра. Ләкин тынычлыктан да зуррак рухи экстаз - жанның бәхете - иң югары бәхет. Бу мәңге сүнми торган шатлык, ләкин жан белән мәңгегә кала. Бу югары шатлыкка илаһи .барлыкны аңлау аша гына ирешеп була

Чын елмаю - ул Аллаһы Тәгалә турында уйланудан, .Аның барлыгын тоюдан алынган рухи бәхет елмаюы Минем елмаюым эчемдәге тирән шатлыктан чыга - һәркемгә дә ачык шатлык. Бу хуш ис чәчәк аткан роза йөрәгеннән чыккан кебек. Бу зур ләззәт башкаларны .изге бәхет суларына чумарга чакыра

Мөбарәк гафу нурында, күп еллар дәвамында
 .тупланган нәфрәт караңгылыгы юкка чыга
 Аллаһы Тәгалә үз гыйбадәт кылучыларының теләсә
 нинди ихтыяжларын тиз канәгатьләндерә, чөнки алар
 үзләрен тырышлыкларны юкка чыгара торган һәм
 өметләренә акламый торган эгоистик ниятләрдән азат
 .иткәннәр
 Аллаһы Тәгалә саклаган кешене бернәрсә дә юк итә
 алмый

Бу дөньяда без ялгыз түгел, чөнки Аллаһы Тәгалә
 безнең белән, һәм без ярдәм һәм шатлык алган ныклы,
 .якын һәм дустанә мөнәсәбәтләр бар
 Әй, зирәклең күкләрендәге якты юл күрсәтүче
 йолдыз, синең якты балкышың мине синең мөбарәк
 офыкларыңны өйрәнергә чакыра, һәм минем сагыш
 кошым зур тизлек белән йөгерә, тыгыз, караңгы
 атмосфераны үтеп керә, сине сагыну һәм синең иң изге
 .нурың белән коену белән этәрелә

Кешенең шәхесе, эчке, интуитив сиземләү аша,
 аның нык физик тән түгел, ә тән эчендәге мәңгелек
 .рухи агым икәннен сизә алгач үсә һәм чәчәк ата башлый
 Шәкертнең йөрәгә Аллаһка мәхәббәт белән тулып
 торганда, аның йөзә тынычлык һәм зирәклең елмаюы
 белән балкып торачак, һәм җанын чолгап алган
 .наданлык катламнары җимерелеп юкка чыгачак
 Чәчәккә яки агачка караганда, сез бу матур
 тереклек формаларының үзеннән-үзе барлыкка
 килмәгәннен беләсез. Аларны формалаштырган, хуш ич
 .һәм гажәеп матурлык биргән - Аллаһы Тәгалә
 һәрвакыт, кечкенә дә, зур да, бурычларыгызны
 тирән игътибар белән үтәгез, Аллаһының сезнең
 адымнарыгызга юл күрсәтүен һәм изге теләкләрегезгә
 ирешү өчен тырышлыklарыгызны ныгытуын истә
 .тотыгыз

Кеше үзенек рухи асылы белән бәйләнешкә
кергәндә, күптән онытылган, үткән чорлар һәм җанның
үлемсез көчләре аның аңына кайта. Медитация
вакытында кеше үзенек үлемсез тән түгел, ә үлемсез
.җан икәннен искә төшерә

Һәр җирдә без яхшы һәм начар кешеләрне
очратабыз, алар бәхетне үз юллары белән эзлиләр.
Беркем дә үзенә зыян китерергә теләми. Ни өчен кайбер
кешеләр аларга авырту һәм кайгы китерә торган
гамәлләр кылалар? Чөнки бу гамәлләр наданлык һәм
.алдау белән этәрелә

И Ходаем, без Синнән сорыйбыз, безгә Үзеңнең
зирәклегең нуры белән балкыт һәм бездән наданлык
.һәм адашу караңгылыгын бетер

Аңлы кеше курку урынына сак булырга тиеш, һәм
курку һәм борчылу тудырырга мөмкин булган хәлләргә
дучар булмас өчен, үзгәндә кыюлык хисе тәрбияләргә
.тиеш, саксызлык һәм ашыкмаучанлыксыз

Зирәклең тышкы мәгълүмат кертүгә түгел, ә эчке
кабул итү көченә бәйле, ул чын белем күләмен һәм бу
.белемгә ирешү тизлеген билгели

Бу дөнья - без Илаһи Директор җитәкчелегендә үз
рольләребезне башкара торган сәхнә генә. Безгә
бирелгән рольләргәң характерына карамастан, без
яхшы эшләргә тиеш, һәрвакыт безнең төп
табигатебезнең мәңгелек бәхет икәннен истә тотарга
.тиеш

Акыллыларның иң акыллысы - Аллаһыны белергә
омтылучы, ә уңышлыларның иң уңышлысы - Аллаһыны
.тапкан кеше

Әй, Илаһи Сөеклем, тормышыбызда беренче урынны
Син ал, Синек дөвалау мәхәббәтең йөрәкләребезне
тутырсын, һәм Синек изге нурың җаннарыбыздан борчу
.караңгылыгын куып чыгарсын

Ирек - гадэт һәм теләк күрсәтмәләре буенча түгел,
ә вәждән буенча эш итү дигән сүз. Эгога һәм аның
теләкләренә буйсыну чикләүләр тудыра, ә зирәклекең
этәргечләренә колак салу бу чикләүләрдән азатлык
.бирә

Күңел тынычлыгына яхшы сыйфатларны аңлы һәм
максатчан үстерү аша ирешергә мөмкин, алар
тулысынча үскәч, хужасы алардан үз теләге белән баш
.тартмаса, аннан тартып алына алмый
Күпчелек кеше бәхетне ялгыш ысуллар кулланып
эзли. Кайберәүләр ялгыш тәртип һәм сәламәт булмаган
гамәлләр кылып, бәхетләрен икеләтә арттырырга
мөмкин дип уйлый, бу гамәлләр гажәеп һәм озакка
сузылган бәхет вәгъдә итә кебек тоела, һәм алар бу
ялган вәгъдәләргә алдана, чөнки чын бәхетнең
тәмен ялган иллюзияләр һәм ялгыш гамәлләр
.тәмугында татып булмый

Һәр минут – мәңгелек, чөнки мәңгелекне шул минут
эчендә кичереп була. Көннәр, минутлар һәм сәгатьләр –
мәңгелеккә күз сала алырлык тәрәзәләр. Тормыш кыска,
ләкин шул ук вакытта чиксез һәм чиксез. Жан үлемсез,
һәм кеше тормышының бу кыска бүлегендә без барлык
мөмкин булган потенциал һәм мөмкинлекләрдән
.тулысынча файдаланырга тиеш

Рухи сүzlәр шытып чыгу, үсү, чәчәк ату һәм җимеш
бирү өчен уңдырышлы туфрак кирәк булган орлыклар
.кебек

Рухи үсеш үз-үзеңне анализлауны, тормыш
өстенлекләрен яңадан билгеләүне, зарарлы гадәтләрне
ачыклауны һәм алардан котылуны, шулай ук рухи
аңлауның үзгәрүенә һәм акыл көченең артуына туры
китереп сәламәтлек кагыйдәләрен һәм кануннарын
.үтәүне таләп итә

Шәкерт илаһи шатлыкны татыгач, ул Аллаһының
аның өчен башка һәрнәрсәдән дә реальрәк булуын

аңлаячак, һәм ул илаһи хозурлыкка кагылуның бернинди
хис ләззәте белән дә тиңләшә алмаслык бәхет икәнен
.аңлаячак

Аллаһы Тәгалә кешенең рухи аңын уяту һәм аның
ихтыярын изгелек матурлыгы, түземлелекнең бөөклеге,
зирәклекнең бөөклеге һәм рухи бәхетнең гүзәллеге аша
.дәрәс юнәлешкә юнәлтү өчен эшли

Мин башкаларны чит кеше дип санамаячакмын,
чөнки һәркемне минем кардәшем яки апам дип саныйм.
Мин тормышымны уңышлы һәм тулыландырырмын, шуңа
күрә башкаларга уңышка ирешергә һәм уңышларга
ирешергә ярдәм итәрмен. Мин башкаларның хәлен
аңлармын һәм аларга шәфкать күрсәтермен, үземне
күрсәткәндә. Мин Аллаһыны пәйгамбәрләр һәм изгеләр
яраткан кебек яратырмын һәм башкаларга булган
.мәхәббәтемнең коесына эгоизмны салырмын

Бу вакытлыча үтеп баручы, үлемгә дучар ителгән
жирдәге тормыш артында мәңгелек, үзгәрмәс тормыш
ята. Тән череп юкка чыга торган химик элементлардан
тора, ләкин бу вакытлыча яшәү артында Аллаһы
хозурында мәңгелек, күктәге тормыш ята. Шуңа күрә
без барлык игътибарыбызны бу үзгәрүчән тәнгә генә
чикләргә тиеш түгел, һәм аны теләгәннәр аның
.сынауларына түзеп, аның хужасы булырга тиеш

Бүген мин мохтажларга ярдәм итәргә һәм ачларга
.кулымнан килгәнне бирергә тырышачакмын

Мин Аллаһының саклавында куркынычсыз һәм
ышанычлы, һәм саф вәжданым диварлары артында мин
яхшылык нуры белән бербөтен, ул кайгы дулкыннары
белән чуалыш һәм борчылу диңгезендә чайкалган
.жаннар корабларына юл күрсәтә

Бүген мин Аллаһыны эчемдә калтыраган һәм
йөрәгем кылларын кузгаткан тынычлык җемелдәвендә
.тоям

Мин үземне бәхетле итәргә тырышкан кебек,
башкаларны да бәхетле итәр өчен кулдан килгәннең
барысын да эшләрмен, һәм рухи бәхетем аша мин илаһи
мәхәббәт йортында һәркемгә хезмәт итәрмен һәм
вөҗданымны алдарга тырышсам, үземнән башка
.бернәрсәдән дә курыкмаячакмын

Жан бакчаларыннан

Сез каядыр барырга уйлайсыз һәм шунда тиз барып
житәргә ашыгасыз. Барып житкәч, сез бу урынны
яратмаганыгызны аңлайсыз, чөнки сездә ашкыну,
борчылу һәм хәтта дулкынлану сизелә. Киресенчә,
тынычрак, тынычрак һәм тигезрәк булырга тырышыгыз.
Әгәр дә сезнең уйларыгыз борчулуга һәм дулкынлануга
.бирелсә, алар тынычланганчы аларны көчләп басыгыз
Кузгалу нерв системасы балансына тискәре йогынты
ясый, чөнки ул тәннең кайбер өлешләренә күп күләмдә
энергия җибәрә, ә башкаларны табигый өлешеннән
мәхрүм итә. Энергия бүленешендәге бу дисбаланс
нервлану сәбәбе булып тора. Тыныч һәм ял иткән тән
нервларны тынычландыра һәм психологик хәлне
.яхшырта

Аллаһ белән гармониядә эчке күрү әкрәнләп ачыла
башлый. Аллаһның һәр чын күңелдән әйтелгән догага
җавап бирәчәгенә тулысынча ышану кирәк. Аңа яктылык
эзләп мөрәҗҗәгать иткән һәркемнең күрү сәләте
.ачылачак, акылы һәм йөрәге яктырылачак
Аңлау ачылганда, ул йөрәктән чыккан кебек хис,
тирән ачыклык һәм төгәллек хисе буларак чагыла. Бу
хис аша эзләүче нык ышаныч һәм дәрәҗә юлдан бару өчен
ныклы җитәкчелек ала, һәм әкрәнләп бу хисне таний
.һәм аңа ышана башлай

Бу фикерләүдән бөтенләй баш тарту дигәнне
аңлатмый; тыныч, объектив фикерләү шулай ук аңлауга
китерә. Үз-үзеңне генә кайгырту һәм үз-үзеңне югары

бәяләү белән идарә ителгән эмоциональ фикерләү
аңлашылмаучанлыктарга һәм ялгыш нәтижеләргә
.китерә

Жимергеч шикләргә һәм ялган ышануларны чын
күңелдән кире кагыгыз, йөрәгегезне һәм жаныгызны
иман һәм Аллаһыга тулысынча ышану өлкәсенә
юнәлтәгез. Тыныч уйчанлык эчендә аңыгыз хакыйкәткә
һәм дәрәжә аңлауга игътибар итә алачак. Бу тәҗрибәдә
иман чәчәк ата һәм ачыла, һәм аңлау аша сез күз
күрмәгән, колак ишетмәгән һәм кеше акылы күз алдына
.китермәгәнне кичерәчәксез

Сагынуым һәм ялваруымның һәр сулышы жанымда
ишәкләр һәм тәрәзәләр ача, алар аша мин Аллаһының
.бәхетенә илтәм

Кояш иң тыгыз юлларда балкыган кебек, мин
көндәлек эшчәнлегемнең барлык тыгыз урыннарында да
.илаһи мәхәббәт нурларын күрермен

Раббым, миңа фатиха бир, мин жанымны таң белән
уятып, аны Синең изге бусагаңа алып барырман
И Ходаем, миңа булганымны башкалар белән
уртаклашыр өчен юмарт рух бир, һәм тыныч акыл
күлөндә жанымның ай чагылышын, Синең барлыгың
.нуры белән балкыганын күрергә ярдәм ит

Бүген мин Аллаһы Тәгалә турында уйлану һәм
уйлану диңгезенә чумачакмын, зирәклең һәм илаһи
.шатлык энҗеләрен тапканчы

Ходаем, мин сине бар нәрсәдән дә ныграк
яратырман, чөнки синсез мин бернинди кешенә дә,
башка бернәрсәгә дә ярата алмыйм

Таулар тирәнлегендә һәм тын күкләрдә, жаным
тирәнлегендә һәм тынлык мәгарәсендә мин Аллаһының
барлыгын тоям һәм Аның даими шатлыгын тоям, һәм
Аның мәңгегә бетми торган һәм кипми торган саф
.чишмәләреннән эчәм

Мин Сине яратам һәм табынам, Ходаем, Аның
мәхәббәте һәр мәрхәмәтле һәм яратучан йөрәктә иң
югары дәрәжәдә хакимлек итә
Кемдер укытучы Парамахансадан үзенә җәлеп итүче
һәм җәлеп итүче шәхесне ничек үстерү юлын күрсәтүен
сораган, һәм ул болай дигән: Башкалар белән
аралашканда, акыл белән эш итәргә кирәк, чөнки
игътибарсызлык кешенең характерына башка
нәрсәләргә караганда да зыян китерә. Әлбәттә, мин
бөек кешеләрнең игътибарсызлыгы турында әйтмим,
.аларның уйлары гадәттә тирән мәсьәләләргә чумган
Һәрвакыт игътибарлы һәм игътибарлы булыгыз, һәм
сез җәлеп итүчән магнитка әйләнерсез
Беркем дә игътибарсыз калдырылуны яратмый. Без
барыбыз да хисләребезнең исәпкә алынуын һәм исәпкә
алынуын телибез, шулай ук, гармония һәм аңлашуга
ирешү өчен, без башкаларның хисләрен исәпкә алырга
һәм аларга игътибарлы булырга тиешбез. Моның өчен
сез тирә-юньдәге һәркемгә игътибарлы, зирәк һәм
.игътибарлы булырга тиеш
Үлгәннәрнең башкаларны хурларга көче юк, ләкин
аларга игътибар итмәгән кеше хурлый ала
Башкалар белән аралашканда, алар белән
игътибарлы, энергияле һәм кызыксыну белән
.аралашыгыз, ләкин үзегез турында сөйләшмәгез
Һәркем үзе турында сөйләргә тели, ләкин бу көчсез
алым. Башкаларга теләсәләр, үзләре турында сөйләргә
рөхсәт итегез; аларның сүзләрен тыңлагыз. Алар үз
проблемалары, казанышлары һәм тәэсирләре турында
сөйләсеннәр, ләкин сезнең магнетизмыгыз сезнең өчен
сөйләсен. Лампа яктысы үзе өчен ачык сөйләсен; сезнең
тын тибрәнүләрегез дә сезнең өчен шул ук ачыклык
.белән сөйләсен
Аллаһы миңа бер күренештә күрсәтте: сугышта
үлүчеләр куркыныч үлем төше күрәләр, ләкин яхшы

кешеләр тәннән терелү белән, алар борчулы төштән
.уяналар һәм аннан котылганнарына шатланалар
Безнең барлык тормыш тәжрибәбез дә космик
төшнең бер өлеше. Кешелек сугыш кошмарын тудырды,
ләкин бу кошмар корбаннары үз тәннәреннән киткәч,
алар моның куркыныч төштән уянганнарын аңлыйлар
һәм үзләренең үлмәгәннәрен аңлыйлар. Бу - тирән
.метафизик хакыйкәт
Әгәр кеше төш күргәнән белсә, ул борчулы төш
тәжрибәләреннән интегмәс иде. Әмма әгәр ул төш
эчендә үз-үзен аңлауга ирешсә һәм кемдер аңа
үлемечле сугу ясаса, бу төштәге үлем чын һәм куркыныч
сынау кебек тоела, хәтта ул уянып, аның чын түгеллеген
.аңлаганчы
Бу шулай ук үлемнән соңгы халәткә дә кагыла.
Тәннәребездән чыгуга ук, без аңыбызның үлмәгәнән, ә
тәннән һәм аның матди цикләүләреннән азат
ителгәнебезне аңлыйбыз, һәм бу азатлыкта зур ирек
.ята
Без беркайчан да үлем сорарга тиеш түгел, ә
Аллаһы Тәгалә белән гармониядә булып һәм Аның
турында уйланып, аңыбызны әзерләргә тиеш, шуңа күрә
үлем үз вакытында килгәч, без аңа төштән башка
.бернәрсә дә түгел дип карый алабыз
Мин теләгән вакытта тормыш һәм үлемнең хыялый
табигатен күрә алам Шуңа күрә мин бу гәүдәгә артык
әһәмият бирмим
Нерв системасы нигезендә рухи физиология ята, ул
кешеләргә аң үсешенең иң югары баскычларына
.ирешергә мөмкинлек бирә
Китлар һәм филләрдән кала күпчелек хайваннарның
миеннән зуррак булган кеше миенә катлаулырак һәм
фикерләү сәләте зуррак. Бу кеше миенә башка жан
ияләренә караганда алга киткән аңга ия булган
кешеләр өчен яраклы корал итә. Миенең катлаулы һәм

катлаулы борылышлары кешеләргә тирәнтен һәм
тирәнтен уйларга мөмкинлек бирә. Шуңа күрә, бары тик
кешелек кенә алга киткән аңлау дәрәжәләренә ирешә
ала, һәм нәтижәдә, үзенең Барлыкка Китерүчесен белә
ала. Акыллы кеше - үзенең акыл сәләтләрен кешелекнең
матди, интеллектуаль һәм рухи дәрәжәләрендә
.хезмәтендә һәм файдасында куллана торган кеше
Кыш үзенең салкын, ак, лилия чәчәгенә охшаган

плащында килде

Жәйге шатлыктарга омтылышларым сүндә
Миңа синең мәрхәмәтле йөрәгеңнең жылысын

эзләргә кушылды

Һәм яз килеп җиткәч, төрле чәчәкләр белән

бизәлеп, биеп торды

Кырлар һәм калкулыктар хуш исе белән, миңа сине

яратырга кушылды, Ходаем

Һәм җәй килде, назлы яфракларда яшел көйләрен

.жырлап, топольләр шаулап, нарат агачлары шаулап

Ул миңа сиңа укырга кушты

Хәтта йомшак, нәфис туфрак та минем ашыккан

аякларымны сыйпады

Һәм ул алардан сезнең барлык изге урыныгызга

якынлашырга сорады

Йомшак хуш исе миңа үз юлыннан барырга кушты

Синең гөлләр һәм базиликлар йөрәгендәге изге

гыйбадәтханәңә

Кошлар миңа сиңа алар кебек җырларга куштылар

Һәм елгалар һәм чишмәләр өстеннән дулкынлы җил

Мин сиңа булган мөхәббәтемнең күбәкләрен уяттым,

Һәм алар синең зур күкрәгең өстендә шаяра

башладылар

Һәм үләннең бөгелгән җепселләре белән мин

бөгелергә өйрәндем

Сиңа баш иям, Ходаем

Һәм хушбуй миңа синең хушбуеңның искиткеч хуш
исе турында да сөйләде
Һәм мин йөрәгемне Синең чиксез тәхетең алдында
?Синең изге хуш исең белән ничек тулы тотарга тиеш
Ә кечкенә, тын, сабыр ташлар миңа бәхетемне
.урларга тырышучыларда да сине күрер өчен әйтте
Онытылган еллар миннән кешеләргә һәр минут һәм
секунд эчендә мәхәббәт һәм наз хәбәрен җибәрергә
.сорады
Һәм һәр уй миңа аның йөрәгендә сине эзләргә
кушты
Мәхәббәтем мине синең аша булган бар нәрсәне
яратырга рухландырды
Һәм мәхәббәтем миңа пышылдады: "И Ходаем, мине
."булган бар көчем белән ярат
Бервакыт мин үлән һәм чәчәкләр түтәлендә яттым
һәм хыялымда бар нәрсәнең дә матур һәм шатлыклы
.булуын күрдем
Башым биек, яшел һәм куге үләннәр өстендә иде,
.алар мине хуш исле җилләр белән җилпәде
Аннары мин кулыма һәм гәүдәмә кагылырга мәҗбүр
булдым, һәм мин аны Барлыкка Китерүченең бөеклегенә
гажәпләндем. Әйе, мин, гәүдәмнең чынбарлыгына
ышанган кеше буларак, бер көнне аны җирдә калдырып,
үлем вақытында салкын, аксыл һәм хәрәкәтсез калачак
бу гәүдәгә, хәзер исә ул тормыш белән тулы кебек тоела
һәм йөзлөгән хисләрне, миллионлаган уйларны,
миллиардлаган фантазияләрне һәм кабул итүләрне үз
.эченә алачагына гажәпләндем
Бу тән - тормыш бүлекләре ачыла торган, елмаю
бөреләре чәчәк ата торган, аннан соң үлем килә торган
этап. Монда, ит, сөяк һәм кан арасында, матур тире
битлегә артында авыру бүреләре һәм теләк жанварлары
яшеренә. Һәм монда да, тән астында, яктылык
патшалыгына серле юл ята. Бу тән, аның хужасы - жан -

аны кире кайтарып булмый торган рәвештә ташлап
киткәч, кибеп юкка чыгачак. Ни өчен? Чөнки физик
йортның якты хужасы даими кайгырту таләп итә торган
нерв җепләре белән бәйләнгән, пычрак, җимерек
материя алачыгында яшәүдән арыгач, ул Ходай
җиренен берәр почмагындагы башка бер йортта -
шатлык хуш исе һәркайда һәм туктаусыз таралган тулы
.яшәү дөньясында юаныч таба
Үлемсез җан мәңгелек елмаю белән яшәү һәм үлем
.ролен уйный, аннары мәңгелек йортына китә
Кино караучылар тамаша тәмамланганнан соң
мәңгегә кинотеатрда калырга тиешме? Әлбәттә юк.
Кешеләр өйләренә кайтырга тиеш. Шулай ук, җаннар
монда тормышның кинематографик тамашасыннан
ләззәт алырга киләләр, аннары китеп, тагын кайталар.
Алар фильмнар һәм спектакльләр карарга яраталар, һәм
хыялланган тамашаларыннан арыгач һәм Аллаһы Тәгалә
теләгән сабакларны үзләштергәч, мәңгелек бәхет
.йортына бер тапкыр һәм мәңгегә кайталар
Кыйммәтләр гаделлеккә нигезләнмәгәндә,
бәхетсезлек һәм газаплар үтеп керә торган ярыклар
ачыла. Әгәр кыйммәтләр эгоизмга, үлемечле
конфликтка һәм көчле көндәшлеккә нигезләнгән булса,
нәтиҗәләр бозылачак, чөнки ниятләр пычрак, һәм
.мондый очракта акча фатиха бирмәячәк
Кеше үз вәжданын эгоизмнан чистартырга һәм
башкалар хисабына үзен баетырга тырышмаска тиеш.
Чын канәгатьлек рухи, матди түгел, ә тормыштагы чын
казаныш - зирәклек, белем һәм Аллаһ мәхәббәте
.хәзинәләренә ия булу
Без гади яшәргә һәм һәрвакыт башкаларга ярдәм
итәргә һәм аларның хәлләрен яхшыртырга тырышырга
тиеш. Ләкин бу изге максат башкаларны санга сукмыйча
.эгоизм һәм комсызлык белән туры килми

Дөньяви кешеләр тигезсез һәм шуңа күрә уңышлы
дип саналмыйлар. Гади, тигез тормыш - гажәеп сәнгать
һәм уңыш билгесе. Акча табуны гына максат итеп
.куйганнар Аллаһның хуплавын тапмаячаклар
Дөрес, Ходай безгә ачлык хисен эшкәртеп,
тәнебезне тәмин итсен өчен салган, ләкин тәнне
тәмин итү тормышның бердәнбер максаты түгел.
Максат теләсә нинди матди яки вакытлыча караштан
күпкә өстенрәк, ул ничек кенә гажәеп, данлы һәм күз
.явын алырлык булып күренсә дә

Шәкертләрнең берсе Остаз Парамахансадан илаһи
хозурлыкны ничек кичерергә дип сораган. Ул болай дип
жавап биргән: "Һәр кичне, йокларга бирелү алдыннан,
аңыгыз фикерләр дөньясын тишеп, башка үлчәмгә
кергәнче уйланыгыз. Ләкин бу барысы да түгел. Акылны
эчкә борганнан соң, теләк артып китәргә тиеш, һәм
теләкләр ташкын кебек Аллаһыга таба ташырга тиеш.

Шәкерт үзен тулысынча Аллаһыга тапшыргач, кинәт
Аның бәхетле хозурына кагылганын һәм Аны таныганын
сизә. Ул гаять зур яктылык күрер, һәм ул фәрештәләрне
һәм игелекле җаннарны күрергә мөмкин. Яки ул
исерткеч күк хушбуен сизәргә мөмкин, һәм ул
Аллаһының аңа җавап биргәннен белер, һәм аның аңлавы
ачылыр, һәм Аллаһы аңа тормыш серләрен ачар. Яки ул
уйлану вакытында зур тынычлыкка чумар. Әгәр ул
уйлануны дәвам итсә һәм Аллаһы аңа үзенең бөек
мәхәббәтен бирсә, ул тасвирлап бетергесез илаһи
шатлык кичерер. Бу бәхетле тәҗрибәгә ия булган кеше
".бәхетле

Илаһи мәхәббәт күк капкасын ача, ул аша эзләүче

Аллаһы хозурына керә

Әгәр кеше Аллаһтан, мәрхәмәтле һәм зирәктән,

мәңгелек тормыш икмәген сораса, Ул аларга матди
наданлык ташын бирмәячәк. Әгәр гыйбадәт кылучы
зирәкле ризыгы эзләсә, Аллаһ аларга алдау еланын

тәкъдим итмәячәк. Әгәр гыйбадәт кылучы Аллаһтан барлык сусауны баса торган илаһи бәхетнең асылын сораса, Ул аларга борчылу һәм психологик кыенлыklar чаянын бирмәячәк. Әгәр алданган кешеләр үз балаларына яхшы бүләкләр бирә белсәләр, Ходай - барлык яхшылык һәм шатлык чыганагы - Аны яратучыларга рухи белем һәм яктылыкны тагын да
!күбрәк бирәчәк

Аллаһы Тәгалә иң югары зирәклекне һәм иң бөек белемне аларны эзләүчеләргә бирә, һәм Ул Үзен бернинди алыштыру кабул итмәгән тырыш эзләүчегә бирә. Аллаһыны бөтен йөрәге һәм жаны белән эзләүче - зирәкләрнең иң зирәке һәм Аллаһы өчен иң кадерле кеше. Гыйбадәт кылучының теләге көчәйгәч, ул Аллаһыдан сирәк очрый торган һәм яраткан җавап ала һәм Сөйгәнән яратучылар кичергән уникаль мәхәббәт .экстазын кичерә

Бу галәми төштә үз ролен рухи аң һәм үсә барган илаһи омтылыш белән уйнаган акыллы кеше Аллаһыга якын һәм Аның өчен кадерле. Ул саф мәхәббәткә ия һәм Аллаһыны бернинди эгоистик ниятләрсез һәм бернинди алшартларсыз ярата, мәсәлән, "Әй Раббым, мин Сиңа табынымын, әгәр Син миңа сәламәтлек, акча һәм .уңайлы тормыш бирсәң" дип әйтү кебек
Акыллы кеше белән Аллаһ арасында чиксез һәм чиксез тирән, үзара мәхәббәт бар. Әгәр дә кемдер Аллаһтан конкрет нәрсә сораса, Аллаһ кешенең Аңа караганда Аның бүләкләре белән күбрәк кызыксынуын .аңлый

Кешенең үз ихтыяжлары канәгатьләндерелсен өчен дога кылуы начар түгел, ләкин алар Аллаһыны танырга һәм Аның бөек йөзенең яктылыгын күрергә дога кылганда, аннан шәхси файда теләргә тиеш түгел, һәм аларның уйлары бүләкләрнең үзләренә генә түгел, ә Бирүченең үзенә генә юнәлтелергә тиеш түгел. Эзләүче

моны чын күңелдән эшли алганда, ул автоматик
рәвештә юмартлык чишмәсеннән һәм юмартлык
.океаныннан башка барлык бүләкләрне алачак
Шәкертләрнең берсе Парамаханса укытучысыннан
билгеле бер хәлләрдә ничек үзеңне тотарга һәм
башкалар белән ничек мөгамәлә итәргә киңәш сораган,
:һәм ул болай дигән

Хакыйкәткә иярегез һәм аннан тайпылмагыз, сезгә

яки башкаларга зыян китерергә мөмкин булган
сүзләрдән сакланыгыз, хәтта ул дәрәс булса да ,
дәрәслек рухыннан тайпылмаган очракта. Шул ук
вакытта, авыртулы хакыйкәтләрне әйтмәс өчен, кире
.чиккә барып, ялганга бармаска кирәк

Кирәксез нәрсәләр турында уйланмыйча, үзегезгә

һәм башкаларга карата намуслы булыгыз. Дәрәсен
сөйләгез һәм беркемгә дә зыян китерә торган сүзләр
әйтмәгез. Барлык серләрегезне дә намуслылык һәм
ачыклык исеме белән ачмагыз, чөнки сез үзегезнең
көчсез якларыгызны ачсагыз, алар теләгән вакытта
сезне рәнҗетергә яки мәхәрәләргә тырышчаклар. Ни
өчен аларга сезгә каршы куллана алырлык корал
?бирергә

Үзең һәм башкаларга бәхет һәм тынычлык китерә

торган итеп сөйлә һәм эш ит

Яхшылык китерә торган хакыйкәт белән
фактларны аларның нәтиҗәләрен исәпкә алмыйча
сөйләү арасындагы аерманы белү өчен рухи зирәклеке
үстерү кирәк, чөнки әйберләр ахырына карап бәяләнә.
Белгән һәр нәрсәне сөйләү киңәш ителми, шулай ук
башкалар үзләре өчен белергә тиешле мәсьәләләр
.турында яшерен һәм качу киңәш ителми

Тулы аңлау сәләтегез булмаганда, хакыйкәтне

турыдан-туры аңлаганчы һәм барысы өчен дә гадел
нәтиҗәләргә ирешкәнче, сөйләмдә тыйнак булу
.яхшырак

Аллаһы Тәгалә турында уйлауны дәвам итегез һәм

Аның ярдәмен һәм җитәкчелеген сорагыз, һәм сезнең күзаллавыгыз ачылыр, шуңа күрә сез әйберләргә ачык .күрерсез һәм яхшырак аера алырсыз

Организм күзәнәкләрен яшьлек көченә

тулыландыру

Космик энергия тәнгә даими һәм өзлексез ага, ләкин күпчелек кеше бу мул тормыш көче турында белми. Моңы сизгәннәр үз күзәнәкләрендә энергия күтәрелешен һәм яңа көч бирә торган яңартучы агымны .кичерәләр

Барлык табигать Галәм Раббысына хөрмәт белән баш ия, һәм Аның көче кешелек аша ага. Проблема кешелек һәм барлык көч чыганагы арасында ныклы бәйләнеш булдырмауда. Без турыдан-туры илаһи көч белән яшибез, һәм башка барлык көчләр Аллаһының .ярдәм итүче көче булмаганда файдасыз

Азык-төлек, кислород һәм кояш нуры - бу элементлар безгә билгеле бер дәрәжәдә сәламәтлек бирә ала, ләкин без Чиксез Чыганактан тулы сәламәтлеккә ничек ирешергә икәннен аңларга тиешбез.

Материал чыганаклары ахыр чиктә заряды бетә торган кечкенә батареялар кебек, ә Чиксез Чыганак - көче беркайчан да кимемәгән, җанга даими рәвештә яшәү көче, бәхет һәм көч бирә торган көчле генератор. Шуңа күрә, Чиксез Чыганакка мөмкин кадәр күбрәк таяну бик .мөһим

Теләгән кеше бу мөһим чыганактан турыдан-туры аның чыганагыннан файда алуның дөрес ысулын өйрәнергә һәм фикернең чынбарлык икәннен аңларга тиеш, чөнки барлык табигать күренешләре дә илаһи фикернең гәүдәләнеше, чөнки Аллаһы җирне яратканчы .ул турында уйлаган

Күпләр фикернең тәннең нәтижәсе дип саный, ләкин тәннең бик төгәл формалашуы һәм аның

өлешләрә һәм органнары арасындагы гажәеп
координация тәннең югары дәрәжәдәге космик акылның
.иҗаты булуын ачык күрсәтә

Акыл - тәнне контрольдә тотучы төп элемент, һәм
кешегә авыру, көчсезлек, картаю һәм күңел
төшөнкелеге кебек кеше кимчелекләренен акыл
тәкъдимнәреннән качу һәм үзен чиксез эшчәнлекнең
аның аша үтүенә ышандыру бик мөһим, һәм бу эшчәнлек
акыл белән тулы һәм тән күзәнәкләрен сәламәтлек һәм
.яшьлек энергиясе белән тутыра ала

Фикер - ул һәр тере күзәнәкнең мие, хисләрә һәм
тойгылары; ул тәнне я актив, уяу, я йомшак һәм акрын
тотарга көчкә ия. Фикер - хужа, ә тән күзәнәкләре аның
буйсынуында, алар үзләренен югары хужаларының -
.фикернең - боерыкларына һәм тыюларына буйсыналар
Без көн саен ашаган ризык сыйфатына зур игътибар
бирәбез, шулай ук көн саен акылыбызга биргән
интеллектуаль һәм психологик ризык сыйфатына да
.игътибар итәргә тиешбез

Метафизик галим тәннең электромагнит дулкын
түгел, ә илаһи аң диңгезендә йөзүче аң дулкыны булуын
.әйтә

Һәр көнне без физик көчәбезне ныгытырга, акыл
көчәбезне арттырырга һәм медитация, дәрәс фикерләү
һәм тәнгә, акылга һәм рухка бергә файда китерә торган
уңай, нәтиҗәле эш аша үзебезнең чынлыгыбызны танып
.белергә тиешбез

Ходай миңа гомеремнең шушы озын елларында
бәхет бирде. Кешеләр минем йөземдәге канәгатьлек
елмаюын күрсәләр дә, күрмәсәләр дә, илаһи шатлык
һәрвакыт минем белән һәм мине беркайчан да
ташламый. Бәхетнең зур елгасы аңым комы астында
өзлексез ага һәм тормышым бакчаларын сугаручы
.бәрәкәтле чишмәләр булып ата

Тормышның кинәт үзгәрүләре дә тынычлыгымны
боза алмый, үлем җене дә мин хис иткән рухи бәхетне
.тартып ала алмый

Бу халәтне даими һәм үзгәрмәс итү авыр иде, ләкин
хәзер мин ләззәтләнеп, башкалар белән уртаклашкан
рух җимешләре минем куйган барлык тырышлыгыма
.лаек иде

Мин илаһи рух белән уйлыйм һәм эш итәм. Акча
беркайчан да минем тормыш максатым булмады, ә
кешеләткә кардәшләремә хезмәт итү. Шуңа күрә
Аллаһы Тәгалә миңа үземне тәэмин итү һәм миссиямне
үтәү өчен күп яхшылык ишәкләрен ачты. Миңа ярдәм
.кирәк булганда, Аллаһы аны шунда ук бирә
Минем бердәнбер теләгем - сезгә хезмәт итү, һәм
шуңа күрә мин монда

Аллаһының көче сезнең тормышыгызда да эшли.

Иманыгыз ныгыгач һәм чын байлыкның матди
уңышлардан түгел, ә Аллаһы Тәгаләдән килүен аңлагач,
.сез бу хакыйкәтне үзегез кичерерсез

Тормыш фаразлап булмый торган, капризлы һәм
серле, шик-шөбһәләр, төрле проблемалар һәм
чуалышлар белән тулы булып күренсә дә, без
Аллаһының даими яклавында калабыз. Без
вакыйгаларны арттырып күрсәтергә яки вакыйгалар
алдында тынычлыгыбызны югалтырга тиеш түгел, чөнки
паника безне басып алса, без явызлыкка көч бирәбез
һәм аның тамырларын тирәнәйтәбез, алар курку һәм
.борчылу туфрагында үсә һәм чәчәк ата

Тормыш сынауларында мәңгелек бәхет һәм
тынычлык табарбыз дип көтмәскә кирәк; киресенчә, без
аларны үзегездә эзләргә һәм ачарга тиеш. Аннары,
нинди генә тәҗрибәләр кичерсәк тә, без аларны башка
кешеләрнең тәҗрибәсен фильмда күргән кебек кабул
.итәчәкбез, күңелле яки авыртулы булсын

Кеше, әгәр акылына юл куйса, барлык тәжрибәсен
авыртулы, бәхетсез сынауларга әйләндерә ала. Алар
сәламәт булырга мөмкин, ләкин аның кыйммәтен
аңламаска мөмкин. Әмма авырып китсәләр, үзләрен
басынкы хис итәчәкләр һәм иминлек нигъмәтләрен
бәяләчәкләр. Без Аллаһының рәхмәтен танырга һәм
безгә биргән нигъмәтләре өчен Аңа рәхмәт әйтергә
тиеш, тискәре шартлар безне рәхмәтле итәргә һәм Аның
.рәхмәтен танырга мәҗбүр итмәячәк

Тормыш уйланулар һәм гамәлләр кушылмасы
булырга тиеш. Кеше психологик балансын югалткач,
борчылулар һөҗүмәнә, кайгы болытларына һәм авырту
газабына бирешә башлый. Әгәр алар сәламәтлек,
муллык һәм зирәклек законнарын бозарга тырышсалар,
алар һичшиксез авырулардан, ярлылыктан һәм
.наданлыктан интегәчәкләр

Без ниятләребезне, ниятләребезне чиста тотарга
һәм жан тынычлыгы китерә торган итеп эш итәргә
тиеш, һәм тормыш шартларының тынычлыгыбызны
.бозуына һәм бәхетебезне җимерүенә юл куймаска тиеш
шулай ук акылыбызны ныгытабыз һәм еллар һәм
буыннардан мирас итеп алынган интеллектуаль һәм
әхлакый зәгыйфьлек йөген кире кагабыз. Бу
пычраклыктар яңартылган ныклык һәм нәтиҗәле
эшчәнлек утында яндырылырга тиеш. Бу конструктив
алым белән чын күңелдән бирелгән шәхес азатлык һәм
.ирек офыкларына ирешә ала

Бәхетнең мәңгелек законнары

Һиндстанның гадел хакимнәренә берсенә алтын
чорында аның патшалыгының тынычлыгын һәм тулы
гармониясен бозган беринди вакыйга, вакытыннан
.алда үлем яки табигый афәтләр булмаган, диләр
Гаилә әгъзалары зуррак намус белән яшәгәндә, һәр
йортта күбрәк гармония, сәламәтлек һәм мәхәббәт
булачак. Ләкин гаилә әгъзалары бер-берсенә ямьсез

эгоизм белән мөгамәлә иткәндә, йорт автоматик
рәвештә низаг һәм нәфрәт белән тулачак. Бу шулай ук
халыкларга да кагыла. Кешеләр намуслы һәм намуслы
.яшәгәндә, алар Жирдә Аллаһы Патшалыгын күрәчәкләр
Вакыт аз Бүген без монда, иртәгә китәбез Аллаһыны

эзләү - кешелекнең иң югары өстенлегә Без Аллаһы
безгә бу тормышта биргән иректән тулысынча
файдаланырга һәм аны акыллы кулланырга тиеш, шулай
итеп без мәңгелек рухи хакыйкәтләргә шәхсән кичерә
.алабыз

Гөнаһ - кешегә авырту һәм газаплар китерә торган
бар нәрсә. Әгәр дә кешенең уйларында рухи гармония
һәм үз эчендә тынычлык булмаса, яңа йорт, яңа машина
яки башка яңа әйберләр аның җанына бәхет һәм
тынычлык китерә алмаячак; киресенчә, аларның эчке
газаплары шул яңа әйберләр һәм башкаларны алганнан
.соң да сакланачак

Чын бәхет шартларга каршы тора алу һәм барлык
тышкы сынауларга түзә алу сәләтендә. Бу бәхет
башкаларның сезгә зыян китерергә һәм тозакка
эләктерергә омтылышлары һәм тискәре карашлары
аркасында килеп чыккан газәпләргә авыртуга һәм каты
авырлыкларга түзә алганда һәм аларның гөнаһларына
мәхәббәт һәм гафу белән җавап биргәндә була. Тышкы
шартларның авыртулы сызлавына карамастан, күңел
тынычлыгыгызны саклай алганда, сез бәхетне
.татыячаксыз

Изге Язмаларда илаһи әмерләргә санга
сукмаучылар һәм үзләренең акылсыз теләкләрен һәм
теләкләрен үтәүчеләр бәхет тапмаячаклары һәм
үзләренең төп максатларына ирешмәячәкләргә әйтәләр.
Алар хакыйкәт эзләүчеләргә Изге Язманы нәрсә
эшләргә һәм нәрсәдән качарга кирәклеген билгеләүдә
юл күрсәткеч һәм хөкем итүче итәргә, эшләргә аерырга
.һәм акылга нигезләнеп эш итәргә чакыралар

Үз-үзенә ышанган кешеләр - намус белән эш
итүчеләр. Бәхет бары тик саф уйлардан һәм дәрәс
гамәлләрдән генә килә. Әгәр сез хәзер бәхетле
булсагыз, киләчәктә дә, монда да, киләсе дөньяда да
.бәхетле булачаксыз

Без, мөмкинлекләр кояшы балкып торганда,
зирәклең җимешләрен җыеп, бәхет уңышын җыярга
тиешбез. Икенче төрле әйткәндә, без соң булганчы
.мөмкинлекләрне кулдан ычкындырмаң тиешбез

Форсатны кулдан ычкындырма, чөнки)
мөмкинлекне кулдан ычкындырмасаң, ул үкенеч
(чыганагына әйләнер

Аллаһы безгә әмерләр дип аталган рухи законнар
бирде. Ләкин бу әмерләр көн саен һәм һәркайда санга
сукмыйлар һәм бозыла. Кешеләр аларның рухи
мәгънәсен аңламасалар, алар һәрвакыт алардан
зарланачаклар һәм алардан баш тартачаклар. Бу
әмерләр - барлык Ибраһим диннәре тарафыннан
хупланган мәңгелек тәртип кагыйдәләре. Ләкин
текстлар еш кына бу әмерләрнең психологик
аспектларын һәм аларны үтәү белән бәйләү фәйдаларын
аңлатмый. Кешеләр бу әмерләрне гыйбадәт кылу
урныннан кабул итәләр, ләкин алардан тыш
үтәмиләр, моны бу кагыйдәләрнең гамәли түгел,
логикасыз һәм заман белән бер адымда түгел дип
раслап акыйплар. Ләкин бу әмерләрне бозу дөньядагы
.барлык бәхетсезлекләрнең төп сәбәбе булып тора
Ләкин бу әмерләрнең фәйдасы нинди һәм аларның
?фәйдасы кайда

Изге китаплар кешегә Аллаһы Тәгалә турында
уйланарга, акылын Аңа чумдырырга, барлык эшләрен
Аңа тапшырырга һәм Аңа ихлас гыйбадәт кылып,
икейөзлелек белән катнашмыйча һәм алдау белән
.пычранмыйча гыйбадәт кылырга киңәш итә

Аллаһыны белү тормышның төп максаты булырга
тиеш. Дөньяви бурычларны Аллаһы Тәгалә кешелеккә
биргән көчтән башка үтәп булмый. Аллаһыны онытып,
.гадәти бурычларны үтәү - хата һәм гөнаһ
Гөнаһ наданлык дигән сүз: кешенең иң зур
.файдасына каршы килә торган эш итү
Ни өчен кешеләр кайгы һәм үкенү хисе кичерәләр?
Чөнки алар дәрәс эш итмәделәр, чөнки Аллаһы аларның
.йөрәкләрендә беренче урында тормады
Кеше тормышында бернәрсә дә Аллаһтан мөһимрәк
дип саналырга тиеш түгел. Әгәр кеше чыннан да Аллаһ
турында кайгыртса һәм Аңа карата рухи бурычын үтәсә,
аның хәлләре һәръяклап яхшырачак, һәм алар тирә-
юңдәге барлык шартларга карамастан, үзләрен
.куркынычсыз һәм ышанычлы хис итәчәкләр
Кеше Аллаһтан башка мөлкәткә, акчага, данга яки
башка нәрсәгә табына башлау белән, аның язмышында
бәхетсезлек була. Барлык игътибарын бу әйберләргә
туплаучылар чынлыкта аларга табыналар, һәм шуңа
күрә алар Аллаһка якынаймыйлар, ә киресенчә, Аннан
ераклашалар. Ләкин Аллаһ турында уйланучылар, Аның
турында уйланучылар һәм Аның белән күңелләрендә
аралашучылар Аңа якынлашалар һәм Аның белән тыныч
.аралашуларында эчке шатлык кичерәләр
Кеше хыялларын һәм мәңгелек бәхеткә өметләрен
чынга ашырырга бары тик Ходай гына сәләтле. Шуңа
күрә, йөрәктә Ходай урынын бернәрсәгә дә алырга
.рөхсәт ителмәскә тиеш
Изге символлар бар, алар эзләүчегә Аллаһыны искә
төшерергә һәм Аңа якынаерга ярдәм итә ала. Әмма
кеше бу символларга табына башласа, аларның зыяны
файдасыннан артып китәчәк. Гыйбадәт кылу бары тик
Аллаһка гына юнәлтелергә тиеш, чөнки башка бернәрсә
.дә гыйбадәт кылырга лаек түгел

Ритуаль гыйбадәтнең характеры нинди генә
булмасын, ул Ходай тарафыннан кабул ителә, әгәр
гыйбадәт кылучы аны рухи аң һәм Аңа омтылыш белән
башкарса. Ләкин күп кешеләр гыйбадәтнең асылын
аңламыйлар, һәм аларның уйлары һәм йөрәкләре
Ходайдан йолаларга юнәлтелә, шуңа күрә
.гыйбадәтләреннән күп файда күрмиләр
Чын гыйбадәт кылучылар үз аңнарын бернинди
сурәт яки форма белән генә чикләргә юл куймыйлар,
ләкин алар иң тирән мәхәббәт һәм тулы игътибар белән
барлык сурәтләр һәм формалар артындагы илаһи рухка
.игътибар итәләр
Аллаһ абсолют һәм чиксез, һәм бернинди сурәт тә,
.сын да Аны сыйдыра алмый
Аллаһы Тәгалә Аны чын күңелдән яраткан һәм Аның
белән гармониядә булган һәркемдә үзен күрсәтә дип
әйтергә мөмкин, чөнки Ул һәркайда бар һәм шуңа күрә
һәркемдә бар. Ләкин һәркемнең дә илаһи барлыгын
күрсәтә алу сәләте юк. Кояш күмергә дә, алмазга да
бертигез балкый, ләкин алмаз кояш нурын кабул итә һәм
чагылдыра, ә күмер моны эшли алмый. Шулай ук,
барлык кешеләр дә Аллаһы нурына чума, ләкин бу
яктылыкны кабул итә һәм аны үз уйларында һәм
гамәлләрендә чагылдыра алалар. Моның өчен алар
үзләрен медитация аша һәм илаһи тәгълиматлар һәм
.әмерләр буенча чистартырга тиеш
Аллаһ исемен әйткәндә, без нәрсә әйткәнебезне
тирән һәм чын күңелдән аңларга тиешбез. Әгәр дә сез
кешеләрнең дога вакытында фикерләренә игътибар
итсәгез, күпчелек кешеләрнең Аллаһтан башка бар
нәрсә турында да уйлаганнарын күрер идегез, хәтта
алар Аллаһ исемен әйтсәләр дә! Мондый дога уңышсыз
.һәм файдасыз
Дога кылганда, уйларыбызны читкә юнәлтә, Аның
изге исемен кабатлау урынына, бөтен акылыбызны

Аллаһыга юнәлтергә тырышырга тиешбез. Бер апам үзенә догаларын дога энҗеләрендә укый иде, алар сирәк кенә аның кулыннан төшә иде. Ләкин ул бер көнне миңа кырык ел буе бу дога гадәтен үтәсә дә, Аллаһы аның догаларына җавап бирмәгәнән таныды. Гаҗәп түгел! Аның "догалары" нерв гадәтеннән башка .бернәрсә дә түгел иде

Дога кылганда, без Аллаһтан башка бернәрсә турында да уйларга тиеш түгел. Гыйбадәтебездә ихлас булырга һәм ялваруларыбызда бирелеп эшләргә тырышырга тиешбез. Дога энҗеләрен куллану һәм Аллаһ исемен даими чакыру, әгәр бу гамәл йөрәктән чыкса һәм ихласлык һәм игътибарлы акыл белән хупланса, бик яхшы кабул ителә. Ләкин бу гамәл вакыт .узу белән автоматик рәвештә үзгәрергә мөмкин. Без Аллаһының исемен йөрәкләребездә, сагыну һәм илаһи мәхәббәт тәсбихендә пышылдарга тиеш; бу Аллаһының йөрәгенә кагыла торган чын гыйбадәт. Аллаһының исемен салкынлык һәм адашкан акыл белән әйтү - көферлек һәм хөрмәтсезлек. Дога кылганда, кешенең йөрәге һәм акылы Аллаһының мәхәббәте белән тулырга тиеш. Югары йога күнегүләре аша акыл игътибарын туплау безгә дан һәм бөеклекнең иң югары чыганагы булган Аллаһыга якынлашырга ярдәм итә, шулай ук безгә Аның белән фикер йөртәргә һәм .аралашырга ярдәм итә

Аллаһы Тәгалә турында уйлану һәм тынычлык, тынычлык һәм эчке тынычлык кичерү өчен атнага бер көн рухи сикерешкә багышлау бик мөһим. Шулай итеп үткәрелгән вакыт атнаның калган өлешендә очрый торган авырлыктар һәм борчылулар өчен .тынычландыргыч бальзам булчак. Һәркемгә атна саен бер көнне ялгызлыкта яки "рухи чигенү"дә үткәрергә кирәк, ул көн тынычлык, шатлык

һәм канәгатьлек көне булып киткәч, сез аны атна саен
.түземсезлек белән көтәчәксез

Ялгызлык - бөөклекнең бәясе. Сез бу рухи сикереш
һәм рухыгыз һәм Аллаһ белән бәйләнеш аша акылыгыз,
тәнегез һәм жаныгыз өчен ирешеләчәк гажәеп
нәтижәләргә гажәпләнерсез. Әгәр дә сез чын бәхеткә
омтылсагыз, иртән уянгач, һәм төнлә йокларга ятар
алдыннан үзегезне илаһи тынычлык океанына чумарга
.тиеш

Һиндстан акыл ияләре бер көн генә ялгыз калуны
түгел, ә көннең дүрт вакытында тыныч медитация
кирәклеге асызыклыйлар. Таң аткач, торып, кемнеләр
күрер алдыннан, тынычлык һәм тынычлык хисеннән
ләззәт алырга кирәк. Төш вакытында төшкә аш
алдыннан акылны тынычландырырга һәм кичкә аш
алдыннан тынычлык чорыннан ләззәт алырга кирәк.
Ниһаять, төнлә йокларга ятар алдыннан, тагын бер
.тапкыр тынычлык халәтенә керергә кирәк
Ялгыз калганда һәм бу дүрт көнлек вакыт
дәвамында тынлыкны тырышып саклаганнар Аллаһ
белән гармониядә булалар. Бу вакытларның барысын
да саклай алмаганнар ким дигәндә иртәнге һәм кичкә
сәгатьләрен багышларга тиеш. Шулай итеп, аларның
тормышы яхшы якка үзгәрәчәк, һәм алар бәхет
.кичерәчәкләр; тәҗрибә - иң яхшы дәлил
Әгәр дә сез банк сәһәтегизне капталлык акча
салмыйча чеклар яза һәм кул куя бирсәгез, акчагыз
бетәчәк. Шулай ук хәл сезнең тормышыгызга да кагыла.
Тормыш сәһәтегиздә даими рәвештә тынычлык булмаса,
сезнең энергиягез бетәчәк, тынычлыгыгыз юкка
чыгачак, һәм бәхетегез юкка чыгачак. Кыскасы, сез ахыр
чиктә эмоциональ, психик, физик һәм рухи
банкротлыкка дучар булаларсыз. Ләкин Аллаһ турында
көн саен тирән уйлану жаныгыздагы житешсезлекләренә
.компенсацияләчәк

Диндар эзләүче көн саен медитация ясый,
йөрәгендәге барлык мәхәббәт һәм теләк белән Аллаһы
белән аралаша, Аңардан Үзен ачуын ялвара. Әгәр дә сез
Аллаһыны яратучы булсагыз һәм Аның барлыгын тоярга
омтылсагыз, акылыгызны һәм тәнегезне Аның
тынычлыгына чумдырырга тиешсез, һәм тормыш сезгә
елмаер, һәм эшләрегез күп яктан яхшырыр. Тыныч кеше
сирәк кенә хаталар ясый һәм меңләгән кеше
.уңышсызлыкка очраган урыннарда уңышка ирешә
Аллаһ турында уйламаучылар яки Аның турында
уйламаучылар депрессиягә һәм бәхетсезлеккә дучар
булалар. Алар ярсыйлар һәм йөрү машиналарына
.әйләнәләр

Зирәклең һәм тынычлык кояшы тынычлык күгендә
күтәрелер һәм рухи тырышлык куеп, йөрәгегездә
беренче урынны Аллаһка бирсәгез, сезнең жаныгызны
.үзенең шифалы нурлары белән урап алыр
Уйлану көне шулай ук рухи һәм физик ял һәм эчке
тынычлык үстерү көне булырга тиеш. Акыл һәм
тынычлык китерә торган теләсә нинди эшчәнлек ул
.көнне бәхетле гамәл булып тора
Әти-әниңе хөрмәтләүгә килгәндә, изге китапларда
аларга яхшы мөгамәләдә булырга киңәш ителә: "Ата-
."анаңны хөрмәт ит" һәм "Ата-анага изгелекле бул
Кеше ата-аналары Ходай вәкилләре буларак
хөрмәтләнәргә тиеш, ул аларга кешелекне яратып бүләк
иткән. Әни - Ходайның саф мәхәббәтенең гәүдәләнешә,
чөнки яратучы ана башка беркем дә кичермәгән урында
гафу итә. Әти - Ходайның зирәклегә һәм балалары өчен
.яклавы чагылышы
Кеше ата-анасын Аллаһтан башка түгел, ә шул
мәхәббәтнең чагылышы буларак яратырга тиеш.
Яклаучы һәм зирәк. Иң югары илаһи рух балага ярдәм
итүче ата һәм ана була, шуңа күрә аны ата-аналарда
.хөрмәт итәргә кирәк

Изге язмалар шулай ук безгә үтерү өчен үтермәскә
киңәш итә, чөнки ул чакта кеше үтерүчегә әйләнә. Кеше
көчле хис-тойгылар мизгелендә башка кешенең гомерен
өзмәскә тиеш. Ләкин, якыннарына куркыныч янаса,
Аллаһы Тәгалә аларга ышанып тапшырган кешеләрне
яклау өчен көрәшәргә кирәк, чөнки гаиләңне һәм
.илеңне яклау - изге бурыч

Зина кылуны тыюга килгәндә, җенси берләшүнең
идеаль максаты - Аллаһы сурәтендә яратылган
балаларны тудыру һәм бер-берсендә Аллаһыны күргән
ир-атларның саф мәхәббәтен чагылдыру. Чын
мәхәббәткә яки җенси теләкнең барлыкка килүенең
югарырак максатына игътибар итмичә, физик дәрәжәдә
генә яшәүчеләр бу әмер буенча зина кылалар. Бу
очракта алар җенси теләкләрен канәгатьләндерә торган
һәм аннары үз юлларына китә торган хайваннардан
.аерылмыйлар

Ходай ир-атларда һәм хатын-кызларда гаилә
тормышында чын мәхәббәтне тудыру һәм күрсәтү өчен
бу иҗади омтылышны яраткан, һәм аны башкача дәрәс
кулланмаса, ә изге эшчәнлеккә һәм белемгә
.әйләндерергә кирәк

Әгәр дә сез үзегезнең җенси көчегезне контрольдә
тота һәм бүлә алсагыз, сез язу, рәсем ясау яки башка
күп төрле ысуллар белән яшерен талантларны ачу өчен
.зур акыл сәләтләрен үстерә алачаксыз
һәм сез, ниһаять, иҗади эшчәнлекне контрольдә
тота һәм рухи яктан үзгәртә алгач, сез зур тынычлык,
.зур мәхәббәт һәм рухи шатлыкның артуын кичерерсез

Җенси активлыкларын рухи яктан үзгәрткән
изгеләр һәм рухи лидерлар - дөньяда һәм хакыйкәтне
эзотерик эзләүдә гажәеп һәм гажәпләндергеч
.батырлыклар башкара алырлык зур затлар
Шулай итеп, җенси теләкнең иң югары
кулланылышы - аның көчен күтәрү, ягъни аның

энергиясен зирәклекне, югары идеяләрне һәм рухи
идеалларны күрсәтү өчен югарырак максатка юнәлтү.
Женси уйлардан ләззәт алырга яки тыелганны теләргә
ярамый. Мондый үз-үзеңне контрольдә тотуга
ирешелгәндә, женси мөнәсәбәт һәм аның югары
максаты турында дәрәс караш барлыкка киләчәк

Женси мәсьәләләр колы булу сәламәтлекне, үз-
үзеңне контрольдә тотуны, акыл тынычлыгын, кыскасы,
кешегә кирәкле барлык бәхет элементларын югалту
.дигән сүз

Изге китаплар шулай ук безне урламаска өнди. Әгәр
мең кешедән торган төркем бер-берсеннән урласа,
һәрберсенең 999 дошманы булыр иде. Шуңа күрә
башкаларның хокукларын бозмаска, аларның жирен,
тынычлыгын, мәхәббәтен, абруен яки аларның матди
яки рухи байлыкларын тартып алырга ярамый. Әгәр дә
сез үзегезнеке булмаганны алырга теләмәсәгез, сезгә
кирәк булган нәрсә яки теләк сезгә киләчәк. Урлау
башта акылда барлыкка килә. Кеше башкаларга
көнләшә башлагач. Явыз теләкләр орлыкларын акылдан
йолкып алырга кирәк. Рухи альтруизм - шулай эшләү
ысулы. Шуннан соң кеше табигый рәвештә муллык
жәлеп итәчәк, һәм аларга алар белгән һәм белмәгән
чыганаклардан бәрәкәт киләчәк. Бу - хатасыз илаһи
закон. Караклар һәм үз-үзләрен яратучыларга килгәндә,
алар гомерләрен матди байлык артыннан куып
үткәрәләр, күзләре һәрвакыт башкаларда булган
нәрсәгә карыйлар, хәтта үз казналары алтын белән
.тулып китсә дә

Матди эгоизмнан баш тартмасаң, дөнья бәхетне
белә алмый

Бәхет рухи хезмәттәшлек аша гына килә. Ул кеше
башкаларның ихтыяжларын үзенеке кебек хис иткәндә
һәм башкалар өчен үзе өчен эшләгән кебек эшләгәндә
.килә

Тагын бер мөһим әмер - ялган шаһитлек бирүдән
тыелу. Хакыйкатыне бозып, кемгә дә булса зыян китерү -
социаль гармонияне бозуның тагын бер ысулы. Әгәр
кемгәдер яхшы мөгамәләдә булуларын телисез икән,
.башкаларга да тиешенчә мөгамәлә итәргә кирәк
Хакыйкатыне һәрвакыт әйтергә кирәк, ләкин
дәрәсән әйтү белән фактларны гына әйтү арасында
аерма ясарга кирәк. Кемнедер аксак яки сукуыр дип атау
авырту китерә һәм файдасыз; башкаларның хисләрен
исәпкә алырга һәм аларны оятка калдырмаска кирәк.
Шулай ук, изге максатсыз кешене сатырга мөмкин
булган хакыйкатыне ачу да дәрәс түгел. Икенче яктан,
дәрәсән әйтмәскә ялганларга ярамый; кирәсенчә,
кайбер очракларда башкаларны оятка калдырмас яки
.зыян китермәс өчен тынып калырга мөмкин
Кеше көнчелектән сакланырга тиеш, бу жан
тынычлыгын кимерә торган җимергеч авыру. Кеше
башкаларныкы булган нәрсәгә күбрәк омтылган саен,
аның бәхетсезлегә һәм бәхетсезлегә арта бара. Көнче
кеше тынычлыкның төмен белмичә, борчылып яши. Аңа
үзен хөрмәт итү, үзенә таяну һәм эчке рухи байлык
.әзләү күпкә яхшырак
Кешенең абруе һәм эчке кыйммәте алар теләгән яки
теләгән һәрнәрсәдән күпкә зуррак. Аллаһ һәр кешедә
башка бер кешедә дә күренмәгәнчә күренә. Аларның
йөзе башка бер кешенекенә дә охшамаган, һәм җаны
башка бер кешенекенә дә охшамаган, чөнки аларда
барлык яратылганнарның иң зур хәзинәсе ята - һәм бу
.иң зур хәзинә - Аллаһ
Без үткән белән бәйләнмәгәнбез
Кеше дәрәс иманга ия булганда һәм шуңа туры
китереп эш иткәндә, ул иманы булмаган һәм тормыш
көрәшендә үз бурычларын үтәмәгән кешеләргә
.караганда бәхетлерәк

Ныклы иман һәм тәкъва гамәл (игелекле ниятләр
һәм яхшы ниятләр белән ныгытылган) бәхет булган
жирдә һәрвакыт бар, ә бәхет булмаган жирдә югала.
Моннан чыгып, без аларның бәхет өчен ике төп шарт
икәннән, аларсыз ирешеп булмагачагын нәтижә ясый
алабыз. Бәхет теләүчеләр өчен бу ике төп элемент кына
.кирәк, алар аның нигез ташлары һәм баганалар
Кешеләр галәмнең чиксез компонентларын
контрольдә тота алмыйлар - теләсәләр - һәм аларны
үзгәртә яки бетерә алмыйлар. Бу компонентлар кеше
тормышы тукумасы белән катлаулы бәйләнгән, һәм
кешеләр алардан аерым яши алмыйлар. Ләкин алар бу
компонентларга яраклашу өчен үз акылларын
.контрольдә тота алалар
Аңа зыян китермәгез

Ата-бабаларыбыз бездән бәхетлерәк булганнар,
чөнки аларда хәзергегә караганда күбрәк дөньяви
әйберләр һәм ләззәтләр булган, яисә тормыш
проблемаларына азрак дучар булганнар, ә аларга
уңайлык, тынычлык, канәгатьлек һәм кыскасы бәхет
.бирә торган психологик баланс булган

Алар бәхетләре өчен тышкы шартларга бәйле түгел
иде, шулай ук аларны бәхеттән мәхрүм итәчәк тышкы
шартларга да бирешмәделәр. Аларның уңайлык,
тынычлык, бәхет һәм канәгатьлек хисләре табигый,
нормаль, сәламәт һәм озакка сузылган иде. Әгәр без
бәхеткә ия булырга телибез икән, без дә бу хисләрне
?үстерергә тиеш. Ә кем бәхетсез

Язмыш - үткәндәге ирекле ихтыяр яки сайлау иреге
нәтижәсе. Элеккеге ирекле ихтыяр практикабыз аша без
үзөбезгә язмыш һәм язмыш алып килдек һәм алып
киләбез. Ләкин без үткән белән бәйләнмәгәнбез, һәм
гамәлләребезнең нәтижеләре белән мәңге чикләнмибез.
Әгәр без теләсәк һәм юлыбызны төзәтергә һәм
уңышыбызның сыйфатын яхшыртырга тырышсак,

чәчкәннәребезне юкка чыгара һәм язганнарыбызны
бетерә алабыз. Әгәр без авыртулы нәтижәләргә китерә
торган гамәлләр орлыкларын юк итсәк һәм аларның
урынына жан табигатенә туры килә торган орлыктар
чәчсәк, жан туфрагына чәчелгән яхшы орлыктардан
бәхет җимешләрен һичшиксез җыячакбыз. Әгәр без

зуррак бәхеткә ирешергә яки газапларны һәм
авыртуларны киметергә телибез икән, без хәзер, хәзер,
.ирекле ихтыяр кулланырга тиешбез, иртәгә түгел
Шуңа күрә бәхет шартлары кеше эчендә, һәм аңа

бары тик хата ясамаган тигезләмә белән җитди эш
итәргә кирәк, һәм әгәр ул иң яхшы бәя биреп, аны белән
эш итсә, нәтижәләр аның файдасына булачак. Ләкин
.көчле ихтыярлы кеше Аллаһ белән гармониядә була

Концентрацияләнгән акыл энергиясе

Кояш нурын туплаганда, зурайткыч линзаны
кечкенә ноктага юнәлткәндә, ул җылылык чыгара, һәм
бу җылылык агачны ялкынландыра ала. Тукуманы,
кәгазьне һ.б. Шулай ук, сез акылыгызны игътибар белән
туплаганда, аның тупланма энергиясе явызлыктарны
һәм шик тамырларын, барлык уңышсызлыктарның
сәбәбен яндырырга һәм зирәклең нурын яктылык һәм
.нур белән балкытырга ярдәм итә

Фикер Аллаһ белән гармониядә булганда, ул барлык
яхшылыкның чыганагы һәм барлык бәрәкәтле көчләрнең
чыганагы булганда, ул илаһи барлыкны аңлый һәм
уңышның барлык элементларына ия була. Бу элементлар
Аллаһның гаять зур көче белән тыгыз бәйләнгән, теләсә
.нинди өлкәдә уңышка яңа сәбәпләр тудырырга сәләтле

Ходай изге гамәлләрне һәм изге гамәлләрне

уңышлар белән яудырсын

Бәләләр һәм кыенлыктар кешенең билгеле бер

вакытта һәм урында кылган үткән гамәлләрен
белмәвеннән килеп чыга. Аларның хәзерге газаплары

аларның аң туфрагында тамыр жәйгән, үсемлеккә
әйләнгән һәм шул фикерләр һәм гамәлләрнең
үзенчәлекләрен чагылдырган жимешләр биргән уйлары
.һәм гамәлләреннән килә

Космоста миллионлаган чакрым ераклыктагы
кояшка караганда, бу гаять зур йолдыз безнең Жирдән
күпкә кечерәк булып күренә. Әмма Жирнең диаметры
якынча 7900 чакрым, ә Кояшның диаметры йөз тапкыр
зуррак. Әгәр сез безнең планетабыз Жирне турыдан-
туры Кояш каршысына куела алсагыз, ул аңа караганда
кечкенә нокта кебек күренер иде. Кояшның киң киңлеген
киңәюен күз алдыгызга китерегез, аның гаять зур
массасы бөтен зәңгәр күнгә каплап алганчы. Без күргән
күк - Галәмгә үтеп кергән чиксез киңлекнең кечкенә
кисәге, бер генә кисәге. Кояш чиксезлеккә кадәр
киңәюен дәвам итсә дә, ул барыбер чиксезне колачлый
алмый. Кечкенәлек һәм чиклелекнең бу космик
иллюзиясе акылның Галәмнең киңлеген, аның килеп
.чыгышын һәм чикләрен аңлау сәләтен чикли
Үлчәмнәргә һәм үлчәмнәргә буйсынмаган, чиге һәм
килеп чыгышы булмаган Аллаһ - һәр жирдә булган һәм
галәмнең иң ерак чикләрендә яшәүче Аллаһ. Ул сезнең
һәм минем эчемдәге кебек үк ерак йолдызларда да, һәм
Ул үзе биләгән һәр киңлекне аңлы рәвештә аңлый,
кечкенә яки зур булуга карамастан. "Кешенең төп
.максаты" китабыннан

Ялварулар

Әй, Ходаем

Кулымны караңгылыктан яктылыкка ал

О, галәми тынычлык

Мин синең тавышыңны чишмәләр гөрелтесендә һәм

былбыллар сайравында ишетәм

Жилнең ыңгырашуында, дулкыннарның гөрелтүендә

һәм тибрәнүләрнең күкрәүендә

Әй, сөекле Раббым

Мин сиңа сүзләр белән түгел, ә сиңа омтылыш белән
яңган йөрәк сагышы белән табынам
Синең киң жиреңне күрергә рөхсәт ит
Һәрнәрсә артында синең даими булуың
Бәлки, мин мәңгелеккә синең үзгәрмәс
барлығыңның бер өлеше икәнемне аңлармын
Әй, ташып торган океан
Әгәр теләкләремнең бормалы елгалары киртәләр
һәм киртәләрнең чүлләре аша ага алса иде
Ниһаять, сезнең иң зур чуалышыгыз кушылды
Тавышыңны тыңларга ярдәм ит, Ходаем
Галәм тибрәнүе чыккан космик тавыш
Мөбарәк аваз аша Синең барлығыңны сизәргә
рөхсәт ит (Ом - Амин)
Барлык изге тавышлар өчен изге көй
Яшәү симфониясен тыңлаганда, аңымны киңәйт
Миңа космик океан кебек хис итәргә рөхсәт ит
Һәм күкрәгендә биегән тәннең дулкынлы
хәрәкәтләре
Иң изге тавыш минем эчемдә яңгырасын
Тәннән галәмгә кадәр аңымны киңәйтү
Мәңгелек, бар нәрсәне дә үз эченә алган бәхетне
тоярга мөмкинмен
Ташып торган яктылык диңгезеннән шартлау
Әй, чиксез көч
Әй, мәңгелек зирәклек
Рухи тибрәнүең белән җанымны тутыр
Әй, изге галәм сүzeneң авазы
Хаталарымны төзәт
Миңа кирәк
Кулымны караңгылыктан яктылыкка ал
Ходаем, Сине уйлаган саен, эчемдә янып торган
сагыну ташкыны туа, хисләремне тетрәндерә һәм
йөрәгемнән тәнемдәге һәр күзәнәккә агып, аны илаһи
.мәхәббәт белән тутыра

Иң зур теләгем - синең барлыгыңның төп өлешенә барып житү һәм синең белән бергә булудан ләззәт алу һәм кинәт жан ишеге ачыла, һәм мин синең нурлы

!нурыңны күреп шатлыктан тулып китәм

Узган заман кешелекнең күпчелеге өчен билгесез,

берничә мәгърифәтчедән кала. Шулай да, үткәнне

белмәвебез безнең өчен дә файдалы. Әгәр без бу тормышта һәм алдагы тормышларда эшләгәннәребезнең

барысын да белсәк, гамәлләребезнең күплегеннән аптырап калыр идек һәм бөтенләй аптырап калыр идек.

Чыннан да, безнең ихтыярыбыз шок аркасында хәтта параличланырга мөмкин, бу безне эзләргә сәләтсез итәр

һәм өметсезлеккә дучар итәр иде. Хәтта бу җирдәге тормышта да оныту - Аллаһның рәхмәте, ул үткәннәр турындагы хатирәләрнең, бигрәк тә ачы һәм авыртулы хатирәләрнең, безнең уйларыбызны һәм хисләребезне .басып алуына комачаулый

Ләкин, шөкер, безнең эчебездәге илаһи очкын һәрвакыт өмет һәм тормышның чиксез юлын дәвам итү теләге белән балкый. Без Аллаһыга бу ике нигъмәт өчен рәхмәт әйтергә тиешбез: үткәнне оныту һәм киләчәккә .өметләнү

Язмыш ирекле ихтыяр юлына киртәләр куя дигән нәтижәгә килергә тиеш түгел. Шулай да, күпчелек кешеләр язмышка һәм язмышка бәйләгән тискәре йогынтыларга каршы тору өчен без бар көчебезне куярга һәм сайлау ирегебезне эчке ышануларыбыз буенча кулланырга тиеш, бу ышанулар ныклы иманга нигезләнгән һәм илаһи кануннарга нигезләнгән булса, .ансыз кеше чын бәхетне татый алмый

Берәр эшкә керешкәндә, без начар шартлардан курыкмаска, ә иң югары дәрәжәдә оптимистик булырга тиеш, ихтыярыбызны гамәлгә ашыруга һәм сайлау ирегебезне гамәлгә ашыруга бернәрсә дә комачауламый .дигән тулы ышаныч белән

Әгәр без максатыбызга ирешә алмасак, үзебез
ясаган киртәләрнең безгә ирешергә комачаулаганын
яшерен рәвештә танырга мөмкин. Без тырышлык куярга
һәм максатыбызга ирешү өчен тырышлыгыбызны
икеләтә арттырырга тиеш. Шулай ук үзебезгә расларга
тиешбез: киртә һәм сынаулар ничек кенә көчле һәм
куркыныч булмасын, аларны бетерү һәм жиңү өчен
бездә житәрлек көч бар. Барлык тырышлыкларыбызга
карамастан уңышсызлыкка очрасак та, өметсезлеккә
һәм күңелсезлеккә бирелмәскә кирәк, кеше ихтыяры
язмыштан көчлерәк икәннен аңласак кына. Шуңа күрә,
күпме тапкыр уңышсызлыкка очрасак та, тырышудан
туктамаска тиешбез, чөнки һәрвакыт ачык ишекләр бар.

Безгә уңыш бирелгәнче тырышуны һәм тырышлыкны
кабатлауны дәвам итәргә кирәк. Аллаһы Тәгалә безгә
ярдәм күрсәтәчәк, әгәр без Аңа таянсак һәм тырышлык
куйсак. Юлдан баручы максатына ирешәчәк, ә Аллаһыга
ышанган кеше өметсезләнмәячәк

Кеше берәр нәрсә теләгәндә, һәм бу теләк көчле
һәм кичектергесез булганда, бу теләк аның аңыннан
беркайчан да чыкмый, кая гына барсалар да, кая гына
борылсалар да, аларның мәшәкәтләре һәм
борчылулары нинди генә булмасын. Даими һәм дәвамлы
эшчәнлегә аркасында бу теләк гаять зур тәвәккәллеккә
һәм энергиягә ия. Бу интеллектуаль пышылдау механик
ялварудан көчлерәк һәм нәтижәлерәк, ул иреннәрне
хәрәкәтләндерүдән ары китми. Аллаһыны яратучылар
шулай эшлиләр; алар Аллаһыга мәхәббәтләрен
туктаусыз пышылдашалар, һәм аларның пышылдаулары
көндәлек эшчәнлекләре дәвамында чын күңелдән һәм
ишетелмәслек. Бу чын күңелдән пышылдау аларны
игътибарыннан читкә юнәлтми, һәм башка бурычлары
белән каршылыкка да керми. Аллаһыны ярату теләкләре
арткан саен, Аңа мәхәббәтләре көчәя һәм тирәнәя бара,
алар Аның барлыгына кагылганчы һәм Аның яктылыгын

жан күзе белән күргәнче, гажәеп шатлык татып,
.тасвирлап бетергесез тынычлык хис иткәнче

Аллаһы Тәгалә безгә тормышта кирәкле дәресләр
жибәрә, шуның белән без алардан файда күрә алабыз,
аңлау һәм тәҗрибә җыя алабыз. Бу дәресләрдән качкан
кеше аларны өйрәнергә мәҗбүр булчак, күпме вакыт
.кирәк булса да

Һәр сынаудан сабак алсак, ул безнең өчен дус, ә
мөмкинлекне кулдан ычкындырып, зарлану, үпкәләү һәм
начар фикер йөртү аша дәрәс кулланмасак, ул тиран
.деспот

Бездә ныклы аңлау һәм тормышка дәрәс караш
булганда, ул матуррак була. һәм катлауланулардан азат

психологик очраklar

Кеше мәңгә шатлык дулкынында йөри алмый, яки
кайгының дулкынлы сулары астында бата алмый, яки
күңелсезлек тирәнлегендә бата алмый. Бу каршылыклы
икелекләр белән характерланган дөньяда, гади кеше
күтәрелешләргә һәм төшүләргә дучар була. Ул шатлык
дулкынында күтәрелә һәм битарафлык тирәнлегенә
чума, һәм кайгы дулкыннары белән әйләнәп кайта. һәм
ул аңның башка халәте турында сирәк белә.
Вакыйгаларга шулай уйларга юл кую . Бу үз ихтыярыңны
.капризлы һәм үзгәрүчән язмышка тапшыру дигән сүз
Уңышлы һәм тулы тормыш алып бару өчен кешегә
.психик баланс кирәк

Моңа акылны туплау һәм психологик сәләтләрне
.контрольдә тоту аша гына ирешеп була

Хәтта иң тирән кайгылар да вакыт белән төзәлә,

шуңа күрә кайгы турында уйлануның мәгънәсе юк.

Тормышыбызның һәр көнендә Үлгән якын кешесе өчен
озакка сузылган кайгы аңа да, безгә дә ярдәм итми, һәм
чынлыкта бернәрсәне дә үзгәртми. Үз-үзеңне түбән хис
итү комплексы яки үз-үзеңне җәзалау формалашуы.
Элеккеге хаталар яки уңышсызлыklar турында уйлану

файдасыз. Бу тормышны бары тик бәхетсез итә һәм
.акыл сәләтләрен чикли

Без үзебезне күңелсез көндәлек эшләр чокрына
төшерергә тиеш түгел, чөнки бу психологик халәт, ул
уңайлы түгел, чөнки ул акылны борчый һәм яшерен
.сәләтләрне апатия мичендә яндыра

Уңышсызлыкны тамырыннан юк итәргә, ә тормыш
кырларын тырышлык һәм ныклык белән эшкәртәргә һәм
Ходай ярдәме белән мул уңыш жыю өчен яхшылык
.орлыклары чәчәргә кирәк

Көмеш юбилейдагы тимер

Бервакыт мине иң бәхетле парларның берсе булып
күренгән парның көмеш юбилеена чакырдылар, ләкин
мин аларның өенә кергәч, нәрсәдер дәрәс түгеллеген
сиздем. Мин ике укучимнан кич белән бер-берсенә ничек
мөгамәлә итүләрен күзәтергә сорадым, һәм алар соңрак
миңа әйттеләр. Ир белән хатын башкалар алдында бер-
берсенә елмаялар һәм бер-берсенә "Әйе, кадерлем" һәм
"Әлбәттә, мәхәббәтем" кебек татлы сүzlәр һәм башка
шундый дустанә сүzlәр белән мөрәҗҗәгать итәләр.

Ләкин алар ялгыз калганнарын уйлау белән, алар
талаша башлыйлар һәм бер-берсенә рәнҗетүче сүzlәр
.әйтәләр

Мин алар белән сөйләштем һәм болай дидем: Сөз
минә үзегезнең кичәгезгә чакырдыгыз, ләкин атмосфера
киеренке, һәм мин бу өйдә зур каршылыктар бар дип
уйлыйм, һәм миңа бу көмеш юбилейда күп тимер бар
.кебек тоела

Башта алар үпкәләделәр, ләкин соңрак минем хаклы
булуымны таныдылар һәм гафу үтенделәр. Ул дәвам
итеп: «Гаилә бәхәсләшеп һәм талашып йөрүдән сиңа
.нинди файда?» – диде

Сөз бергә яшисез кебек, идеаль пар буларак
абруегызны саклап калу өчен, ләкин үз бәхетегез һәм

жан тынычлыгыгыз өчен бер-берегез белән шулай
.булырга һәм тынычлыкта яшәргә кирәк

Магнитлы ризык

Кешеләр ризык яки туклану турында сөйләшкәндә,
гадәттә, тәнне тәэмин итү өчен кулланыла торган физик
ризыкны күздә тоталар. Ләкин физик ризыктан ким
булмаган, һәм еш кына тагын да мөһимрәк булган башка
төр тукланулар да бар, мәсәлән, интеллектуаль яки рухи
туклану. Акыл эшчәнлегә яки акыл туплану, зирәклек
.һәм рухи аерма

Физик ризык тән күзәнәкләрен тәэмин итә, ә акыл
ризыклары акылны сәламәт идеялар белән тутыра, ә
зирәклек ризыклары жанны яңарта һәм аның
.сәләтләрен үстерә

Интеллектуаль туклану гадәттә кешенең уйлаган
һәм башкалар белән элемтә һәм үзара бәйләнеш аша
.алган идеяләреннән тора

Тыныч холыклы һәм асыл холыклы кешеләр безнең
.уйларыбызны магнитлы һәм сәламәт итәргә ярдәм итә

Кеше үзенең интеллектуаль туклануын тыныч
мохиттәнме, әллә бозучы мохиттәнме ала икән
билгеләү кыен түгел. Борчылу, борчылу һәм чуалчылык
- болар барысы да начар кешеләр белән, дуслар яки
туганнар белән аралашудан килеп чыга. Бу борчулы
уйлар һәм начар кәеф китереп чыгара

Организм энергия һәм көчне физик ризыклардан
ала, ә магнитлы ризыклар тәнне дә, акылны да каты һәм
сыек ризыкларга караганда җиңелрәк үзләштерелә
торган энергия зарядлары белән тәэмин итә, аларны
.тере энергиягә җиңел генә әйләндереп булмый
Наданлыкны зирәклеккә, көчсезлекне һәм
көчсезлекне сәламәтлеккә һәм көчкә әйләндерә
алганда, тормыш юлларында ышанычлы һәм кыю - хәтта
ялгыз булса да - атлаганда, тере һәм уяу вәҗданга ия
булудан эчке шатлык кичергәндә, Аллаһының

гаделлегенә һәм дәресең ялгышны, хакыйкатың
.иллюзияне җиңүенә ныклы ышаныч кичергәндә
Һәм сез көн саен уйларыгызны югарырак һәм
камилрәк дәрәжәләргә юнәлтергә тырышканда,
мәхәббәт һәм рәхмәт хисләре белән тулы йөрәккә һәм
башкаларга карата яхшы ниятләргә ия булганда, сезнең
акыл туклануыгыз магнит кебек булачак, һәм сез
үзегезгә куркынычсызлык һәм иминлек ярларына таба
юлны дәвам итү өчен кирәкле барлык матур һәм
файдалы нәрсәләренә, әйберләрдән, кешеләрдән һәм
.шартлардан җәлеп итәчәксез

Кирәкле әйберне алу өчен тырышлык куйсаң һәм
Аллаһ биргәннәр белән канәгать булсаң, дөнья малына
бирелеп, аның вакытлыча ләззәтләренә
комсызланучыларга караганда, рухың байрак һәм
.канәгатьрәк булырсың

Кеше барлык дуслардан тыш бердәнбер чын дус
булган Аллаһыны эзләгәндә, барлык кешелек
мөнәсәбәтләрендә дә: гаилә, туганлык, никах һәм рухи
.мөнәсәбәтләрдә чын дуслык урнаштыру мөмкин була
Дуслык - никах мөнәсәбәтләрендә мөһим элемент,
һәм өстенлек интеллектуаль һәм эмоциональ
якынлыкка, әхлакий җәлеп итү хисенә, чын мәхәббәт
.һәм дуслыкка бирелергә тиеш

Чын мәхәббәт белән җенси тартылуны аера
алмаганнар кат-кат өметләрен өзәләр
Никах югары идеалларга һәм үзара хөрмәткә
нигезләнгәндә, ул ике яратучы җан арасында бәхетле
һәм уңышлы берлеккә әйләнә. Алар бер-берсенең
тормыш авырлыklarын җиңеләйтү һәм шәфкатьлелек
һәм үзара, дустанә аңлашу аша яшәү мәшәкатьләрен
.бетерү өчен хезмәттәшлек итәләр

Башкаларның уйлары һәм гамәлләре миңа тәэсир
итәргә юл куймасам, беркем дә мине контрольдә тоты
.яки ихтыярымны тартып ала алмый

Ходаем, мин алдымда чиксез мөмкинлек барлыгын
аңлыйм, үз сәләтләремне өйрәнү һәм рухи
потенциалымны ачу өчен мин матди бәйләнешләрне
югарырак омытылышлар белән алыштырачакмын. һәм
мин тугры рухның һәрвакыт минем белән икәннен
аңлармын

Бүген мин уйларымны оптимизм белән тутырырмын,
күңелсез тәҗрибәләрдән ераклашырмын һәм тәнне,
акылны һәм рухны тәрбияли торган гамәлләрне тигез
.һәм эзлекле рәвештә башкарырмын
Тормыш һәм үлем бие һәрвакыт бар, ләкин мин
рухи шәхесемне саклап, үземне мәңгегә азат итәрмен.
Сынаулар һәм авырлыктар давыллары миңа каршы
килгәндә, мин жаным савытында тормыш диңгезе аша
.куркынычсыз, илаһи ярларга йөзәрмен
Мин эшләгәндә һәм иҗат иткәндә, Аллаһының
минем аша эшләвен истә тотачакмын; Ул - галәмнең
Хужасы, һәм мин аның турында тирәнтен уйланып, аның
.белән элементгә керә алам

Ходаем, мин аңлыйм, уйларым миңа я
уңышсызлыкка, я уңышка китерәчәк, тормышымда
кайсы фикер иң көчле булуына карап. Шуңа күрә мин
синең миңа ярдәм кулы сузганыңны истә тотарга
.тырышачакмын, һәм бу мине уңыш сәбәпләренә әзерли
Миңа бәла-казалар һәм бәхетсезлекләр килгәндә,
мин кәефемне күтәрермен һәм аларны жиңү өчен
тәвәккәллегебезне ныгытырмын. Мин һәркем белән
мөнәсәбәтләремдә һәм аралашуымда ихласлык һәм
намуслылык кулланырмын, мәхәббәт һәм изге теләкләр
турында уйларымны ачармын. Шулчак Аллаһы Тәгалә
.миңа Үзенең көче һәм зирәклеген белән ярдәм итәр
Ходаем, мин ихтыяр көчемне һәм акылымны башта
кечкенә эшләргә, аннары зуррак казанышларга ирешү
.өчен кулланырмын

Барлык матди омтылышлар да тормышка ашса да,
алар барыбер тулы булмаган бәхет китерә, һәм
Аллаһыны табу - бердәнбер чын бәхет. Мин шатлыкның
бетмәс-төкәнмәс чыганаclarын ачачакмын. һәм ул
беркайчан да агып һәм агымнан туктамый, жан
.бакчаларында һәм аның мәңге яшел болыннарында

Алтын сүзләр

Бәхет – минем хокукым, мирасым һәм яшерен илаһи
хәзинәм. Мине җитәклә, Ходай, мин үземдә
патшаларның хыялларыннан да өстенрәк хәзинәләренә
.табармын

* * *

Йөрәкләрнең илаһи кешесе үз шәкертләренә -
үзенең мәрхәмәте һәм шәфкатьлелеге белән - наданлык
караңгылыгын таратучы якты зирәклеке лампаларын
.яктырта

* * *

Тормыш – даими ритмлы акыллы хәрәкәт. Ул үзен
жансыз әйберләрдә формалаштыра яки тере һәм
хәрәкәтчән форма ала. Тормыш барысын да үз эченә ала
.һәм һәрнәрсәгә үтеп керә

* * *

Әй, иң бөек гашыйк, син - тормышның үзе Син -
минем максатым һәм омтылышым. Мине күк бакчаңда
чәчәк атучы роза яки нурлы мәхәббәтең муенсасында
ялтыравыклы муенса ит, яисә миңа иң зур хөрмәт бир:
.йөрәгеңдә иң кечкенә урын

* * *

Башкалар минем яхшылык эшләүдәге
тырышлыгымны кадерләгән урында, мин иң зур хезмәт
күрсәтә алам

* * *

Әйдәгез, татлы хатирәләр һәм нечкә уйларның ефәк
.җепләре белән алтын хыял келәмен үрик

* * *

Буш акыл [уңай, конструктив уйлардан мәхрүм] -
бәләләр, борчылулар, өметсезлек һәм өметсезлек
.фабрикасы

Әгәр гомум мәхәббәт йөрәгегездә урнашса, ул сезгә
башка бернәрсә дә бирә алмаган мәңгелек һәм яңа
.бәхет китерәчәк

Жирдәге тормыш бакчасында чәчәк аткан тормыш
чәчәкләре гажәеп матур һәм күрү күңелгә рәхәтлек
бирә. Ләкин тагын да шәпрәк һәм күркәмрәк нәрсә -
кайдадыр булган матурлык һәм зирәклеке чышмәсе, без
аннан килдек һәм аңа кире кайтачакбыз һәм тагын бер
.тапкыр аралашачакбыз

Шәкерт иртән уянгач, үзенә раслый: "Мин тән түгел,
мин күренми торган рух... Мин шатлык... Мин яктылык...
Мин зирәклеке... Мин мәхәббәт. һәм мин бу тәндә яшәсәм
."дә, рухым үлемсез һәм черүдән сакланган

Чык тамчылары чәчәкләр чәчәк атуга һәм үсәргә
ярдәм иткән кебек, мәрхәмәт дуслыкны ныгыта һәм
.аның үсешенә ярдәм итә

* * *

Океан өслегендә барлыкка килгән дулкыннар да,
аның тирәнлегенә югалган дулкыннар да бар; ике
очракта да алар океан эчендә һәм аның белән бербөтен.
Шулай ук, космик океан өслегендә "тормыш" вакытында
йөзгән яки "үлем" вакытында аның эчендә югалган
.кешеләр дә мәңгелек океанында бертигез

* * *

Айның чагылышы дулкынлы суда ачык күренми,
ләкин су өслеге тынычлангач, айның чагылышы
тулысынча ачык була. Шуны ук акыл турында да әйтеп

була: ул тыныч булганда, сез жаныгызның йөзен
.тулысынча ачык һәм төгәл күрә аласыз

И Ходаем, бәхетле уңышларым көннәремдә миңа юл
күрсәтер өчен зирәклегең кояшының нурларын һәм
кайгылы караңгы төннәрдә йөргәндә тулы айның
.мәрхәмәтен жибәр

Медитация - сезнең галәм акылы белән бәйләнеш
кору чарасы, һәм сез шул чиксез аң белән
гармонияләшкәч, сез яратылышның барлык серләрен
.белә алачаксыз

Аллаһка якынаю һәм Аны белү теләге үзеннән-үзе
барлыкка килми, аны үстерергә кирәк, һәм бу теләк
.булмаса, тормышның бернинди кыйммәте дә юк

Жирдәге тормыш - вакытлыча тукталыш, һәм
кешелекнең төп бурычы - бу сәяхәтнең максатын һәм
максатын аңлау. Бу максат - Аллаһыны белү, һәм ул
.башка бернәрсә дә була алмый

Тынычлыгың – синең кыйммәтле хәзинәң, шуңа күрә
беркемгә дә бу хәзинәне синнән алырга рөхсәт итмә

* * *

Үзеңнең сыйфатларың һәм үз-үзеңә ышанычың
ныгытмасында ялгыз, куркынычсыз һәм ышанычлы
.басып торырга өйрән

* * *

Барысы да Аллаһы Тәгалә булганга күрә бар. Ул
булганга күрә, сез дә бар. Аның барлыгы аркасында сез
тормышның уңайлыklarыннан һәм шатлыklarыннан
ләззәтләнәсез. Шуңа күрә Аллаһыга рәхмәтегез тирән
.булырга тиеш

Яхшы китаплар тын гына, әдәпле һәм хөрмәтле
дуслар була ала. Авыр минутларыңда бу китапларны
ташлама, чөнки алар сине беркайчан да ташламаячак,
сине ташлап китәргә мөмкин булган физик дуслардан
.аермалы буларак

Сәламәтлекләре яхшы, тормышлары уңайлы һәм
акыл мөмкинлекләре зур булган, ләкин бәхете булмаган
һәркем тормышта уңышка ирешмәгән. Чын күңелдән:
"Мин бәхетле, һәм беркем дә бәхетемне тартып ала
алмый", - дип әйтә алганда, сез үзегездә Аллаһ образын
.тапкансыз

Тынычлык һәм тынычлыкка басым ясагыз,
тынычлыкта һәм татулыкта яшәргә телисез икән,
мәхәббәт һәм изге ниятләр генә җибәреgez. Гаделлеккә
һәм тәкъвалыкка нигезләнгән тормыш белән яшәgez,
һәм сезнең тормышыгыз белән бәйле булган һәркем
.сезнең белән булудан файда күрәчәк

Әгәр сезнең дусларыгыз юк икән, яисә дусларыгыз
вакытыгызны әрәм итәләр икән, яисә сез алар белән
тату яшәмисез икән, акыллы китапларны [һәм
материалларны] дусларыгыз итеп алыгыз, чөнки сез
аларның ишекләре аша гажәеп һәм кызыклы идеяләр
.дөньясына керә аласыз

Аллаһыны табу - йөрәк теләгән бар нәрсәне алу
дигән сүз, ә рухи булу - сәламәтлек, бәхет һәм уңыш
.ишекләрен ачу дигән сүз

Безнең эчебездә барлык тереклекне тудыручы һәм
тотрыклы итүче илаһи көч очкыны ята, һәм ул кабынып
.китүне көтә

Уку - бик файдалы акыл эшчәнлеге; ул акылны
күнектерә һәм аның сыгылучанлыгын саклай. Көн саен
бер-ике сәгать уку теләсә кемгә берничә ел эчендә
төрле белем базасы бирәчәк, әгәр ул файдалы китаплар
сайласа. Арзан романнар яки максаты яки мәгънәсе
булмаган вак китаплар укып вакытыгызны әрәм итмәгез
.һәм акыл сәләтегезгә зыян китермәгез

Социаль яктан кызыксынучан кешеләр кыйммәтле
китапларда затлы, талантлы ир-атлар һәм хатын-кызлар
язган китаплардагы дәресләр аша кешелек өчен яңа
.энергия табарлар

* * *

Уку - бик файдалы акыл эшчәнлеге; ул акылны
күнектерә һәм аның сыгылучанлыгын саклай. Көн саен
бер-ике сәгать уку теләсә кемгә берничә ел эчендә
төрле белем базасы бирәчәк, әгәр ул файдалы китаплар
сайласа. Арзан романнар яки максаты яки мәгънәсе
булмаган вак китаплар укып вакытыгызны әрәм итмәгез
.һәм акыл сәләтегезгә зыян китермәгез

* * *

Эгоизм һәм тәкәбберлекне бетерергә кирәк, чөнки
.алар рухи белемгә иң зур киртә булып торалар

* * *

Аллаһ хисе булмаганда, бу дөнья низаглар, көч
куллану һәм ачы күңелсезлекләр белән тулы кебек
.тоела. Бәхет Аллаһка якын булу хисендә

* * *

Аллаһыны белгәннәрнең йөрәкләрендә даими
шатлык һәм бәхет була. Алар бәхетле иминлек һәм
тынычлык хис иткәнгә күрә, ачу давыллары аларны
.селкетә алмый, курку да йөрәкләренә керә алмый

* * *

Яхшы китаплар - сизнең иң яхшы дусларыгыз; алар
аша сез бөек акыл ияләренең сезнең белән йомшак
сөйләшүен, сезне юатуын һәм иң яхшы киңәшләр бирүен
ишетә аласыз. Яхшы китаплар укырга чын күңелдән
.теләк үстөрмәү буыннар мирасын югалту дигән сүз

* * *

Илаһи ярдәм булмаса, кешеләр уңышсызлыкка
дучар булачаклар, чөнки тормыш көрәшендә уңышка
ирешү өчен кирәкле көч һәм зирәклең чиксез
чыганактан килә. Кеше Аллаһыны санга сукмаганда,
уңыш өчен кирәкле ярдәм һәм терәк бирүче коткару
.җебен өзә

Рухи мөмкинлекләр ишеген шакыган эзләүчеләр,
үзләренә ярдәм иткән кешеләргә Аллаһи ярдәм
.иткәнгә, алар өчен ишек ачылганын күрерләр
Сез Аллаһ белән гармониядә булганда, бөтен
.табигать сезнең белән гармониядә була

* * *

Мәхәббәт - акылны чистарта торган һәм
характердагы тупаслыкны бетерә торган зым кәгазе
.кебек

* * *

Кинәт кенә Аллаһыны һәркайда тапкач, Ул сиңа
килеп, сиңа илһам биреп, сиңа юл күрсәткәч, илаһи
.мәхәббәт тарихы башланган була

* * *

Мәхәббәт йөрәкләрдә балкып торсын һәм
башкаларга шифалы нурлар җибәрсен

* * *

Яшь һәм көчле чакта Аллаһыны белергә тырышыгыз,
чөнки картлык һәм авыру вакытында сез Аны эзли
алмаска мөмкин. Кешеләр тормышның чын мәгънәсен
аңлый башлаган яшьтә, тән көчсезләнә, һәм алар
гомерләренең калган өлешен хакыйкәтне эзләү

урынына, үзләренең нәзек физик көчләренә игътибар
.биреп үткәрәләр

* * *

Мин һәр халыктан иң яхшысын алырмын һәм барлык
милләтләрнең кимчелекләренә игътибар итмичә,
.аларның яхшы сыйфатларын кадерләячәкмен

* * *

Көндәлек ризыгыбызның туклыклылыгы турында
кайгырткан кебек, без көн саен акылыбызга бирә торган
психологик туклыклы матдәләргә дә игътибар итәргә
.тиеш

* * *

Ягымлы сүzlәр - күп авырулар өчен гажәеп дару,
аларның көчле, диярлек тылсымлы, магнит көче бар, ул
сөйләүчегә мул фатиха һәм муллык китерә.
Тынычландыргыч, йомшак сүzlәр кулланучылар үзләре
аша өзлексез нечкә агым агып торганын сизәләр, алар
тирән тынычлык хисе белән тулалар. Чөнки бу агым
үзенең югары чыганагы белән бәйләнгән, шул чыганак
белән гармониядә булган жаннарға барып җитә торган
даими агым, аларга тынычлыкка омтылучыларга бәхет
.житкерергә мөмкинлек бирә

* * *

Күпме чын күңелдән чыккан жылы сүzlәр күп
кайгыларны таратты һәм күпме акыллы тавыш караңгы
юлларны шатлык һәм тынычлык лампалары белән
!яктыртты

* * *

Без һәрбер тәҗрибә аша үсәбез, әгәр без алардан
кыйммәтле сабаклар ала алуыбызны аңласак. Без
кичергән һәр авырту һәм газаплануның мәгънәсе һәм
максаты бар. Бу тәҗрибәләрнең катылыгына
карамастан, алар тимер мәгъдәннен эретә торган ут
кебек, аны матур, нык һәм күп функцияле корычка
.әйләндерә

* * *

Тормышымдагы барлык гажәеп казанышлар да
Аллаһы Тәгалә белән гармониядә булган акыл көче
ярдәмендә ирешелде. Илаһи генератор эшләгәндә, мин
теләгән бар нәрсә дә искәrmәсез тормышка аша, башта
күренмәс, эфир дизайнында формалаша, аннары
.чынбарлыкта каршы торырлык көч белән чагылыш таба

* * *

Акыл Аллаһка омтылган жанның тирәнлегеннән чын
күңелдән, ялкынлы пышылдаганда, рухның чакыруы
галәм йөрәгенә кагылачак, һәм җавап киләчәк, үзе
белән зур шатлык китерәчәк. Бу интеллектуаль
пышылдау теләгән максатка ирешү өчен кирәкле көчкә
.ия булганчы ихтыярны үстерә

* * *

Кешенең акылы һәм ихтыяры Аллаһ белән
гармониядә булганда, алар чиксез көч белән
йөкләнәләр, шуңа күрә аңа ирешү өчен нәрсәдер
турында уйлау гына җитә, чөнки илаһи канун югары
.ихтыяр белән гармониядә булганнар файдасына эшли

* * *

Безнең борчуларыбыз нинди генә булмасын, Аллаһы
Тәгалә тормышыбызда беренче урында торырга тиеш.
Рухи үсешнең иң мөһим элементларының берсе - Аллаһы
Тәгаләгә даими рәвештә пышылдау, анда сез үзегездә
зур тәәсир калдырачак гажәеп уңай үзгәрешләр
.кичерәчәксез

* * *

Кеше Аллаһ биргән барлык акыл сәләтләрен дә тиз
үтеп баручы әйберләргә эзләүгә багышларга тиеш
түгел, югыйсә ул үзен материализм лабиринтларында
югалып, үзенә кирәк булмаган чикләүләр һәм чикләүләр
тудырачак. Киресенчә, ул үзенең акыл көчен тормыш
кирәк-яракларын алу өчен кулланырга һәм дәрәҗә белән

ялгышны, зарарлы белән файдалыны аеру өчен рухи
.сәләтләрен үстерергә тырышырга тиеш

* * *

Хакыйкәт фекерләре һәм теорияләрдән тыш, һәм бу
алымны кулланучыларның күбесе үзләренең субъектив
.нәтижеләренә бәйле була

* * *

И Ходаем, тынычлык капкаларын ач һәм рухи
уйларымның изге урынын явыз пышылдау
һөжүмнәреннән сакла, һәм Синең килү таңыңны
көткәндә, минем хыялларымның розасы йөрәгем
.бакчасында чәчәк атсын

* * *

Теоретик белем илаһи белем ала алмый, һәм *
чынбарлыкта кулланып булмый торган теорияләргә
кыйммәтле вакытыңны әрәм итмәскә киңәш ителә,
югыйсә кеше үзен тыгыз интеллектуаль джунглилар
.арасында табар һәм теорияләре өлкәсеннән чыга алмас

* * *

Бәхет - тормышның тотрыксыз шартлары өстеннән
психологик җиңү җимеше

* * *

Аллаһы таныган кеше дөньяга билгесез булырга

мөмкин

* * *

Әгәр кеше үзен теоретик белемнәр белән
программалаштырса [чынбарлыктагы сынауларсыз], ул
мәкальләренә кабатлаучы һәм югары фразаларны
яңгыратучы күчмә яздыргыч җайланма кебек булчак,
һәм башкалар аны галим дип санаячаклар, ләкин
мондый белем хакыйкәтне турыдан-туры кабул итү
белән ныгытылмый, рухи казанышлар белән дә
.чагыштырылмый

* * *

Дөньяда проблемалар дәвам итәчәк, шуңа күрә
кеше кая мөрәҗғәгать итә ала? Гадәтләрдән, алдан ук
әйтелгән карашлардан, берьяклы карашлардан һәм
фанатизмнан тәэсирләнгән уй-фикерләр файдасыз, һәм
мохит, гаилә, ил яки дөнья йогынтысы чын җитәкчелек
бирә алмый. Шуңа күрә кеше Аллаһыга мөрәҗғәгать
итәргә һәм җан тирәнлегеннән чыккан тыныч, тыныч
тавышны, хакыйкәт белән гармониядә булган тавышны
.тыңларга тиеш

* * *

Йөрәкләрегезне илаһи нурга ачыгыз, ул сезнең аша
агып чыксын һәм тормышыгызны рухи фатихалар һәм
.яхшылык белән тутырсын

* * *

Нинди генә эш белән шөгыльләнсәгез дә һәм нинди
генә казанышларга ирешә алсагыз да, һәрвакыт шуны
истә тотыгыз: Аллаһ сезгә эшләргә һәм уңышка
.ирешергә кирәкле барлык көчне бирә

* * *

Ходаем, Сине фәкыйрьлектә дә, муллыкта да, *
авыру һәм сәламәтлектә дә, наданлыкта да, зирәклектә
дә искә төшерергә рөхсәт ит, һәм шул мизгелдә
сәламәтлек һәм дәвалану бирә торган бәхетле нурыңны
.күрергә рөхсәт ит

* * *

Уйларымның ялгызлыгында мин синең изге
тавышыңны ишетергә телим Хәтеремнең
катламнарында яшеренгән кырыс, җир тавышларын
куып чыгар Мин синең тыныч, көйле тавышыңны
җанымның тынычлыгында мәңге тыңларга телим

* * *

Тормыш караңгылык белән капланган, һәм без
Аллаһының яктылыгына аның караңгы юллары буйлап
барганда юл күрсәтүче лампа булырга тиешбез. Ул –
наданлык һәм караңгылык төннәрендә тулы ай, уяну

сәгатьләрендә яктылык кояшы, юл күрсәтү маягы һәм
жир йөзөндәге, вакытлыча яшәү диңгезләрендә
.йөрүчеләр өчен Төньяк Йолдызы

* * *

Кешелеккә оныту йокысыннан уяну вакыты җитте. И
Ходаем, без Синнән сорыйбыз, безнең аңыбызны гафләр
һәм тар, чикләнган фикерләү тирәнлегеннән тынычлык,
яктылык, мәхәббәт һәм гомумкешелек шәфкатьлелеге
.офыкларына күтәр

* * *

Барысы да ахыр чиктә яхшырачак, чөнки Аллаһының
көчләре һәм мөмкинчәлекләре кеше тормышының
каршылыклары артында яшеренгән, һәм кем дә булса
вәзгыятьнең котылгысызлыгына ышанмый һәм акылы
һәм иманы белән пәрде артындагы нәрсәгә үтеп керергә
.тырышса, аңа ишек ачылачак

* * *

Иман беркайчан да саксыз булу яки хәлләр белән
акыллы эш итмәү дигәнне аңлатмый. Киресенчә, нәрсә
генә булмасын, кеше үзен Аллаһның гына аңа бөтен
йөрәге, җаны һәм хисләре белән мөрәҗғәгать итсә, авыр
һәм авыр шартларда ярдәм итә алуына ышандырырга
.тиеш

* * *

Әгәр хисләребез безгә бөтен хакыйкәтне җиткерә
алса, без җирне электроннар елгалары итеп, ә һәр тузан
бөртеге яктылык массасы итеп күрер идек. Материаль
дөньяга үтеп керүчеләр иллюзиянең табигатен
.аңлыйлар һәм хакыйкәтнең асылын беләләр

* * *

Африка джунглисындамы, сугыш кырындамы,
авырудан яки фәкыйрьлектән интегүчәме, кеше үзен
Аллаһының кулы теләсә нинди куркынычтан көчлерәк
һәм Аңа сыенучыларны якларга сәләтле икәнненә
ышандырырга тиеш. Моннан да нәтиҗәлерәк саклау

чарасы юк. Әлбәттә, вакыйгалар белән эш иткәндә акыл
кулланырга, шул ук вакытта илаһи ярдәмгә тулысынча
.ышанырга кирәк

* * *

Барлык жан ияләренең йөрәгендә яшәгән мәхәббәт
— барлык әниләрнең, әтиләрнең, дусларның һәм
.якыннарның мәхәббәте — илаһи мәхәббәттән килә

* * *

Зур һәм кече бурычлар арасында аерма ясарга, иң
мөһимнәренә өстенлек бирергә кирәк. Моннан тыш,
бернинди бурыч та икенчесенә каршы килергә тиеш
түгел. Изге язмаларда әйтелгәнчә, бер бурыч икенчесе
белән каршылыкка кергәндә, бу аның чын бурыч
.түгеллегенә дәлил булып тора

* * *

Кояшның тереклек нурлары таралган саен, мин
ярлыларның һәм ташландыкларның [жәмгыять ташлап
киткәннәрнең] йөрәкләренә өмет нурлары сибәчәкмен,
һәм үзләрен уңышсыз дип санаучыларның йөрәкләренә
.яңа тәвәккәллек салачакмын

* * *

Парамаханса укытучы үзенең бер шәкертенә болай
:диде

Мәхәббәт даирәңнән беркемне дә чыгарма,"
һәркемне йөрәгеңдә сакла, һәм алар сине үзләрендә
"сакларлар

* * *

Раббым, миңа һәрвакыт файдалы һәм изге гамәлләр
.кылу өчен ихтыярымны кулланырга ярдәм ит
Барлык уйларым да Сезнең максатларыгызга җавап
бирсен һәм Сезнең ихтыярыгыз белән гармониядә
булсын өчен, миңа Сезнең ихтыярыгызга туры килергә
ярдәм итегез

Ул миңа барлык авырлыктарны һәм сынауларны
жиңә алуым өчен эчемдәге яшерен, бәхетле көчне
.уятырга булышты

* * *

Арысланнар көчен күгәрченнәрнең йомшаклыгы
белән берләштергән кыю һәм тыйнак рухи шәхескә
уяныгыз

* * *

Ачы, ялган тәнкийткә дә, мактау һәм ялагайлануга
да игътибар итмәячәкмен. Бердәнбер теләгем - Синең
ихтиярыңны үтәү, Ходаем, һәм Синең мәрхәмәтеңне
.яулау

* * *

Илаһи барлыкны тойганда сезне нинди зур шатлык
белән тутырачагын күз алдына да китерә алмыйсыз.
Шул вакытта жаныгыз Аллаһының чиксез мәхәббәте
белән исерәчәк. Бу мәхәббәт теләсә нинди кеше
мәхәббәтеннән миллионлаган тапкыр зуррак - сезнең
барлык теләкләрегезне канәгатьләндерә һәм
.йөрәгегезне шатлык һәм канәгатьлек белән тутыра

* * *

Эчке игътибар аша сез үзегездә һәм тирә-юнегездә
рухи бәхетне турыдан-туры кичерә аласыз. Әгәр дә сез
бу аңны үстерсәгез, сезнең шәхесегез гармонияле
рәвештә үсәчәк, һәм сез кешеләр һәм башка жан ияләре
.өчен жәлеп итүчәнлек алачаксыз

* * *

Әй, Бөек Яклаучым, үзем ясаган язмыш аркасында
бар нәрсәне югалтсам да, миңа барыбер, ләкин Синнән,
бердәнбер сыену урынымнан, Сиңа булган мәхәббәт
шәмеңне гафләт һәм оныту җилләреннән сакла дип
.сорыйм

* * *

Әйдәгез, уңай уйларга һәм оптимистик карашка
ныклы омтылышыбыз белән ныгытылган, уңай шартлар

чыганакларыннан агып чыккан саф, яңартучы тынычлык
.суларын туенганчы эчик

* * *

Вөждан - кешенең чын табигатен һәм ниятләрен ача
торган интуитив хис. Вөжданыгыз чиста булганда һәм
дөрөс эш итүегезне белсәгез, куркырга бернәрсә дә юк.
Саф вөждан - Аллаһтан килгән яхшы тәртипнең дәлиле.
Вөждан судында аклану бәхеткә ия булу һәм Аллаһның
.фатихаларын алу дигән сүз

* * *

Күпчелек кеше эшләмәгән кыю һәм күңелгә ятышлы
эшләр эшләп карагыз, һәм башкалар игътибар итмәгән
.кешеләргә мәхәббәт һәм тынычлык бирегез

* * *

Парамаханса укытучы үзенең бер шәкертенә болай

:диде

Әгәр сез акылны үстерүгә вакыт сарыф итмәсәгез,"
бернинди матди байлык та сезне
канәгатьләндермәячәк. Бу үстерү җәфалау түгел, ә
бәхеткә китерә торган уйларны һәм гамәлләрне
"тукландыру өчен аңны өйрәтү

Бәхетең - синең уңышың, шуңа күрә беркемгә дә
аны урларга рөхсәт итмә. Сине борчырга
тырышучылардан саклан. Малай чакта, кешеләр минем
турында ялган имеш-мимешләр таратканда,
сабырлыгым бетә иде. Соңрак аңладым, кешеләрнең
хуплавыннан яки соклануыннан күңел тынычлыгым
.мөһимрәк

* * *

Әгәр сез кайбер диндарларның Аллаһ белән
кичергән илаһи мәхәббәт турындагы хикәяне белсәгез
иде! Тормыштагы башка бернинди тәҗрибә дә бу
шатлык белән чагыштырып булмый. Мин Аллаһ
мәхәббәтенә һәрвакыт бирелгән бер изге кешене

белдем, аның йөзе изге мәхәббәт нурларын чәчеп торды.
Аллаһның күзе һәрвакыт Аны яратучыларда, һәм Ул
.аларны бер мизгелгә дә ташламый

* * *

Акыл һәм рухи көчләрен үстерү белән
.кызыксынучылар бик аз

* * *

Үзеңне кичектерү төбенә батырырга юл куйма.
Гадәти чынбарлыкның күңелсез йокысыннан тор һәм
казанышлар, шатлык һәм тынычлык булган нәфис
.тормыш офыкларына таба атла

* * *

Сезнең эчендә инвестицияләүне көтеп торган гаять
зур потенциал ята, һәм сез аны активлаштыра һәм
.файда күрә алырлык бердәнбер кеше

* * *

Начар гадәتلәрдән һәм сәламәт булмаган
теләкләрдән арыну матди уңышларга караганда күпкә
зуррак бәхет китерә. Акыл уңышында тышкы шартлар
тартып ала алмаган психологик иминлек ята. Сез бөтен
вакытыгызны байлык туплауга сарыф итә аласыз, ләкин
бу байлык сезгә эзләгән мәңгелек тынычлык һәм
иминлек бирмәячәк. Киресенчә, ул сезгә күбрәк
бәхетсезлек китерәчәк, чөнки чын бәхет һәм тынычлык
.матди байлыкта түгел, ә акылда яши
Чын "мин"еңә ныклы урнашкач, син һәр эшне
башкарасың һәм барлык яхшы нәрсәләрдән илаһи
.шатлык белән ләззәт аласың

* * *

Зәгыйфьлекнең акылыгызга үтеп керүенә юл
куймагыз һәм тискәре фикерләре һәм пессимистик
карашлары булган кешеләр белән аралашканда сак
булыгыз, аларның зәгыйфь фикерләре сезнең
акылыгызга үтеп кермәсен өчен, әгәр сезнең акылыгыз
башкаларның уйларын көчсезләндерә алмаслык

дәрәжәдә көчле булмаса, киресенчә, ул башкаларның
фикерләрен ныгыта һәм үз-үзләренә ышанычын арттыра
.алса

* * *

Аллаһы Тәгалә беренче урында тора, һәм без
көнебезне Аны уйламыйча башларга да, тәмамларга да
тиеш түгел. Без Аллаһы Тәгаләдән алган көч һәм
энергия булмаса, бернәрсәгә дә ирешә алмас идек
икәнән истә тотарга тиешбез. Шуңа күрә безнең иң зур
.бурычыбыз - Аңа карата

* * *

Гореф-гадәтләрне бәяләү һәм хөкем итү ысулы бар
Башта һәр гореф-гадәтнең нигезләмәсе булган Әгәр дә
без нигезләмәнең әле дә барлыгын тапсак, гореф-
гадәтнең мәгънәсе һәм файдасы бар. Ләкин гореф-
гадәтләргә сукырларча иярү акылсызлык. Без
хакыйкәтне белергә һәм аңа иярергә, безгә нәрсә
бәхет китерә алуын аңларга һәм аннары аны
.кулланырга тиеш

* * *

Бәхетсез яки уңышсыз күп кешеләрне күргәч,
аларның язмышы шулай дип уйламагыз. Сөз үзегез
теләгәнчә була аласыз. Сөзнең эчке уңышыгыз - сөзне
.чыннан да уңышлы итә

* * *

Әгәр дә сөзнең эчегездә бернәрсә дә булмаса, сөз
бәхетле булмаячаксыз. Әмма әгәр дә сөзнең яныгызда
бернәрсә дә булмаса һәм үзегездә бәхетле булсагыз,
сөз, һичшиксез, уңышлы. Шулай итеп, кешеләрне тышкы
.шартларына карап хөкем итү мөмкин түгел

* * *

Зур халык арасында рухи күтәрелешкә ирешкән,
эчке тынычлыкка һәм югары рухи бәхеткә ия булган
.кеше булырга мөмкин

* * *

Мин кирәкле бар нәрсәнең дә миңа киләчәген төгәл
беләм, шуңа күрә киләчәк турында борчылмыйм. Бу
мактану яки алдау түгел, чөнки мин бу бәхетле көчнең
эшен һәм нәтижәлелеген тормышымда күп тапкырлар
.кичердем

* * *

Тормыш өслегендә йөзсәм дә, диңгез тирәнлегендә
батып барсам да, мин Аллаһ белән, Ул минем белән
икәнән беләм, һәм бернәрсә дә миңа зыян китерә
алмый. Бу белем миңа әйтеп бетергесез һәм тирән бәхет
.бирде

* * *

Яңа әйбер сатып алуның рәхәт тәҗрибә булуында
шик юк. Ләкин берникадәр вакыттан соң бу шатлыклы
хис әкрәнләп сүнә, хәтта сез аңа карата кызыксынуы
бөтенләй югалтырга, аны онытып, башка нәрсә тели
башларга мөмкин. Ләкин, бу әйбер өчен түләү
онытылмаячак, бигрәк тә сез аны өлешләп түләү белән
!сатып алсагыз

* * *

Кеше үз тормышын контрольдә тотарга һәм аны
мөмкин кадәр гадиләштерергә тиеш. Алар кирәкле һәм
гадәттән тыш хәлләр өчен акча җыярга, зиннәтле
әйберләргә караганда акча җыюны өстен күрергә һәм
башкаларга мөмкин кадәр ярдәм итәргә тиеш. Сез
башкаларга ярдәм иткәндә, ярдәм сезгә теге яки бу юл
белән киләчәк, һәм сез бернәрсәгә дә мохтаж
булмаячасыз һәм бернәрсәдән дә мәхрүм
.калмаячасыз

* * *

Барлык йөрәкләрнең шатлыгында мин Синең
бәхетеңнең яңгыравын ишетәм, Ходаем, һәм барлык
тугрыларның дуслыгында мин Синең мәхәббәтеңне
тоям. Мин шатланам һәм дусларымның уңышлары һәм
чәчәк атуы белән йөрәгем шат, үземнең иминлегемә һәм

рәхәтлегемә шатланган кебек. Башкаларга зирәклек
өстәгәндә, мин үз зирәклегемнең хәзинәләрен
арттырам, һәм барысының да бәхетендә мин үземнең
.зирәклегемне табам

* * *

Бәхетнең иң зур дошманы - зиннәтле әйберләр
сатып алу өчен акча алу. Кешеләр ялгыш рәвештә
билгеле бер нәрсә алмасалар, бәхетле була алмыйбыз
дип уйлыйлар. Ләкин хәтта шул әйберне алганнан соң
да, алар чын бәхетне кичермәячәкләр, вакытлыча
шатлык китерсә дә. Жирдәге бәхетнең миражы
артыннан куып йөрүнең мәгънәсе нидә? Кешеләр даими
игътибар таләп итә торган күпсанлы әйберләргә мохтаж
.булмыйча, гади яшәргә тиеш

* * *

Минем жәннәтем минем эчемдә. Аллаһының
нигъмәтләренән ләззәт алганда, мин Аңа рәхмәт
әйтәм, һәм эчке шатлыгым арта. Бу эчке канәгатьлек
булмаса, хәтта жирдәге ләззәтләр һәм ләззәтләр дә
жәһәннәмгә әйләнә. Мин шуны аңладым: бу эчке шатлык
булмаса, миңа йөкләнгән җаваплылык йөгә мине
тынычлыгымны урлар иде һәм бәхетемнән мәхрүм итәр
.иде

* * *

Әгәр байлык авырулар һәм проблемалар белән
бергә булса, нәтижәләр бик күп булачак. Гигиена һәм
сәламәтлек саклау Көнбатышның көчле яклары
арасында. Зыянлы бөҗәкләр һәм үлемечле микроблар
үсеш алган илләрдә нәтижәле контрольдә тотыла, ә
башка илләрдә алар күп. Ләкин бу корткычларны юк итү
казанышның иң югары ноктасы түгел, чөнки үсеш алган
илләрдә башка төр бәләләр дә бар, мәсәлән, түләү авыр
булган счетлар һәм өлешләр түләү системалары
аркасында буылып бетүче финанс кризислары - йокыны
.боза һәм тынычлыкны какшата торган бәләләр

* * *

Без бу бөөк галәм барлыкка килгән шул ук аңның
аерылгысыз өлеше

* * *

Сез кайчан да булса сарык көтүен күргәнегез
бармы? Әгәр аларның берсе сикерсә, калганнары
икеләнмичә аны кабатлыйлар. Күпчелек кеше шулай
уйлый. Кемдер берәр идея уйлап табарга яки яңа
тенденция кертергә мөмкин, ә башкалар шунда ук аңа
кушылып, аны кабатлаячак. Бу үрнәк буыннар
дәвамында сакланып калган. Һәр милләтнең үз гореф-
гадәтләре һәм йолалары бар, һәм без аларның барысы
да дөрес яки дөрес дип әйтә алмыйбыз. Ләкин кем белә?
Бәлки, бу гореф-гадәтләрнең кайберләре мәгънәсез һәм
.мәгънәсездер

* * *

Фикерләрнең давыллы давылы басылгач, без
тынычлык патшалыгына керәбез һәм илаһи хозурлыкка
кагылабыз

* * *

Аллаһы турында, тынычлыкка илһам бирә торган
матур пейзаж турында, яки шатлыклы һәм ләззәтле
тәҗрибә турында уйлагыз. Уңай, тыныч акыл эшчәнлеген
.көч бирә һәм яңарта

* * *

Без хаотик һәм тынгысыз дөньяда яшибез. Сез акча
бәхет дип уйлый аласыз, ләкин аны җыйгач та, үзегезне
бәхетсез хис итәсез. Сез байлык җыярга һәм
сәламәтлегегезне югалтырга мөмкин (Ходай сакласын).
Яки сәламәтлегегез яхшы булырга һәм акчагызны
югалтырга мөмкин. Яки сезнең байлык та,
сәламәтлегегез дә булырга мөмкин, ләкин башкалар
белән күпсанлы проблемалар кичерергә, яхшылык
эшләргә һәм нәфрәт һәм үпкә белән очрашырга мөмкин.

Ходайсыз бу тормышта бернәрсә дә сезне чыннан да
.канәгатьләндерә алмый

* * *

Илаһи планны белмәгән кешеләр өчен җир җәфалау
камерасына әйләнә. Әмма сез тормыш тәҗрибәләрен
үзегезнең укытучыларыгыз итеп карасагыз һәм алардан
бу дөньяның чын табигатен һәм космик драмадагы сезгә
билгеләнгән ролен өйрәнсәгез, бу тәҗрибәләр мәңгелек
канәгатьлек һәм бәхет юлында кыйммәтле яктылыкка
.әйләнә

* * *

Анда, караңгылык, тавышсыз тынлык һәм
яратылмаган юклык артында, мәңгелек асыл ята, ул -
яшәешнең чыганагы һәм барлык көчләрнең, күренгән
.һәм күренмәгән жан ияләренең чыганагы

* * *

Ходай бу җирне безнең ашар, йоклар һәм үләр өчен
генә түгел, ә без Аның ихтыярын белер өчен һәм
яшәвебезнең максатын аңлар өчен яратты. Берничә
акыллы кеше галәм планының мәгънәсен аңлады, ләкин
.күпчелек кеше сукуыр һәм бу максаттан хәбәрсез

* * *

Акча минем тормыш максатым булмады; максатым
кешеләктәге кардәшләремә хезмәт итү иде. Шуңа күрә
Аллаһы Тәгалә миңа үземне тәмин итү һәм үз
миссиямне үтәү өчен күп мөмкинлекләр ишекләрен
.ачты

* * *

Аллаһ бу галәмне даими һәм үзгәрмәс закон буенча
эшләргә яратты. Әгәр без бу универсаль законнарның
берәрсен бозсак, үзебезне җәзалыйбыз. Биек бина
түбәсеннән сикергән кеше сөякләрен сындырачак. Шуңа
күрә без гравитация законын игътибарсыз калдыра
.алмыйбыз, нәтиҗәләргә дучар булмыйбыз

* * *

Дөнья цивилизацияләренә тирәнтен күз салсак һәм
борынгы цивилизацияләрнең яшерен серләрен
өйрәнсәк, бер-берсенә бәйләнгән сызыklar, төрле
бүлекләр һәм төгәл детальләр белән зур картина
барлыкка килә, һәм без кешенең бер үк вакытта
.индивидуаль һәм социаль табигатьтә булуын күрәбез

* * *

Әгәр Ходай безнең матди аңда гына яшәвебезне
теләсә, без матди әйберләрдән тулысынча канәгать
булыр идек һәм дөньяви тормыштан канәгать булыр
.идек

* * *

Хыяллардан тыш сафлык, тынычлык һәм бәхет
нурлары безнең төп тирәнлекләребездә җемелдәп һәм
биеп торалар

* * *

Жирдәге сәяхәтебез вакытында тормышыбыз
күгендә пәйда булган һәр тәҗрибә белән без үзебезнең
аңыбызны киңәйтергә һәм безне әйләндереп алган яки
кичергән хәлләрне яхшырак аңларга өйрәнергә
тиешбез, шул чакта без кешеләр һәм тормыш белән
яхшырак гармониядә яши һәм шомарак эш итә
.алачакбыз

* * *

Күпчелек кеше башкаларны кабатлый. Кеше
оригиналь һәм ижади булырга, һәр эшен оста
.башкарырга тиеш

Көнчыгышта төп игътибар рухи бәхетне үстерүгә
юнәлтелгән, ә тормышның матди яклары еш кына
игътибарсыз калдырылган. Көнбатышта кайбер матди
уңайлыklar бар, ләкин психологик бәхет бик аз. Икесе
арасында баланс кирәк, чөнки тормышның бер генә
ягына игътибар итү дисбаланска һәм тормыш
.таләпләрен рациональ рәвештә хәл итә алмауга китерә

* * *

Илаһи бәхеттән соң иң зур бәхет - кешенең елның
һәр көнендә бергә яшәргә тиешле якин туганнары
.белән тату булуы

Кешеләр күп вакытларын ашыга-ашыга һәм
импульсив гамәлләргә әрәм итәләр, ләкин бернәрсәгә
дә ирешмиләр. Тормышның нәрсә тәкъдим иткәнен
.аңларга тырышып, уйланырга аз гына тукталалар

* * *

Без тынычлык бакчаларында акылның эчке
биналарын төзү өчен тырышырга тиешбез, алар чәчәк
ата һәм гажәеп рухи сыйфатларның сансыз чәчәкләре
.белән балкый

* * *

Эчке гармония - көчнең бай чыганагы һәм яңартыла
торган энергия тудыра

* * *

Тормышка карасаң, уңышка ирешү җиңел түгел
икәнен аңлайсың. Тормыш еш кына кырыс һәм гафусыз
була, һәм без көн күрү өчен көрәшергә тиеш. Тәнне
саклап калу, аны сәламәт һәм авырулардан саклау өчен
кирәкле көч турында уйлагыз! Хәтта сез моңа ирешсәгез
дә, бу уңыш вакытлыча гына. Тән - озын гомерле булсын
- ахыр чиктә ял итәчәк. Кирәкле теләгән уңышка ирешү
өчен күпсанлы эчке һәм тышкы көчләр белән көрәшергә
кирәклеген күрсәтә. Бу көчләр сезне чыннан да мөһим
.казанышлардан мәхрүм итү өчен армый-талмый эшли

* * *

Һәрбер очракта да тыныч калырга тырышыгыз, һәм
тынычлык орлыгыгыз шатлык һәм канәгатьлек елмаюы
.белән чәчәк атсын

* * *

Хәтта иң бөек изгеләр дә үзләренең уңышларын -
рухи тәҗрибәләрен һәм югары белемнәрен - башкалар
белән уртаклашмыйча, аларга рухи аңлауга ирешергә
ярдәм итмичә, тулы котылуга ирешә алмыйлар. Шуңа

күрә мондый дәрәжәләргә ирешкән һәм шундый
халәтләргә ирешкән кешеләр, аңа мохтаж булган
кешеләргә аңлау бирергә омтылалар. Әгәр сез чын
уңыш телисез икән, сез үзегезнең бәхетегезне генә
.түгел, ә башкаларның бәхетен дә тәэмин итәчәксез

* * *

Акыллы һәркем акча эшли ала, ләкин әгәр аларның
йөрәгендә мәхәббәт булса, алар бу акчаны беркайчан да
үз максатларында кулланмаячаклар; киресенчә, алар
аны башкалар белән бүлешәчәкләр. Акча - үз-үзен
яратучылар һәм сараннар кулында ләгънәт һәм
бәхетсезлек, ә изге йөрәкле һәм юмарт жанлы кешеләр
.кулында фатиха һәм бүләк

* * *

Кемдер гаиләсе белән сөйләшергә теләмичә, озак
вакыт тынып калырга мөмкин. Бу кеше эчке тынычлыкка
ирешә алса да, аның тәртибе эгоистик һәм гаиләсенең
бәхетенә зыян китерә. Аларны чыннан да уңышлы дип
атап булмый, әгәр якыннары да аларның
казанышларыннан файда күрмәсә. Шулай ук, матди
уңышларга ирешү безнең байлыктан ләззәт алу
хокукыбыз белән генә чикләнми; ул шулай ук
башкаларга финанс һәм яшәү шартларын яхшыртырга
ярдәм итү өчен безнең әхлакий җаваплылыгыбызны да
.үз эченә ала

* * *

Мин саф вөҗданым стеналары артында
якланганмын, мин караңгы үткәнне яндырдым һәм мин
бары тик бүгенге көн белән генә борчылам

* * *

Бүген мин иң зур яхшылыкның яктылыгы белән бер
икәнәмне һәм кайгы диңгезе дулкыннарына каршы
.көрәшүчеләр өчен маяк икәнәмне аңлыйм

* * *

Кешеләрнең уңыш турында төрле карашлары һәм
теорияләре бар, бу аларның тормыштагы
амбицияләренә бәйле. Кайбер кешеләрнең уңышны
урлау белән тиңләштереп, "Ул уңышлы карак иде!"
кебек сүzlәр әйтүләре гадәти хәл. Бу уңышның барлык
формаларында һәм төрләрәндә дә теләк тудыра һәм
омтыла икәннен ассызыкый. Ләкин безнең уңышыбыз
.башкаларга зыян китерергә тиеш түгел
Уңышның тагын бер критерийы бар: үзегез өчен
гармоник һәм файдалы нәтижеләргә ирешә алганда, без
башкаларны да үз уңышыбызга җәлеп итәргә һәм аның
.җимешләрен алар белән уртаклашырга тиеш
Уңыш - кешенең үз мохитендә канәгать булуын һәм
канәгать булуын аңлата. Чын уңыш - гаделлек
принципларына нигезләнгән гамәлләр нәтижәсе, һәм ул
башкаларның бәхетен һәм иминлеген үз бәхетенә
аерылгысыз өлеше буларак үз эченә ала. Әгәр без бу
принципны матди, интеллектуаль, әхлакий һәм рухи
тормышыбызга куллансак, уңышның тулы һәм
.комплекслы билгеләмәсенә ия булачакбыз

* * *

Монда, бу чикләнгән дөньяда без озынлыкны,
киңлекне һәм тыгызлыкны сизәбез, ләкин үлчәмнәр
булмаган башка дәрәжә бар; барысы да ачык һәм үтә
күренмәле - барысы да аң һәм кабул итү. Тәм тою - ул
кабул итү. Ис тою кебек үк. Безнең хисләребез,
уйларыбыз һәм тәннәребез - аң халәтләре. Төшләрдә
күрә, ишетә, ис сизә, тәм тоя һәм тоталган кебек, шул
югарырак дәрәжәдә дә без боларның барысын да саф аң
.аша кичерәбез

* * *

И Ходаем, безне Үзегнең якынлыгыңны тоеп бәхетле
ит, теләкләр богауларыңнан азат ит һәм тормыш
тәҗрибәсенә һәм аның үзгәрүчән вакыйгаларына тәәсир
.итмәгән эчке шатлык бир

* * *

Акылыбыз югарырак кабул итүләр белән гармониядә
булганда, бездә рухи аң уяна һәм без илаһи зирәклек
.һәм мәхәббәтнең гажәеп могҗизаларын кичерәбез

* * *

Әгәр без Аллаһыны тулысынча яратсак һәм барлык
уйларыбыз һәм йөрәкләребез белән Аңа мөрәҗәгать
итсәк, без үзебезне Аңа якын хис итәрбез һәм Аның
тормыштагы иң зур куркынычсызлык сыену урыны
.икәнән күрербез

* * *

Буш кебек тоелган киңлектә, безне Галәмдәге
барлык тере һәм җансыз әйберләр белән берләштерә
торган космик бәйләнеш һәм мәңгелек тормыш бар -
барлык барлык аша ага торган югары тормыш дулкыны.

Мәңгелек - безнең чын йортыбыз һәм даими тору
урыныбыз, һәм бу тәннәрдә яшәвебез вакытлыча, чүл
.аша сәяхәт итүче кәрван өчен кыска ял кебек

* * *

Рухның иҗади көчләре белән берләшкәндә, без
безне җитәкләргә һәм проблемаларыбызны хәл итәргә
сәләтле универсаль һәм чиксез акыл белән
тоташчакбыз. Иҗади көч безгә иң зур чыганактан
өзлексез киләчәк, бу безгә эшчәнлегезнең теләсә
нинди өлкәсендә иҗади уңышларга ирешергә
.мөмкинлек бирәчәк

* * *

Мәхәббәт ышаныч, түземлелек һәм үзара хөрмәт
мохитендә үсә һәм чәчәк ата

* * *

И Ходаем, безгә саф уйлар һәм яхшы гадәتلәр нуры
белән фатиха бир, әгәр безгә начар гадәتلәр һәм бозык
уйлар караңгылыгы якынлашса, ул шунда ук юкка
чыгарылыр һәм безгә Сине шулкадәр тирән мәхәббәт
белән яратырга ярдәм ит, матди иллюзияләр дә,

дөньяви азгырулар да безне тозакка эләктерә яки
.акылыбызны һәм йөрәкләребезне яулап ала алмас

* * *

Жиңел генә алынган әйберләрнең бәясе бик сирәк
була. Без моны бөөк ир-атлар һәм хатын-кызларның
тормышын һәм аларның үз талантларын үстерү,
бурычларын үтәү, әхлакый кыйммәтләрен булдыру,
тирәнтен өйрәнү һәм эгоизмнан качу аша ничек бөөк
булганнарын өйрәнү аша беләбез. Алар алган
нәтижәләр һәм ирешкән казанышлар алар куйган
.тырышлыктардан үлчәп бетергесез зуррак булган

* * *

Чын ирек - акыллылык белән җитәкләнгән һәм
аңлау, дөреслек һәм ныклы ихтыяр белән хупланган
.сайлау ирегендә

* * *

Сез үзегезнең ихтыярыгызны, тәвәккәллегебезне
һәм аңлы аеру сәләтебезне уяткач, югары аңнан
күренмәгән көчләр - җанның аңлавы аша - сезгә ярдәм
итү һәм психологик уңайлыкка һәм бәхеткә илтүче
юлларны яктырту өчен азат ителә, бу Ходай ярдәме
.белән

* * *

Кеше үз тырышлыгы белән җан каналларын ачарга
тиеш Беркем дә тынычлык һәм бәхет урынына газаплар
һәм бәхетсезлекне теләп сайламый. Наданлык -
газапларның тамыры һәм аны бетерергә һәм бетерергә
кирәк булган киртә. Наданлык - кешелек бакчасында үсә
торган, тирән тамырлы зарарлы үлән. Наданлыкны нык
ихтыяр һәм ныклы тәвәккәллек белән җиңергә кирәк.
Акыл туфрагын төгәл акыл белән эшкәртەرگә [уңай
якка] һәм яхшы орлыктарны иман суы белән сугарырга
кирәк. Мәхәббәтнең тере һәм җылы нурлары
балкыганда, яхшылык орлыгы үсеп чыгачак һәм паразит

үләннәрне һәм үләннәрне жиңчәк, чөнки караңгылык
.яктылык булганда була алмый

* * *

Матди әйберләрнең ләззәтләре сүнә һәм юкка чыга,
ләкин илаһи шатлык беркайчан да сүнми. Бу чиксез һәм
.тасвирлап бетергесез илаһи бәхет

* * *

Бәхеткә ирешү өчен без беркайчан да ялгыш
ысуллар кулланмаса тиеш, шулай ук иллюзорик
уңайлыklar һәм жәһәннәм гамәлләре һәм бозык
йогынтысы белән алдыбызда эленеп торырга мөмкин
булган ялтыравыклы тормыш эзләп, үзебездәге
тынычлыкны һәм рухи байлыкны ташлап китәргә тиеш
.түгел

* * *

Тынычлык - илаһи булуны төшерү өчен иң яхшы
камера. Саф һәм төгәл юнәлтелгән тынычлык линзасы
.аша бәхетле сурәт камил ачыклык белән күренәчәк

* * *

Чынлыкта, барлык зирәклеке сезнең үзегездә, һәм
.сезгә бары тик шуны аңлы рәвештә аңларга кирәк

* * *

Канәгатьлек үз-үзеңне камилләштерүдә, шуңа күрә
башкалар сине эзләп таба, син аларны эзләмичә.
Мәхәббәт һәм дуслык көтмичә яки таләп итмичә
бирелергә тиеш, чөнки көтү үпкә һәм ачылык тудыра.
Үз-үзеңне камилләштерүгә омтылганда да, кеше үз
сыйфатлары һәм үз-үзенә ышаныч ныгытмасы эчендә
.ялгыз, ышанычлы һәм тынычлыкта торырга тиеш

* * *

Күңелемнән һәрвакыт шатлык һәм оптимизм
шарлавыклары агып торсын, һәм аларның яңартучы
.сиптергечләре очраган һәркемгә кагылсын

* * *

Рухи шатлык җанда башкаларга һәръяклап ярдәм
итү теләген уята һәм бәхеткә китерә торган нәфис
әхлакый ләززәтләргә кадерләү сәләтен үстерә, шуның
.белән тупас ләززәтләргә омтылышны киметә

* * *

Сезнең ролегез ничек кенә кечкенә булмасын, ул
җаннарның тормыш сәхнәсендә башкара торган космик
пьесаның уңышына өлеш кертү ягыннан иң зур рольләр
.кебек үк мөһим булып кала

* * *

Универсаль аң - абсолют, чиксез аң, ул үзен даими
яңартып тора һәм иҗатында бетмәс-төкәнмәс, һәм
.сезнең аша ул үзенең уникаль ягын күрсәтергә тырыша

* * *

Әгәр дә сез бер тапкыр булса да илаһи мәхәббәтне
татысагыз, сез аннан беркайчан да баш тартмаячаксыз,
.чөнки бөтен галәмдә мондый нәрсә юк

* * *

Аллаһыны белгән кешеләр бик алга киткән рухи
дәрәҗәләргә ирешкәннәр, шуңа күрә алар гөнаһлыларга
рухи киңәш бирү белән генә канәгатьләнмиләр, ә
Аллаһы Тәгаләнең рәхмәте һәм ярдәме белән аларны
гөнаһлы гамәлләренең нәтиҗәләреннән азат итә торган
.рухи көч белән тәмин итә алалар

* * *

Барлык яхшы һәм начар гамәлләр ми
күзәнәкләрендә яши һәм фикерләүдә изге яки начар
гадәтләр яки омтылышлар рәвешендә чагыла. Ми
күзәнәкләренең көче белән зарядланганга күрә, сәламәт
булмаган гадәтләрдән интегүче кеше ихтыяр көче,
медитация, ихлас дога һәм өзлексез позитив раслау аша
үзен азат итә ала, барлык теләмәгән гадәтләре
тынычлык һәм тынычлыкның изге гадәтләренә
әйләнгәнче. Бу дәрәҗә юнәлтелгән яшәү көче ми
күзәнәкләренең гадәти булмаган табигатен үзгәртү

өчен эшлэгәндә була, шуңа күрә бу күзәнәкләр яхшы,
.изге һәм матур нәрсәләр белән тула

* * *

Аңлау - ул эчке күз, жан күрүе һәм йөрәк телескопы.

Бу - акыл тынычлыгы һәм вөждән сафлыгы арасындагы
.баланс

* * *

Һәр көнне без төрле күренешләр күрәбез, һәм һәр
көн яңа дәрес алып килә. Кеше үзенең яшәү максатына
игътибар итеп, дәресне үзләштерәчәк дип көтелә: үз
.булмышының чыганагын һәм тормышының нигезен тану

Әйдәгез, үткән кайгыларны онытырга һәм алар
турында уйланмаса тырышыйк. Әйдәгез, ныклы
тәвәккәллек һәм актив ихтыяр белән тормышыбызны
яңартыйк, уңышларыбызны арттырыйк һәм үзебездә
.яхшы гадәтләр һәм асыл сыйфатлар тәрбиялик
Аллаһ минем көчем, һәм мин башка көчкә

ышанмыйм

Тормыш көрәшләрендә көрәшегез һәм ахырга кадәр
түзегез, беркайчан да бирешмәгез Беркайчан да: "Мин
юлны таба алмыйм, шуңа күрә тырышудан
туктаячакмын" дип әйтмәгез Хата ясаган булсагыз,
киңәш сорагыз, ләкин тырышудан туктамагыз Күпләр
киртәләр белән очрашканда жиңелүне кабул итәләр
Уңышсызлыкка очраганнар уңышсызлыктар белән түгел,
ә уңышлы кешеләр белән аралашырга тиеш Уңышка
омтылыгыз; бу сезнең тормыш фәлсәфәгез булсын
Һәр көнне без физик көчебезне ныгытырга, акыл
көчебезне арттырырга һәм медитация, дәрес фикерләү
һәм тәнгә, акылга һәм рухка бергә файда китерә торган
уңай, нәтижәле эш аша үзебезнең чынлыгыбызны танып
.белергә тиешбез

Яхшы гадәтне үстерергә яки начар гадәтне
ташларга теләсәгез, төрле гадәтләрнең механизмнары
урнашкан ми күзәнәкләренә игътибар итегез. Яхшы

гадәтне үстерер өчен, башта тыныч кына утырыгыз һәм
уйланыгыз, илаһи җитәкчелек эзләгез
Маңгайдагы, кашлар арасындагы ихтыяр көче
үзәгенә игътибарыгызны туплагыз һәм миегезгә
сеңдерергә теләгән гадәтне ныклы раслагыз. Начар
гадәтләрдән котылырга теләсәгез, игътибарыгызны
ихтыяр көче үзәгенә дә туплагыз һәм бу гадәтләр
урнашкан барлык урыннарның да юкка чыгачагын
.ныклы раслагыз
Игътибар һәм ихтыяр көче белән сез хәтта тамыр
жәйгән иске гадәтләрнең тирән тамырларын да бетерә
.аласыз

Үзегезгә кабат-кабат раслагыз, сездә миегездән
зарарлы гадәтләрне тамырыннан юк итәргә ихтыяр көче
бар. Бу раслау өчен иң яхшы вакыт - иртәнге вакыт,
ихтыяр көчегез һәм игътибарыгыз иң югары ноктада.
Үзегезгә барлык диктатлардан азат булуыгызны
раслауны дәвам итегез, һәм бер көнне сез - Аллаһы
ярдәме белән - чыннан да ташларга теләгән гадәттән
.азат ителгәнегезне күрерсез
Нәрсәдән курыксагыз да, аны уйларыгыздан куып
чыгарыгыз һәм Аллаһыга калдырыгыз. Аллаһыга
ышанычыгызны ныгытыгыз һәм Аның сезгә ярдәм итә
алуына ышаныгыз, һәм күп газаплар борчылу һәм
.борчылудан килә икәннен белегез
Ни өчен син хәзер газәпләнгән тиеш, әгәр син
курыккан нәрсә әле булмаган булса? Күпчелек
борчуларыбыз куркудан килеп чыкканлыктан, әгәр
без куркуны тормышыбыздан бетерсәк, без үзебезне
.иркен хис итәрбез һәм савыгу тиз арада булачак

Һәр кичне, йокларга ятар алдыннан, үзегезгә
Аллаһының сезнең белән икәннен, сезне яклавын һәм

күзөтүөн раслагыз. Аның яклаучы яктылыгы сезне һәр
яктан әйләндереп алуын күз алдыгызга китерегез, һәм
.сез Аның гажәеп яклавын тоярсыз
Бу космик пьесада, барлык раса кешеләре дә вакыт
.сәхнәсендә тормыш драмасын уйныйлар
Без вакытлыча рольләребез белән артык мәшгуль
булмыйча яки аларга артык игътибар итмичә,
тормышның мәгънәсен аңларга тиешбез. Тормышны
аңлавыбыз еш кына бозылган һәм ялгыш, чөнки без аңа
эгоизм һәм чикләнгән караш күзлегеннән карыйбыз;
әгәр без рух күзе белән карасак, әйберләргә бөтенләй
.башка караштан карар идек
Без зирәклең күзен ачкач, Аллаһының бар нәрсәне
дә үз эченә алган яктылыгын күрәбез, һәм шул
яктылыкта без үзбезнең рухи табигатебезне аңлыйбыз,
бу исә Галәмнең барлык кисәкчәләренә һәм өлешләренә
.үтеп кергән универсаль аң табигатенең чагылышы
Рухи хакыйкәтләр безне чолгап ала, йомылган
күзләребезнең ишекләрен шакый, караңгылык урынына
яктылыкны күрергә, наданлык урынына зирәклең белән
эш итәргә, йөрәкләребезне нәфрәт урынына мәхәббәт
белән тутырырга, тынычлык урнаштыруда һәм
дөньябызга муллык һәм иминлек китерүдә
хезмәттәшлек итәргә өнди. Моңы эшләгәндә, наданлык
юкка чыгачак, дөньяви аермалар юкка чыгачак, без
төрлелектә бердәмлекне күрербез һәм илаһи ихтыяр
.белән тагын да гармониядә булачакбыз
Аллаһы белән мөнәсәбәтләребез эш бирүче белән
хезмәткәр арасындагы кебек салкын яки мәхәббәтсез
түгел. Без Аның балалары, һәм Аның безнең турында
кайгыртуы даими; Ул безне һәрвакыт тыңлый. Без Аның
барлыгының аерылгысыз өлеше, һәм Аның белән
мөнәсәбәтләребез тере һәм җанлы. Ул безгә мәхәббәт,
аңлау, зирәклең, изге ният һәм рухи көчнең бетмәс-

төкәнмәс байлыгын бирде, ләкин күпчелегебез бу
.байлыкны юкка гына әрәм итте

Ходай безнең затлы һәм мәхәббәтле гаилә
әгъзаларына лаек булганча, иминлектә, тынычлыкта
һәм дустанә хезмәттәшлектә яшәүебезне тели, ләкин
комсызлык һәм үз-үзеңә ышанучанлык кешеләрнең
жаннарында үсеп чыгып, тамыр жәйгән һәм гаилә
.арасында бүленеш тудырган

Ходай безнең хужалар булуыбызны тели, ләкин без
кол булырга сайладык. Кешелек үзенең күктәге
йортыннан ерак китте һәм Ходайга якын булу һәм Ходай
безгә якын булу хисенең эчке жәннәтен югалтты, һәм ул
шәхси тырышлык куймыйча бу жәннәтне кире кайтара
алмаячак. Ходай безне Үз сурәтендә яратты, ләкин бу
.хакыйкәт безнең башыбыздан китте

Без язмышыбыз - авырлык, ә язмышыбыз - юк ителү
дигән иллюзиягә бирелдек, һәм пәрдә артындагы якты
хакыйкәтне күрү өчен, иллюзия пәрдәсен зирәклек
.хәнжәре белән ертырга тиешбез

Гомеремнең шушы озын елларында Ходай миңа
бәхет бирде. Кешеләр минем йөземдәге канәгатьлек
елмаюын күрсәләр дә, күрмәсәләр дә, илаһи шатлык
һәрвакыт минем белән һәм мине беркайчан да
ташلامый. Бәхетнең зур елгасы аңым комы астында
өзлексез ага һәм тормышым бакчаларын сугаручы
.бәрәкәтле чишмәләр булып ата

Тормышның кинәт үзгәрүләре дә тынычлыгымны
боза алмый, үлем жене дә мин хис иткән рухи бәхетне
.тартып ала алмый

Бу халәтне даими һәм үзгәрмәс итү авыр иде, ләкин
хәзер мин ләззәтләнеп, башкалар белән уртаклашкан
рух жимешләре минем куйган барлык тырышлыгыма
.лаек иде

Мин илаһи рух белән уйлыым һәм эш итәм. Акча
беркайчан да минем тормыш максатым булмады, ә

кешелектәге кардәшләремә хезмәт итү. Шуңа күрә
Аллаһы Тәгалә миңа үземне тәэмин итү һәм миссиямне
үтәү өчен күп яхшылык ишәкләрен ачты. Миңа ярдәм
.кирәк булганда, Аллаһы аны шунда ук бирә
Минем бердәнбер теләгем - сезгә хезмәт итү, һәм
шуңа күрә мин монда

Аллаһының көче сезнең тормышыгызда да эшли.

Иманыгыз ныгыгач һәм чын байлыкның матди
уңышлардан түгел, ә Аллаһы Тәгаләдән килүен аңлагач,
.сез бу хакыйкәтне үзегез кичерерсез
Аллаһ белән үткәргән һәр мизгелегез сезнең өчен
иң зур файда булчак, һәм мәхәббәт белән һәм Аллаһны
канәгатьләндерү өчен башкарган һәр эшегез мәңгелек
.язмада сезнең өчен язылачак

Тирән уйларыгызның ялгызлыгына чумыгыз һәм
тынлык чишмәсеннән агып торган тынычлыктан
ләззәтләнегез

Әгәр без изге эшләр чәчсәк, без шатлык һәм
бәрәкәт урырбыз, ә начар эшләр чәчсәк, без төрле
төрдәге һәм дәрәжәдәге кризислар һәм проблемалар
.урырбыз

Һәр изге гамәл - илаһи шатлык чишмәсен ачу өчен
.аң туфрагына казыган кәккүк кебек

Гади [уйланучан] ялгызлык чын бәхетнең бәясе
икәнән танып, яхшы китаплар, ышанулар, проблемалар,
фәлсәфә яки эчке шатлык белән бәйлә булсынмы, үз-
үзеңне тикшерү һәм тикшеренү диңгезенә чумарга
.өйрән

Тормыш фаразлап булмый торган, капризлы һәм
серле, шик-шөбһәләр, төрле проблемалар һәм
чуалышлар белән тулы булып күренсә дә, без
Аллаһының даими яклавында калабыз. Без
вакыйгаларны арттырып күрсәтергә яки вакыйгалар
алдында тынычлыгыбызны югалтырга тиеш түгел, чөнки
паника безне басып алса, без явызлыкка көч бирәбез

һәм аның тамырларын тирәнәйтәбез, алар курку һәм
.борчылу туфрагында үсә һәм чәчәк ата
Һәр кичне үзегезгә сорагыз: Аллаһ белән күпме
вакыт үткәрдегез, күпме уйландыгыз, күпме нәрсәгә
ирештегез, башкалар өчен күпме эшләдегез һәм
?теләкләрегезне күпме контрольдә тоттыгыз
Тормыш сынауларында мәңгелек бәхет һәм
тынычлык табарбыз дип көтмәскә кирәк; киресенчә, без
аларны үзебездә эзләргә һәм ачарга тиеш. Аннары,
нинди генә тәҗрибәләр кичерсәк тә, без аларны башка
кешеләрнең тәҗрибәсен фильмда күргән кебек кабул
.итәчәкбез, күңелле яки авыртулы булсын
Кеше, әгәр акылына юл куйса, барлык тәҗрибәсен
авыртулы, аяныч сынауларга әйләндерә ала. Алар
сәламәт булырга мөмкин, ләкин аның кыйммәтен
аңламаска мөмкиннәр. Әмма авырып китсәләр, үзләрен
басынky хис итәчәкләр һәм иминлек нигъмәтләрен
бәяләчәкләр. Без Аллаһының рәхмәтен танырга һәм
безгә биргән нигъмәтләре өчен Аңа рәхмәт әйтергә
тиеш, тискәре шартлар безне рәхмәтле итәргә һәм Аның
.рәхмәтен танырга мәҗбүр итсен өчен көтмичә
Тормыш уйланулар һәм гамәлләр кушылмасы
булырга тиеш. Кеше психологик балансын югалткач,
борчылулар һөжүменә, кайгы болытларына һәм авырту
газабына бирешә башлый. Әгәр алар сәламәтлек,
муллык һәм зирәклең законнарын бозарга тырышсалар,
алар һичшиксез авырулардан, ярлылыктан һәм
.наданлыктан интегәчәкләр
Без ниятләребезне, ниятләребезне чиста тотарга
һәм җан тынычлыгы китерә торган итеп эш итәргә
тиеш, һәм тормыш шартларының тынычлыгыбызны
.бозуына һәм бәхетебезне җимерүенә юл куймаска тиеш

Моңсу йөрәкләр һәм сынган уйлар мине җәлеп итә,
алар ничек кенә еракта булмасыннар

Гаиләгезне, күршеләрегезне, җәмгыятегезне,
илегезне һәм барлык аңлы илләрегезне һәм жан
ияләрегезне әкрәнләп үз эченә алырлык итеп, якты
.мәхәббәт патшалыгыгыз чикләрен киңәйтегез

Шулай ук без акылыбызны ныгытырга һәм еллар
һәм буыннардан мирас итеп алынган интеллектуаль һәм
әхлакый зәгыйфьлек йөген кире кагарга тиешбез. Бу
пычраклыklar яңартылган ныклык һәм нәтиҗәле
эшчәнлек утында яндырылырга тиеш. Бу конструктив
алым белән чын күңелдән бирелгән шәхес азатлык һәм
.ирек офыкларына ирешә ала

Тормыш сәхнәсендә абруйлы рольгә ирешә алу
өчен, эчендәгә чиксез көчне активлаштыр
Кеше Аллаһтан башка мөлкәткә, акчага, данга яки
башка нәрсәгә табына башлау белән, аның язмышында
бәхетсезлек була. Барлык игътибарын бу әйберләргә
туплаучылар чынлыкта аларга табыналар, һәм шуңа
күрә алар Аллаһка якынаймыйлар, ә киресенчә, Аннан
ераклашалар. Ләкин Аллаһ турында уйланучылар, Аның
турында уйланучылар һәм Аның белән күңелләрендә
аралашучылар Аңа якынлашалар һәм Аның белән тыныч
.аралашуларында эчке шатлык кичерәләр
Кеше хыялларын һәм мәңгелек бәхеткә өметләрен
чынга ашырырга бары тик Ходай гына сәләтле. Шуңа
күрә, йөрәктә Ходай урынын бернәрсәгә дә алырга
.рөхсәт ителмәскә тиеш

Изге символлар бар, алар эзләүчегә Аллаһыны искә
төшерергә һәм Аңа якынаерга ярдәм итә ала. Әмма
кеше бу символларга табына башласа, аларның зыяны
файдасыннан артып китәчәк. Гыйбадәт кылу бары тик
Аллаһка гына юнәлтелергә тиеш, чөнки башка бернәрсә
.дә гыйбадәт кылырга лаек түгел

Ритуаль гыйбадәтнең характеры нинди генә
булмасын, ул Ходай тарафыннан кабул ителә, әгәр

гыйбадәт кылучы аны рухи аң һәм Аңа омтылыш белән
башкарса. Ләкин күп кешеләр гыйбадәтнең асылын
аңламыйлар, һәм аларның уйлары һәм йөрәкләре
Ходайдан йолаларга юнәлтелә, шуңа күрә
.гыйбадәтләреннән күп файда күрмиләр
Чын гыйбадәт кылучылар үз аңнарын бернинди
сурәт яки форма белән генә чикләргә юл куймыйлар,
ләкин алар иң тирән мәхәббәт һәм тулы игътибар белән
барлык сурәتلәр һәм формалар артындагы илаһи рухка
.игътибар итәләр
Аллаһ абсолют һәм чиксез, һәм бернинди сурәт тә,
.сын да Аны сыйдыра алмый
Аллаһы Тәгалә Аны чын күңелдән яраткан һәм Аның
белән гармониядә булган һәркемдә үзен күрсәтә дип
әйтәргә мөмкин, чөнки Ул һәркайда бар һәм шуңа күрә
һәркемдә бар. Ләкин һәркемнең дә илаһи барлыгын
күрсәтә алу сәләте юк. Кояш күмергә дә, алмазга да
бертигез балкый, ләкин алмаз кояш нурын кабул итә һәм
...чагылдыра, ә күмер
Шулай ук, барлык кешеләр дә Аллаһының нурына
чумган, ләкин бу яктылыкны кабул итә һәм аны үз
фикерләрендә һәм гамәлләрендә чагылдыра ала торган
кешеләр аз. Моңың өчен алар үзләрен медитация аша
һәм илаһи тәгълиматлар һәм әмерләр буенча
.чистартырга тиеш
Аллаһ исемен әйткәндә, без нәрсә әйткәнебезне
тирән һәм чын күңелдән аңларга тиешбез. Әгәр дә сез
кешеләрнең дога вакытында фикерләренә игътибар
итсәгез, күпчелек кешеләрнең Аллаһтан башка бар
нәрсә турында да уйлаганнарын күрер идегез, хәтта
алар Аллаһ исемен әйтсәләр дә! Мондый дога уңышсыз
.һәм файдасыз
Дога кылганда, уйларыбызны читкә юнәлтә, Аның
изге исемен кабатлау урынына, бөтен акылыбызны
Аллаһыга юнәлтергә тырышырга тиешбез. Бер апам

үзенең догаларын дога энжеләрендә укый иде, алар сирәк кенә аның кулыннан төшә иде. Ләкин ул бер көнне миңа кырык ел буе бу дога гадәтен үтәсә дә, Аллаһы аның догаларына җавап бирмәгәнән таныды. Гаҗәп түгел! Аның "догалары" нерв гадәтеннән башка .бернәрсә дә түгел иде

Дога кылганда, без Аллаһтан башка бернәрсә турында да уйларга тиеш түгел. Гыйбадәтебездә ихлас булырга һәм ялваруларыбызда бирелеп эшләргә тырышырга тиешбез. Дога энжеләрен куллану һәм Аллаһ исемен даими чакыру, әгәр бу гамәл йөрәктән чыкса һәм ихласлык һәм игътибарлы акыл белән хупланса, бик яхшы кабул ителә. Ләкин бу гамәл вакыт .узу белән автоматик рәвештә үзгәрергә мөмкин. Без Аллаһының исемен йөрәкләребезгә сагыну һәм илаһи мәхәббәт белән пышылдарга тиеш; бу Аллаһының йөрәгенә кагыла торган чын гыйбадәт. Аллаһының исемен салкынлык һәм адашкан акыл белән әйтү - көферлек һәм хөрмәтсезлек. Дога кылганда, кешенең йөрәге һәм акылы Аллаһының мәхәббәте белән тулырга .тиеш

И Ходаем, Син – сынаулар һәм авырлыкларның дулкынлы диңгезендә адашкан уйларымны җитәкләүче .илаһи Төньяк Йолдызы

Югары йога күнегүләре аша акыл туплауны күнегү, Аллаһы турында уйланырга һәм Аның белән аралашырга ярдәм иткән кебек үк, дан һәм бөеклекнең иң югары .чыганагы булган Аллаһыга якынаерга ярдәм итә. Аллаһы Тәгалә турында уйлану һәм тынычлык, тынычлык һәм эчке тынычлык кичерү өчен атнага бер көн рухи сикерешкә багышлау бик мөһим. Шулай итеп үткәрелгән вакыт атнаның калган өлешендә очрый торган авырлыклар һәм борчылулар өчен .тынычландыргыч бальзам булчак

Һәркемгә атна саен бер көнне ялгызлыкта яки "рухи
чигенү"дә үткәрергә кирәк, ул көн тынычлык, шатлык
һәм канәгатьлек көне булып киткәч, сез аны атна саен
.түземсезлек белән көтәчәксез

Ялгызлык - бөөклекнең бәясе. Сез бу рухи сикереш
һәм рухыгыз һәм Аллаһ белән бәйләнеш аша акылыгыз,
тәнегез һәм жаныгыз өчен ирешеләчәк гажәеп
нәтижәләргә гажәпләнерсез. Әгәр дә сез чын бәхеткә
омтылсагыз, иртән уянгач, һәм төнлә йокларга ятар
алдыннан үзегезне илаһи тынычлык океанына чумарга
.тиеш

Һиндстан акыл ияләре бер көн генә ялгыз калуны
түгел, ә көннең дүрт вакытында тыныч медитация
кирәклеген ассызыклайлар. Таң аткач, торып, кемнедер
күрер алдыннан, тынычлык һәм тынычлык хисеннән
ләззәт алырга кирәк. Төш вакытында төшке аш
алдыннан акылны тынычландырырга һәм кичке аш
алдыннан тынычлык чорыннан ләззәт алырга кирәк.
Ниһаять, төнлә йокларга ятар алдыннан, тагын бер
.тапкыр тынычлык халәтенә керергә кирәк

Ялгыз калганда һәм бу дүрт көнлек вакыт
дәвамында тынлыкны тырышып саклаганнар Аллаһ
белән гармония кичерәчәкләр. Бу вакытларның барысын
да саклай алмаганнар, ким дигәндә иртәнге һәм кичке
сәгатьләрен моңа багышларга тиеш. Шулай итеп,
аларның тормышы яхшы якка үзгәрәчәк, һәм алар чын
.бәхет кичерәчәкләр; тәҗрибә - иң яхшы дәлил

Әгәр дә сез банк сетыгызны капларлык акча
салмыйча чеклар яза һәм кул куя бирсәгез, акчагыз
бетәчәк. Шулай ук хәл сезнең тормышыгызга да кагыла.
Тормыш сетыгызда даими рәвештә тынычлык булмаса,
сезнең энергиягез бетәчәк, тынычлыгыгыз юкка
чыгачак, һәм бәхетегез юкка чыгачак. Кыскасы, сез ахыр
чиктә эмоциональ, психик, физик һәм рухи
банкротлыкка дучар булчаксыз. Ләкин Аллаһ турында

көн саен тирән уйлану сезнең эмоциональ сетыгызны
.тулыландырачак

Диндар эзләүче көн саен медитация ясый,
йөрәгендәге барлык мәхәббәт һәм теләк белән Аллаһ
белән аралаша, Аңардан Үзен ачуын ялвара. Әгәр дә сез
Аллаһны яратучы булсагыз һәм Аның барлыгын тоярга
телисез икән, акылыгызны һәм тәнегезне Аның
тынычлыгына чумдырырга тиешсез, һәм тормыш сезгә
.елмаер, һәм эшләрегез күп яктан яхшырыр
Тыныч кеше сирәк кенә хата ясый, һәм меңләгән
.кеше уңышсызлыкка очраган урында уңышка ирешә
Аллаһ турында уйламаучылар яки Аның турында
уйламаучылар депрессиягә һәм бәхетсезлеккә дучар
булалар. Алар ярсыйлар һәм йөрү машиналарына
.әйләнәләр

Зирәклең һәм тынычлык кояшы тынычлык күгендә
күтәрелер һәм сезнең җаныгызны үзенә шифалы
нурлары белән коендырыр, әгәр сез рухи тырышлык
куйсагыз һәм йөрәгегездә беренче урынны Аллаһка
.бирсәгез

Бер генә ай барлык йолдызларның бергә
кушылганыннан да яктырак балкый Кечкенә булып
күренгән кояш, үзеннән миллионлаган тапкыр зуррак
булган мәйданнан караңгылыкны куып чыгара Шулай
ук, яхшы кеше, дөньяда булу сәбәпле, явыз кешеләр
чыгарган күп кенә тибрәнүләргә каршы тора һәм аларны
.нейтральләштерә торган тибрәнүләр чыгара
Уйлану көне шулай ук рухи һәм физик ял һәм эчке
тынычлык үстерү көне булырга тиеш. Акыл һәм
тынычлык китерә торган теләсә нинди эшчәнлек ул
.көнне бәхетле гамәл булып тора

Әти-әниңе хөрмәтләүгә килгәндә, изге китапларда
аларга яхшы мөгамәләдә булырга киңәш ителә: "Ата-
.анаңны хөрмәт ит" һәм "Ата-анага изгелекле бул

Кеше ата-аналары Ходай вәкилләре буларак
хөрмәтләнәргә тиеш, чөнки алар үзләренә кешелекне
яратып бүләр иткәннәр. Әни - Ходайның саф
мәхәббәтенең гәүдәләнешә, чөнки яратучы ана башка
беркем дә кичермәгәнне кичерә. Ата - Ходайның
зирәклегенең чагылышы һәм Аның балаларының
.яклаучысы

Кеше ата-анасын Аллаһтан башка яратырга тиеш
түгел, ә Аның яклаучы һәм зирәк мәхәббәтен чагылдыру
өчен яратырга тиеш. Иң югары илаһи рух балага ярдәм
итү өчен ата да, әни дә була; шуңа күрә аны ата-
.аналарда хөрмәт итәргә кирәк

Изге язмалар шулай ук безгә үтерү өчен үтермәскә
киңәш итә, чөнки ул чакта кеше үтерүчегә әйләнә. Кеше
көчле хис-тойгылар мизгелендә башка кешенең гомерен
өзмәскә тиеш. Ләкин, якыннарына куркыныч янаса,
Аллаһы Тәгалә аларга ышанып тапшырган кешеләрне
яклау өчен көрәшәргә кирәк, чөнки гаиләңне һәм
.илеңне яклау - изге бурыч

Зина кылуны тыюга килгәндә, җенси берләшүнең
идеаль максаты - Аллаһы сурәтендә яратылган
балаларны тудыру һәм бер-берсендә Аллаһыны күргән
ир-атларның саф мәхәббәтен чагылдыру. Чын
мәхәббәткә яки җенси теләкнең барлыкка килүенең
югарырак максатына игътибар итмичә, физик дәрәжәдә
генә яшәүчеләр бу әмер буенча зина кылалар. Бу
очракта алар җенси теләкләрен канәгатьләндерә торган
һәм аннары үз юлларына китә торган хайваннардан
.аерылмыйлар

Ходай ир-атларда һәм хатын-кызларда гаилә
тормышында чын мәхәббәтне тудыру һәм күрсәтү өчен
бу иҗади омтылышны яраткан, һәм аны башкача дәрәс
кулланмаса, ә изге эшчәнлектә һәм белемгә
.әйләндерәргә кирәк

Әгәр дә сез үзегезнең жеңси көчегезне контрольдә
тота һәм бүлә алсагыз, сез язу, рәсем ясау яки башка
күп төрле ысуллар белән яшерен талантларны ачу өчен
.зур акыл сәләтләрен үстерә алачаксыз

Һәм сез, ниять, ижади эшчәнлекне контрольдә
тота һәм рухи яктан үзгәртә алгач, сез зур тынычлык,
.зур мәхәббәт һәм рухи шатлыкның артуын кичерерсез

Жеңси активлыкларын рухи яктан үзгәрткән
изгеләр һәм рухи лидерлар - дөньяда һәм хакыйкәтне
эзотерик эзләүдә гажәеп һәм гажәпләндергеч
.батырлыklar башкара алырлык зур затлар

Шулай итеп, жеңси теләкнең иң югары

кулланылышы - аның көчен күтәрү, ягъни аның
энергиясен зирәклекне, югары идеалларны һәм рухи
принципларны күрсәтү өчен югарырак максатка юнәлтү.

Кеше жеңси уйлардан ләззәт алырга яки тыелганны
теләргә тиеш түгел. Мондый үз-үзеңне контрольдә
тотуга ирешелгәндә, кешенең жеңси мөнәсәбәткә һәм
.аның югары максатына карата дәрәс карашы булчак

Жеңси мәсьәләләр колы булу сәламәтлекне, үз-
үзеңне контрольдә тотуны, акыл тынычлыгын, кыскасы,
кешегә кирәкле барлык бәхет элементларын югалту
.дигән сүз

Изге китаплар шулай ук безне урламаска өнди. Әгәр
мең кешедән торган төркем бер-берсеннән урласа,
һәрберсенең 999 дошманы булыр иде. Шуңа күрә
башкаларның хокукларын бозмаска, аларның жирен,
тынычлыгын, мәхәббәтен, абруен яки аларның матди
яки рухи байлыкларын тартып алырга ярамый. Әгәр дә
сез үзегезнеке булмаганны алырга теләмәсәгез, сезгә
кирәк булган нәрсә яки теләк сезгә киләчәк. Урлау
башта акылда барлыкка килә, кеше башкаларга
көнләшә башлагач. Явыз теләкләр орлыкларын акылдан
йолкып алырга кирәк. Рухи альтруизм - шулай эшләү
ысулы. Шуннан соң кеше табигый рәвештә муллык

жәлеп итәчәк, һәм аларга алар белгән һәм белмәгән
чыганаclarдан бәрәкәт киләчәк. Бу - хатасыз илаһи
канун. Караклар һәм үз-үзләрен яратучыларга килгәндә,
алар гомерләрен матди байлык артынан куып
үткәрәләр, күзләре һәрвакыт башкаларда булган
нәрсәгә карыйлар, хәтта үз казналары алтын белән
.тулып китсә дә

Матди эгоизмнан баш тартмасаң, дөнья бәхетне
белә алмый

Бәхет рухи хезмәттәшлек аша гына килә. Ул кеше
башкаларның ихтыяжларын үзенеке кебек хис иткәндә
һәм башкалар өчен үзе өчен эшләгән кебек эшләгәндә
.килә

Тагын бер мөһим әмер - ялган шаһитлек бирүдән
тыелу. Дөрөсләкне бозып кемгәдер зыян китерү -
социаль гармонияне бозуның тагын бер ысулы. Әгәр дә
кеше үзенә яхшы мөгамәләдә булырга тели икән,
башкаларга да тиешенчә мөгамәлә итәргә тиеш.
Дөрөсен һәрвакыт әйтергә кирәк, ләкин дөрөсен әйтү
белән фактларны гына әйтү арасында аерма ясарга
кирәк. Кемнедер аксак яки сукур дип атау - авыртулы
һәм зыянлы; башкаларның хисләрен исәпкә алырга һәм
аларны оятка калдырмаска кирәк. Шулай ук, изге
максатсыз кешене сатачак хакыйкәтне ачу да дөрөс
түгел. Икенче яктан, дөрөсен әйтмәс өчен ялганларга
ярамый; киресенчә, кайбер очракларда башкаларны
оятка калдырмас яки зыян китермәс өчен тынып
.калырга мөмкин

Кеше көнчелектән сакланырга тиеш, бу жан
тынычлыгын кимерә торган җимергеч авыру. Кеше
башкаларныкы булган нәрсәгә күбрәк омтылган саен,
аның бәхетсезлегә һәм бәхетсезлегә арта бара. Көнче
кеше тынычлыкның төмен белмичә, борчылып яши. Аңа
үзен хөрмәт итү, үзенә таяну һәм эчке рухи байлык
.эзләү күпкә яхшырак

Кешенең абруе һәм эчке кыйммәте алар теләгән яки
теләгән һәрнәрсәдән күпкә зуррак. Аллаһ һәр кешедә
башка бер кешедә дә күренмәгәнчә күренә. Аларның
йөзә беркемнекенә дә охшамаган, җаны да
беркемнекенә дә охшамаган, чөнки аларда барлык
яратылганнарның иң зур хәзинәсе ята - һәм бу иң зур
.хәзинә - Аллаһ

Без тормышыбызның изге эшләр белән балкып,
чәчәк атуын, шатлык һәм бәхет белән хуш исле булуын,
һәм безне кадерләүчеләр хәтерендә мәңге яшәвен
.телибез

Кеше дәрәс иманга ия булганда һәм шуңа туры
китереп эш иткәндә, ул иманы булмаган һәм тормыш
көрәшендә үз бурычларын үтәмәгән кешеләргә
.караганда бәхетлерәк

Ныклы иман һәм тәкъва гамәл (игелекле ниятләр
һәм яхшы ниятләр белән ныгытылган) бәхет булган
җирдә һәрвакыт бар, ә бәхет булмаган җирдә югала.
Моннан чыгып, без аларның бәхет өчен ике төп шарт
икәннән, аларсыз ирешеп булмаячагын нәтиҗә ясый
алабыз. Бәхет теләүчеләр өчен бу ике төп элемент кына
.кирәк, алар аның нигез ташлары һәм баганалар

Кешеләр Галәмнең чиксез компонентларын теләсә
кайсы вакытта контрольдә тотса, үзгәртә яки бетерә
алмый. Бу компонентлар кеше тормышы белән тыгыз
бәйләнгән, һәм кешеләр алардан аерым яши алмый.
Ләкин кешеләр үз акылларын контрольдә тотып, бу
компонентларга яраклаша һәм алардан зыян күрмәскә
.тырыша ала

Ата-бабаларыбыз бездән бәхетлерәк булганнар,
чөнки аларда хәзергегә караганда күбрәк дөньяви
әйберләр һәм ләззәтләр булган, яисә тормыш
проблемаларына азрак дучар булганнар, ә аларга

уңайлык, тынычлык, канәгәтьлек һәм кыскасы бәхет
.бирә торган психологик баланс булган

Алар бәхетләре өчен тышкы шартларга бәйле түгел
иде, шулай ук аларны бәхеттән мәхрүм итәчәк тышкы
шартларга да бирешмәделәр. Аларның уңайлык,
тынычлык, бәхет һәм канәгәтьлек хисләре табигый,
нормаль, сәламәт һәм озакка сузылган иде. Әгәр без
бәхеткә ия булырга телибез икән, без дә бу хисләргә
?үстерергә тиеш. Ә кем бәхетсез

Язмыш - үткәндәге ихтыяр иреген яки сайлау иреген
куллану нәтижәсе. Элеккеге ихтыяр иреге практикабыз
аша без үзебезгә язмыш һәм язмыш алып килдек һәм
алып киләбез. Ләкин без үткән белән бәйләнмәгәнбез
һәм гамәлләребезнең нәтижәләре белән мәңгегә
чикләнмәгәнбез. Әгәр теләсәк һәм юлыбызны төзәтергә
һәм уңышыбызның сыйфатын яхшыртырга тырышсак,
.без чәчкәнне юкка чыгара һәм язганны бетерә алабыз
Әгәр без авыртулы нәтижәләргә китерә торган
гамәлләр орлыкларын юк итсәк һәм алар урынына жан
табигатенә туры килә торган орлыклар чәчсәк, жан
туфрагына чәчелгән яхшы орлыклардан бәхет
жимешләрен һичшиксез җыячакбыз. Әгәр без зуррак
бәхеткә ирешергә яки газапларны һәм авыртуларны
киметергә телибез икән, без хәзер, хәзер, ирекле
.ихтыяр көченә ия булырга тиешбез, иртәгә түгел
Шуңа күрә бәхет шартлары кеше эчендә, һәм аңа
бары тик хата ясамаган тигезләмә белән җитди эш
итәргә кирәк, һәм әгәр ул иң яхшы бәя биреп, аны белән
.эш итсә, нәтижәләр аның файдасына булчак
И Ходаем, минем барлыгым Синең көч-күәтең белән,
йөрәгем Синең юатучы һәм мәрхәмәтле булуың белән,

акылым Синең зирәклеген белән, ә жаным Синең илаһи
аңың белән тулсын

Йөрәкләрегеز туфрагында мәхәббәт орлыклары үсә,
Шул орлыкларны гомуми мәхәббәт һәм гомуми шәфкать
.сулары белән сугарыгыз

Акыл көче чиксез, шуңа күрә, теләсә нинди тема
турында тирәнтен уйлассагыз, шул темага кагылышлы
.теләсә нинди сорауга җавап табарсыз

Эгәр кеше үзенең барлык эшен һәм эшчәнлеген
башкаларга хезмәт итүгә багышласа һәм канәгатьлек
хисе белән аларны башкарса, ул чыннан да игътибарга
.һәм рәхмәткә лаек

Без берьяклы булмаска тиеш, киресенчә,
эшчәнлекләребезне тигезләргә һәм һәр эшнең
мөһимлегенә карап, эшебезгә һәм бурычларыбызга
.өстенлек бирергә тиешбез

Бурыч - кеше матди файда өчен түгел, ә шатлык
белән башкара торган гамәл, ә рухи һәм әхлакый бурыч
.тормышта беренче урында торырга тиеш

Һәр кешенең файдаланылмаган потенциалы бар.

Аларда барлык кирәкле көчләр дә бар. Акыл үзе - югары көч, һәм ул искергән һәм чикләүче гадәтләрдән һәм .төшенчэләрдән азат ителергә тиеш

Планеталар һәм йолдызларның кеше тормышына
йогынтысы планеталар һәм кеше тәннәре арасындагы
.тартылу һәм этәрү көчләре аркасында килеп чыга

Начар уйлар кешене үз теләкләре буенча үзләрен

күрсәтә алырлык зарарлы мохиткә алып бара. Ләкин кеше ихтыяр көче ярдәмендә үз фикерләрен һәм аңын үзгәртә ала, нәтижәдә, мохитен дә. Әгәр кеше озак

вакыт зарарлы мохиттә калса, бу мохит аңа аңсыз

рәвештә тәэсир итә башлый. Вакыт узу белән алар

сәламәт һәм файдалы мохитне сайлау ирегән тулысынча
югалталар һәм шул зарарлы мохитнең тискәре

йогынтысына дучар булалар. Көчле ихтыяр көче булган
.кешеләр, киресенчә, Аллаһ белән гармониядә

Концентрациялэнгән акыл энергиясе

Кояш нурын зурайткыч аша кечкенә ноктага
юнәлткәндә, ул жылылык чыгара, һәм бу жылылык
агачны, тукумаларны, кәгазьне һәм башка нәрсәләрне
ялкынландырырга мөмкин. Шулай ук, акылыгызны төгәл
туплаганда, аның тупланма энергиясе һәр уңышсызлык
артындагы шик тамырларын яндырып, зирәкләк
.нурының якты балкып торуына мөмкинлек бирә
Акыл барлык яхшылыкның чыганагы һәм барлык
бәрәкәтле көчнең чыганагы булган Аллаһ белән
берләшкәндә, ул илаһи барлыкны аңлай һәм уңышның
барлык элементларына ия була. Бу элементлар
Аллаһның гаять зур көче белән тыгыз бәйләнгән, теләсә
нинди өлкәдә уңышка ирешү өчен яңа мөмкинлекләр
.тудырырга сәләтле

Бәләләр һәм кыенлыктар кешенең билгеле бер
вакытта һәм урында кылган үткән гамәлләрен
белмәвеннән килеп чыга. Аларның хәзерге газаплары
аларның аң туфрагында тамыр җәйгән, үсемлеккә
әйләнгән һәм шул фикерләр һәм гамәлләрнең
үзенчәлекләрен чагылдырган җимешләр биргән уйлары
.һәм гамәлләреннән килә

Сынаулар һәм авырлыктар кешене сындырып өчен
яки аның ихтыярын парализлар өчен түгел, ә аларга
Аллаһының бөеклеген аңларга һәм Аның кануннарын
хөрмәт итәргә кирәк, шулар аша алар чын бәхеткә
ирешә алалар. Аллаһы Тәгалә бу авыр сынауларны
җибәрми, чөнки алар, нигездә, кешеләр тарафыннан
эшләнгән. Кешелектән таләп ителгән бердәнбер нәрсә -

аның аңын гафлэт йокысыннан уяту һәм наданлык
.караңгылыгыннан белем яктылыгына чыгу
Күпчелек вакытта хисләребез безгә вакытлыча
ләззәтләр вәгъдә итә, ләкин ахыр чиктә озакка
сузылган авырту һәм газаплар китерә. Чын изгелек һәм
бәхет аз вәгъдә итә, ләкин ахыр чиктә безгә саф һәм
мәңгелек шатлык бирә. Шуңа күрә мин эчке, озакка
сузылган бәхетне чын шатлык, ә вакытлыча хис
.ләззәтләрен гади ләззәтләр дип саныйм

Космоста миллионлаган чакрым ераклыктан кояшка
караганда, бу гаять зур йолдыз безнең Жирдән күпкә
.кечерәк булып күренә
Шулай да, Жирнең диаметры якинча 7900 миль, ә
Кояшның диаметры Жирнекенән йөз тапкыр зуррак.
Әгәр дә сез безнең Жир планетасын турыдан-туры Кояш
каршысына урнаштыра алсагыз, ул Кояш белән
.чагыштырганда кечкенә нокта булып күренер иде
Әйтик, көчле кояш кыры киңәя һәм киңәя, аның
гаять зур массасы бөтен зәңгәр күк йөзен йота. Без
күргән күк йөзе - чиксез Галәмне биләп алган киңлекнең
.кечкенә бер өлеше, хәтта кечкенә генә бөртеге
Кояш киңәюен һәм галәмгә сузылуын дәвам итсә дә,
.ул чиксезлекне колачлый алмас иде
Кечкенәлек һәм чиклелек турындагы космик
иллюзия акылның бу космик киңлекне кабул итүен
.чикли һәм аңа комачаулай
Бу абсолют бушлык кайдан килеп чыккан һәм аның
?чикләре кайда
Үлчәмнәргә яки үлчәмнәргә буйсынмаган, чиге яки
килеп чыгышы булмаган Зат - ул һәр жирдә булган һәм
галәмнең иң ерак чикләрендә яшәүче Аллаһ. Ул ерак
йолдызларда. Ул синең һәм минем эчемдә булган кебек,

үзе биләгән һәр урынны, кечкенәме яки зурмы, аңлы
.рәвештә аңлый

Кешелекнең күпчелеге үткәнне белми, берничә
мәгърифәтчедән кала. Шулай да, үткәнне белмәвебез
безнең өчен дә файдалы. Әгәр без бу тормышта һәм
алдагы тормышларда эшләгәннәребезнең барысын да
белсәк, гамәлләребезнең күплегеннән аптырап калыр
идек һәм бөтенләй аптырап калыр идек. Безнең
ихтыярыбыз шоктан хәтта параличланып калыр иде, бу
безне эзләнүләребезне дәвам итәргә сәләтсез итәр иде
һәм өметсезлектә дучар итәр иде. Хәтта бу җирдәге
тормышта да оныту - Аллаһның рәхмәте, ул безнең
уйларыбызны һәм хисләребезне үткәннәр турындагы
хатирәләр, бигрәк тә ачы һәм авыртулы хатирәләр
белән йотып җибәрүдән саклый. Бәхеткә, безнең
эчебездәге илаһи очкын һәрвакыт өмет һәм тормышның
туктаусыз юлын дәвам итү теләге белән балкый. Без
Аллаһка бу ике нигъмәт өчен рәхмәт әйтергә тиешбез:
.үткәнне оныту сәләте һәм киләчәккә өмет

Язмыш ирекле ихтыяр юлына киртәләр куя дигән
нәтижәгә килергә тиеш түгел. Шулай да, күпчелек
кешеләр язмышка һәм язмышка бәйләгән тискәре
йогынтыларга каршы тору өчен без бар көчебезне
куярга һәм сайлау ирегебезне эчке ышануларыбыз
буенча кулланырга тиеш, бу ышанулар ныклы иманга
нигезләнгән һәм илаһи кануннарда нигезләнгән булса,
.ансыз кеше чын бәхетне татый алмый

Берәр эшкә керешкәндә, без начар шартлардан
курыкмаска, ә иң югары дәрәжәдә оптимистик булырга

тиеш, ихтыярны һәм сайлау иреген куллану юлында
бернәрсә дә комачаулый алмаячагына тулысынча
.ышанырга тиешбез

Кешеләр еш кына елга өслегендә йөзеп йөргән
яфрак кебек, һәм алар үзләрен иллюзия һәм жимерү
шарлавыкларына алып баручы автоматик гадәтләр
агымыннан чыгарга тиеш. Күпчелек кешеләр битараф
булып күренәләр һәм үзләрен агым агызып китәргә
.рөхсәт итәләр

Әгәр без максатыбызга ирешә алмасак, үзебез
ясаган киртәләрнең безгә ирешергә комачаулаганын
яшерен рәвештә танырга мөмкин. Теләгән нәтижәгә
ирешү өчен тырышлыгыбызны арттырырга һәм
тырышлыгыбызны арттырырга тиешбез. Шулай ук,
киртәләрнең һәм кыенлыklarның ничек кенә көчле һәм
куркыныч булмасын, аларны жиңәр өчен көчебез
барлыгына үзебезне ышандырырга тиешбез. Барлык
тырышлыklарыбызга карамастан уңышсызлыкка
очрасак та, өметсезлеккә яки күңел төшенкелегенә
бирелмәскә кирәк, кеше ихтыяры язмыштан көчлерәк
икәннән аңлаган очракта. Шуңа күрә, күпме тапкыр
уңышсызлыкка очрасак та, тырышудан туктамаска
тиешбез, чөнки һәрвакыт ачык ишекләр бар. Безгә уңыш
бирелгәнче тырышуны дәвам итәргә һәм тырышлыкны
кабатларга кирәк. Аллаһы Тәгалә безгә ярдәм
күрсәтәчәк, әгәр без Аңа таянсак һәм кирәкле көч
куйсак. [Юлдан баручы максатка ирешәчәк, ә Аллаһыга
ышанган кеше өметсезләнмәячәк]

Кеше берәр нәрсәне нык һәм нык теләгәндә, бу
теләк аның аңыннан беркайчан да чыкмый, кая гына

барса да һәм нинди генә мәшәкәтьләр белән мәшгуль
булса да. Үзенең даими һәм тынгысыз эшчәнлеген
аркасында бу теләк гаять зур тәвәккәллеке һәм
энергиягә ия. Бу эчке пышылдау механик ялварудан
көчлерәк һәм нәтиҗәлерәк, ул иреннәрне генә
хәрәкәтләндерә. Аллаһыны яратучылар шулай эшли.
Алар Аңа мәхәббәтләрен туктаусыз пышылдашалар,
аларның чын күңелдән пышылдаулары көндәлек
эшчәнлекләре дәвамында ишетелми кала. Бу чын
күңелдән пышылдау аларны игътибарларын читкә
юнәлтми һәм башка бурычлары белән каршылыкка
керми. Аллаһыны ярату теләкләре арткан саен, Аңа
мәхәббәтләре тирәнә һәм көчәя бара, алар Аның
барлыгын сизгәнче һәм Аның яктылыгын жан күзгә белән
күргәнче. Алар чиксез шатлык татыйлар һәм тасвирлап
.бетергесез тынычлык хис итәләр

Ходай безгә тормышта кирәкле дәресләргә җибәрә,
шуңа күрә без алардан файда күрә, аңлау һәм тәҗрибә
җыя алабыз. Бу дәресләрдән качкан кеше, күпме вакыт
.кирәк булса да, аларны өйрәнергә мәҗбүр булачак

Һәр сынаудан сабак алсак, ул безнең өчен дус, ә
мөмкинлекне кулдан ычкындырып, зарлану, үпкәләү һәм
начар фикер йөртү белән дәрәс кулланмасак, ул тиран
.деспот

Тормышны нык аңлаганда һәм аңа дәрәс караш
.булганда, ул матур һәм катлаулы түгел

Кеше мәңге шатлык дулкыннарында йөри алмый,
кайгының дулкынлы суларына чума алмый яки
күңелсезлек тирәнлегендә бата алмый. Бу каршылыклы
икелекләр дөньясында гади кеше күтәрелешләргә һәм
төшүләргә дучар була - бәхет дулкыннарында күтәрелә,
битарафлык упкынына бата һәм кайгы дулкыннары
.белән әйләнә - сирәк кенә башка аң халәтен кичерә

Шартларның үз фикерләрен шулай үзгәртүенә юл
кую үз ихтыярыңны үзгәрүчән һәм гел үзгәреп торучы
язмышка тапшыру дигән сүз. Кешегә уңышлы һәм тулы
тормыш алып бару өчен кирәк булган нәрсә - акыл
балансы, һәм моңа бары тик игътибарлы фикерләү һәм
эмоциональ сәләтләрен контрольдә тоту аша гына
.ирешеп була

Хәтта иң тирән кайгылар да вакыт узуга белән төзәлә,
шуңа күрә тормышыбызның һәр көнендә кайгы турында
уйлануның мәгънәсе юк. Якин кешебезне югалту өчен
даими кайгыру аларга да, безгә дә ярдәм итми, һәм бу
бернәрсәне дә үзгәртми. Шулай ук, түбәнлек
комплексын үстерү яки үткән хаталар яки
уңышсызлыklar өчен үзеңне жәзалау файдасыз; ул
тормышны бары тик бәхетсез итә һәм акыл сәләтен
.тоткарлый

Без үзебезне күңелсез көндәлек эшләр чокырына
төшерергә тиеш түгел, чөнки бу психологик халәт, ул

уңайлы түгел, чөнки ул акылны борчий һәм яшерен
.сәләтләрне апатия мичендә яндыра

Уңышсызлыкны тамырыннан юк итәргә, ә тормыш
кырларын тырышлык һәм ныклык белән эшкәртәргә һәм
яхшылык орлыклары белән чәчәргә кирәк, шул рәвешле
.мул уңыш җыярга, Ходай ярдәме белән
Беркем дә моңарчы эшләмәгән эшне эшләгез —
дөньяны гажәпләндерәчәк эш. Аллаһының ижади көче
.сезнең аша эшләвен күрсәтегез

Тыныч һәм затлы холыклы кешеләр безнең
уйларыбызны магнитлы һәм сәламәт итәргә ярдәм итә.
Кеше үзенең интеллектуаль туклануын тыныч
мохиттәнме, әллә бозучы мохиттәнме ала икәннен
билгеләү кыен түгел. Борчылу, борчылу һәм чуалчылык
- болар барысы да начар кешеләр белән аралашудан
килеп чыга, дуслар яки туганнар булсынмы, бу
.борчылулы уйларга һәм борчулы кәефкә китерә

Организм энергия һәм активлыкны физик
ризыклардан ала, ә магнитлы ризыклар тәнне дә,
акылны да энергия белән тәмин итә, аларны тере
энергиягә җиңел әйләндереп булмый торган каты һәм
.сыек ризыкларга караганда җиңелрәк эшкәртә

Наданлыкны зирәкләккә, көчсезлекне һәм
көчсезлекне сәламәтләккә һәм көчкә әйләндерә
алганда, тормыш юллары буйлап ышанычлы һәм кыю
йөри алганда, хәтта ялгыз булса да, тере һәм уяу
вөҗданга, Аллаһының гаделлегенә һәм дәресең

ялгышны, хакыйкатынең иллюзияне җиңүенә ныклы
ышанычка ия булудан эчке шатлык таба алганда, көн
саен фикерләрегезне югарырак һәм камилрәк
дәрәжәләргә күтәрергә тырышканда, башкаларга
карата мәхәббәт һәм рәхмәтле йөрәккә һәм яхшы
ниятләргә ия булганда, сезнең акыл туклануыгыз
магнит кебек булачак, һәм сез үзегезгә куркынычсызлык
һәм иминлек ярларына таба сәяхәтегезне дәвам итү
өчен кирәкле барлык матур һәм файдалы нәрсәләрне -
әйберләрен, кешеләрен һәм шартларны - җәлеп
итәчәксез. Ниһаять, сезгә кирәкле нәрсәләрне алу өчен
тырышлык куйсагыз һәм Аллаһы биргәннәр белән
канәгать булсагыз, сез дөнья теләкләре белән мавыгып,
аның вакытлыча ләззәтләренә комсызланып яшәүче
.кешеләрдән дә байрак һәм канәгатьрәк булачаксыз

Шәфкәт - һәр җанны башка җаннар белән
тоташтыручы күпер Шәфкәт - һәр йөрәккә юл ача
торган капка

Кеше Аллаһыны эзләгәндә, ул башка барлык
кешеләрдән дә өстенрәк булган бердәнбер чын дус,
барлык кешелек мөнәсәбәтләрендә дә чын дуслык
урнаштыру мөмкин була - гаилә, туганлык, никах һәм
рухи мөнәсәбәтләрдә. Дуслык - никах мөнәсәбәтләрендә
мөһим элемент, һәм интеллектуаль һәм эмоциональ
якынлык, рухи тартылу хисе һәм чын мәхәббәт
өстенлекле булырга тиеш. Чын мәхәббәт белән физик
тартылу арасындагы аерманы аңламаган кешеләр
.кабат-кабат күңелсезләнәләр

Никах югары идеалларга һәм үзара хөрмәткә
нигезләнгәндә, ул бер-берсенең тормыш авырлыklarын

жиңеләйтә торган һәм үзара эмпатия һәм дустанә
аңлашу белән яшәү мәшәкәтләрән бетерә торган ике
яратучы һәм хезмәттәшлек итүче жан арасындагы
.бәхетле һәм уңышлы берлеккә әйләнә

Башкаларның уйларына һәм гамәлләренә тәэсир
итәргә юл куймасам, беркем дә мине контрольдә тота
.яки ихтыярымны тартып ала алмый
Әгәр дә сез фикерләүегезне матдә белән
чикләсәгез, сез барысын да матди яктан күрерсез.
Ләкин аңыгызны рухи аң халәтенә күтәргәч, сез Аллаһ
нурының киң таралган агымын барлык матдәләрдән дә
читтә күрерсез, һәм сез барысын да рухи яктан
.күрерсез

Ходаем, мин үз сәләтләремне өйрәнү һәм рухи
потенциалымны ачу өчен чиксез мөмкинлегем барлыгын
аңдыйм. Бүген мин уйларымны оптимизм белән
тутырымны һәм күңелсез тәҗрибәләрдән арынымын.
Мин тәнәмне, акылымны һәм рухымны тигез һәм
гармонияле рәвештә тәрбияли торган эшләренә
.эшләчәкмен

Мин матди бәйләнешләренә югарырак омтылышлар
белән алыштырачакмын
һәм мин тугры рухның һәрвакыт минем белән
икәнән аңлармын

Яшәү һәм үлем бие һәрвакыт бар, ләкин мин рухи
шәхесемне саклап калып, үземне мәңгегә азат итәрмен.
Сынаулар һәм авырлыктар давыллары белән

очрашканда, мин рухи көймәмдә тормыш диңгезе аша
.куркынычсыз, илаһи ярларга йөзәрмен

Мин эшлэгәндә һәм ижәт иткәндә, Аллаһының
минем аша эшләвен истә тотачакмын. Ул - галәмнең
Хужасы, һәм мин Аның турында тирәнтен уйлану аша
.Аның белән бәйләнеш урнаштыра алам

Сөекле Ходаем, мин аңлайм, уйларым миңа я
уңышсызлыкка, я уңышка китерәчәк, тормышымда
кайсы фикер иң көчле булуына карап. Һәм мин Син
ярдәм кулыңны сузганыңны һәм минем уңышыма юл
.әзерләгәнеңне истә тотарга тырышачакмын

Миңа бәла-казалар һәм бәхетсезлекләр килгәндә,
мин көчемне җыячакмын һәм аларны җиңү өчен
тәвәккәллегеңне ныгытачакмын. Мин һәркем белән
мөгамәләдә ихлас һәм намуслы булачакмын, мәхәббәт
һәм изге теләкләр турында уйлар таратачакмын.
Шулчак Аллаһы миңа Үзенең көче һәм зирәкlege белән
.ярдәм итәчәк

Рухи авырулар һәм аларны дөвалау
Парамханса Йогананда остасы

Пропорциональ булмаган һәм дисгармонияле кеше
:фигуралары төркемен күз алдыгызга китереп карагыз
Башы нохут зурлыгындагы кечкенә һәм гәүдәсә дөя
!зурлыгындагы зур бер
Икенчесенең кулы Самсон яки Геркулес кулы кебек
!көчле, ә гәүдәсә гном гәүдәсә кебек

Ә өченчесенең башы зур фил башы, ә ябык тычкан

!гәүдәсе бар

Әгәр сез кинәт кенә сәер һәм каршылыклы
составтагы шул жан ияләре төркемен күрсәгез, бу
күренеш сезне гажәпләндермәсме һәм
гажәпләндермәсме, яисә кайгылы һәм үкенечле
?булмасмы

Хәзер тышкы кыяфәте һәм формасы буенча нормаль

булган, ләкин психик яктан тигезсез һәм психологик
яктан бозылган башка кешеләр төркемен күз алдыгызга
.китерегез

Киём яраларны, жәрәхәтләрне һәм башка физик
кимчелекләрне яшерган кебек, көчле, сәламәт тән һәм
матур, нурлы йөз дә күп кенә җитди психик авыруларны
.һәм тумыштан килгән кимчелекләрне яшерә

Әгәр дә сез нәфис тышкы кыяфәте һәм нык
сәламәтлеге белән аерылып торган гади кешеләрнең
күп төркемен очратсагыз һәм аларның акыл тәннәренә
рухи күзаллавыгыз белән үтеп керә алсагыз,
гажәпләнүегез гажәеп булыр иде, һәм сез ачкан
.нәрсәләрдән тирән кайгыга батып калыр идегез
Аларның психик тәннәрен түбәндәгечә күзәтергә

:мөмкин

Акыл баш белән, хисләр һәм тойгылар гәүдә белән,

ә ихтыяр куллар һәм аяклар белән күрсәтелә, болар
барысы да гадәти булмаган, авыру һәм
.деформацияләнгән

Кайбер кешеләрнең башы кечкенә, акылы
житешмәгән, гәүдәсе эгоистик амбицияләр һәм җенси
.теләкләр белән тулы икәннен күрерсез

Шулай ук кайбер кешеләрнең куллары югары үсеш
алган, функциональ булса да, аларның тәннендә хисләр
.һәм көч юклыгын күрерсез

Башкаларның мие зур, ижади булырга мөмкин,

ләкин аларның эмпатиясе һәм эмоциональ

мөмкинлекләре үсештә тоткарланган һәм
атрофиялэнгән. Ә физик һәм психик яктан нормаль
булган, ләкин ихтыяр көче һәм үз-үзеңне контрольдә
.тоту көчсез яки параличланган кешеләр төркеме дә бар
һәм күзәтүләр исемлеге дәвам итә һәм озын гомер
!телим

Кешеләрдә психик тәннәрдәге шундый сансыз
психологик бозылулар, кайбер яктан үсеш алмаган, ә
кайбер яктан артык үсеш алган, чыннан да бар - яшерен
булса да. Алар аларга психологик авырту китерә һәм
үзләренең талантларын һәм сәләтләрен күрсәтергә
.комачаулый

Монда кайбер психологик авыруларны хәл итү
барлык кеше проблемаларының төп сәбәпләрен
ачыкларга ярдәм итә ала, шуның белән алар ким
дигәндә алардан интегүчеләргә, хәтта аңсыз рәвештә
дә, билгеле булчак, шуның белән алар бу
кимчелекләрнең табигатен, аларның симптомнарын һәм
психикага тыныч кына үтеп керүен аңлый алачаклар,
шуның белән алар тынычлык һәм бәхетнең жимерелүен
.кире кага алачаклар
рухи меланхолия

Бу авыру рухи мәсьәләләргә чуму сылтавы белән
акыл һәм физик яктан актив булмаган кешеләр
арасында киң таралган. Бу интегүчеләр Аллаһыга
хезмәт итү сылтавы белән матди тормышның зур һәм
кече бурычларын оныталар, шулай итеп үзләрен
Шайтанга ачалар, ул аларга житди зыян китерә ала.
Алар пессимизмнан һәм тирә-юньдәге файдалы яки
матур әйберләргә бәяләмәүдән интегәләр. Бу йогышлы
авыру, һәм рухи омтылышлары булган барлык кешеләр
дә аннан сакланырга һәм позитив фикерләү, оптимистик
караш һәм сәламәт, нәтижәле эш аша үзләренең
көчләрен һәм иммунитетларын даими рәвештә саклап,
.үзләрен аннан азат итәргә тиеш

рухи ашказаны бозылу

Бу очраклы (йомшак), ягъни ялтыравыклы исемнәр астында теркәлгән һәм шарлатанлык һәм сихерчелек сәнгатендә тәҗрибәле "рухи табиблар" тарафыннан ялган рухи китаплар һәм дәресләр рәвешендә тәкъдим ителгән күп күләмдә әзер психотроп препаратларны тиз .арада кабул итү нәтижәсендә була

Бу авыру хакыйкәтне белүгә булган рухи ачылыкны гына түгел, ә яхшыны начарны, файдалыны зарарлыны .аеру сәләтен дә юкка чыгара

Теологик идеяләргә даими рәвештә ашап торучы һәм кулына төшкән һәрнәрсә белән тукланучы кеше артык ашап кына калмаячак, ә файдалы идеялар белән беррәттән агулы идеяләргә дә ашаячак, бу үзенә акыл ашказаны бозылуына һәм шуның белән рухи үлемнең .әкрәвләвенә китерәчәк

Төрле рухи һәм фәлсәфи идеяларны артык һәм өзлексез өйрәнү, аларны аермыйча яки шәхси тәҗрибә аша үзләштермичә һәм аларның дөреслеген ачыклау өчен тырышмыйча, ахыр чиктә барлык рухи принципларга һәм канунларга шик, битарафлык һәм .ышанмаучанлык тудыра
Һәвәслек һәм мавыгу

Бу авыру белән интегүчеләр акчалары һәм вакытлары артык күп булганга, максатлары һәм тормышны дөрес аңлаулары булмаганга, бушка, .мәгънәсез тормыш белән яшиләр

Бу кешеләр үз теләкләре белән идарә ителәләр;

алар башына килгәнне эшлиләр һәм үзләрен канәгатьләндерәләр. Алар үз тормышларын арзан, мәгънәсез романнар, сенсацион фильмнар һәм өстән-өстән генә мәгънәсез күңел ачулар белән тутыралар. Алар бу куркыныч авыру белән авырганнарын көчле шок яки нерв җимерелүе кичергәнче, ягъни зыян .китерелгәннән соң гына аңламыйлар

психик салкынлык

Бу халәтнең башка исеме дә бар: өметсезлек. Кеше кайчан киләчәген һәм өметсезлек, түземсезлек, борчылу һәм түземсезлек кебек авыртулы симптомнарын кичерәчәген беркайчан да белми. Тагын да начаррагы, ул еш кына озакка сузыла, һәм аның корбаннары, тиз савыгуларына ышансалар да, еш кына жиңел генә .кабатлана

Психологик катар

Бу авыру хроник дөнья мәшәкәтьләре турында уйланудан килеп чыга. Бу авырудан интегүчеләр, гадәттә, ихтыяр көче коралын кулланмыйлар һәм шулай итеп, даими куркуларына пассив һәм буйсынучан рәвештә буйсыналар, алар белән кыю рәвештә очрашып, .балачакта ук аларны юк итү урынына аномаль психологик бәйләнеш

Бу авыру корбаннары бәхет эзләүдә берьяклы булалар. Бәхет байлык жыюда, дан казануда яки сәламәтлек яки көчкә ия булуда дип ышанып, алар үзләренең янып торган амбицияләре корбаны итеп барысын да - сәламәтлекне, яхшы абруйны, жан тынычлыгын, намусны һәм абруйны - корбан итәләр. Бик соң булса да, алар табигать законнарын һәм Аллаһ өмерләрен хөрмәт иткән, эшчәнлекне тынычлык белән гармонияләштергән тигез тормыш кына чын бәхет китерә һәм асыл тормыш максатын тормышка ашыра .ала икәннен аңлыйлар

Сәламәт булмаган бәйләнеш бозылуларыннан интегүчеләрне тыелгысыз хыяллар борчый, бу исә тормышка бозылган һәм бозылган карашка китерә. Мәсәлән, бер бизнесмен зур уңышларга ирешә һәм байлык жыя, ләкин байлыгыннан ләззәт ала алмый, ул борчылулар һәм куркулар аркасында нервлары какшап .үлә

Башкалар максатка ирешү өчен һәрнәрсә дә рөхсәт ителә дип санылар. Бу буталчыклык аркасында алар үзләренең чын максатларын күрмиләр һәм хәтта аз гына канәгатьләнүгә дә ирешә алмыйлар, хәтта аларда хыялланган әйберләр булса да, чөнки кеше табигате киң һәм күпкырлы, һәм ул барлык дәрәжәләрдә дә тигез .үсеш таләп итә

Сукур рухи ябышу

Кайбер ышануларга карата бу гадәти булмаган фанатизм билгеле бер фикерләргә һәм идеяләргә шик астына куймыйча яки тикшермичә ябышып торудан килеп чыга, шуның белән бу авыру белән интегүчеләрдә теләсә нинди рухи идеягә яки ачык һәм азат фикергә карата ачу һәм дошманлык тудыра. Бу изоляция Аллаһ кануннарына каршы фетнәгә китерә, алар интеллектуаль нәтижәлелектә, матди иминлектә, психик һәм физик сәламәтлектә, шулай ук төрле .чыгышлы кешеләргә мәхәббәт һәм хөрмәттә чагыла

Рухи принципларны сеңдерү

Физик авырулар сизелерлек, авыртулы һәм күңелсез булганлыктан, алар безне аларга актив рәвештә каршы торырга этәрә, аларны төрле терапевтик ысуллар белән, күнегүләрдән һәм сәламәт тукланудан алып төрле дарулар һәм препаратларга кадәр җиңәргә этәрә. Ләкин, психологик авырулар, барлык кеше авыртулары һәм куркуларының төп сәбәбе булса да, җитәрлек дәрәжәдә тиз арада булдырылмый яки дәваланымый, һәм алар безнең тормышыбызга зыян китерергә һәм .җимерергә мөмкин

Педагоглар, физик тәрбия укытучылары, вәгазьчеләр, реформаторлар, табиблар һәм закон чыгаручылар башта үзләреннән башлап, аннары башкаларга кеше табигатен тигез һәм гармонияле

рәвештә, тормыш законнарына һәм сәламәт яшәү
принципларына туры китереп үстерүнең дәрәс
ысулларын өйрәткәндә, алгарышны алга этәрә
алачаклар. Бу - дөнъяның барлык почмакларындагы
кешеләргә кирәк булган чыннан да нәтижәле белем һәм
.комплекслы кешелек мәдәнияте

Мәгариф учреждениеләре, бу принциплар һәм төрле
дини тәгълиматлар арасындагы буталчыклык
аркасында, дәүләт мәктәпләрендә рухи нигезләренә
укытуны мөмкин түгел дип саныйлар. Ләкин, әгәр бу
учреждениеләр тынычлык, мәхәббәт, хезмәт, иман, ачык
фикерлелек һәм башкаларны кабул итү кебек гомуми
принципларга - аларны рухи даимилекләр -
игътибар итсәләр һәм бу принципларны балалар акылы
һәм җанының уңдырышлы туграгына сеңдерү өчен
гамәли ысуллар эшләсәләр, бу фаразланган һәм
уйланылган кыенлыкка акылга сыярлык һәм кабул ителә
торган чишелеш табылыр иде. Бу мәсьәләне аның белән
бәйлә күренгән кыенлыklar аркасында гына
.игътибарсыз калдыру - зур хата

Күпчелек колледжны тәмамлаучылар
университеттан башларын китаплар эчтәлегеннән
шулкадәр авыр һәм шешенеп китәләр ки, тормыш
юлларыннан да җиңел генә үтәләр, чөнки аларның
ихтыяр көче һәм үз-үзеңне контрольдә тотуы
игътибарсызлык һәм кулланмау аркасында диярлек
параличланган. Шуңа күрә сез аларның саксыз эш
итүләрен һәм начарлануларын, тигезсез никахлар
упкынына башы белән ашыгуларын, җенси
мөнәсәбәтләрен дәрәс кулланмауларын, акча артыннан
кууларын һәм карьераларында уңышсызлыklar
кичерүләрен күрәсез, чөнки алар академик яктан
камилләшкән акылларының үткен пычагын дәрәс
кулланырга өйрәнмәгәннәр. Нәтижәдә, алар үзләрен
.кисәләр һәм үзләренә зыян китерәләр

Гажәп хәл, күп яшьләр ахыр чиктә аларга зыян һәм
авырту китерә торган эшләр белән шөгыльләнәргә
яраталар кебек. Кайберәүләр бернинди тыю яки
кисәтүсез урлашуга һәм башка җинаятчеләргә, хәтта
җинаятчел гамәлләргә дә баралар. Жәмгыятьтә
бозыклык таралуын булдырмакка тырышучылар
кайберәүләрнең ялгыш гамәлләрен хуплыйлар.
Вөҗданлы һәм чын иманлы һәр кеше башкаларга
намуслылык, намуслылык, абруй һәм үз-үзенә хөрмәт
ягыннан яхшы үрнәк булырга тиеш. Мәктәпләр,
колледжлар, университетлар һәм социаль
учреждениеләр җинаятчелекнең төп сәбәпләрен
бетерү юлы белән киметү өчен җитәрлек фәнни ысуллар
.бирмиләр, алар, нигездә, акылда
Шулай ук бәхетле һәм уңышлы тормыш сәнгәтенә
өйрәтү, кешенең потенциалын үстерү һәм үз
мөмкинлекләрен арттыру өчен махсус мәктәпләр
.булдырырга кирәк
Мондый мәктәпләр яшь акыл үсә һәм чәчәк ата
торган бакчалар һәм парклар кебек булачак.
Тәрбиячеләрне җентекләп сайларга һәм ата-аналар һәм
жәмгыять белән хезмәттәшлекне тәмин итәргә кирәк.
Бу мәктәпләр шәхесләрне нәтиҗәлерәк
формалаштырырга ярдәм итәчәк. Кешенең башлангыч
чордагы рухи туклануы аның сәламәтлеген һәм
киләчәктә үсү сәләтен билгели икәннен истә тотарга
.кирәк
Хәзерге мәктәпләрдә кулланыла торган психик һәм
физик тәрбия ысуллары, һичшиксез, файдалы, ләкин
аларның рухи нигезе юк. Яхшы холыклы шәхес
.тәрбияләнмәсә, үсеш тулы булмаячак
Физик, психик һәм рухи үсеш фәннәрен акыллары
әле нечкә һәм сыгылмалы, ә көчләре әле билгеле бер
.юллар белән юнәлтелмәгән яшьләргә өйрәтергә кирәк

Комплекслы әзерлектән соң, бу мәктәпләрнең
укучылары даими рефлексив имтиханнар үтәргә тиеш,
һәм алар ныклы сәламәтлек, яхшы абруй, нәтижәлелек,
матди һәм рухи байлык, бәхет, уңыш һәм үз-үзең
.ышаныч сертификатлары алачак
Бу жирдәге сәяхәт ахырындагы йомгаклау
имтиханы нәтижәләре гомер буге өстәмә имтиханнар
вакытында алынган акыл һәм рухи казанышларның
гомуми суммасы һәм сертификатлар нигезендә
.билгеләнәчәк
Бу соңгы, иң зур сынауда уңышка ирешкәннәр үз-
үзләрен тәмин итүнең изге сертификатын һәм ирекле,
.саф һәм шатлыклы вәждән алачаклар
һәм жан битенә мәңгегә язылган фатихалар
Бу сирәк бүләккә күбәләкләр бозмаячак
һәм каракларның кулы аңа тимәячәк
Яки вакыт аны юкка чыгарыр
Ул паспорт булып хезмәт итәчәк
Дәресләр төркеменә» мактаулы әгъзалык өчен»

Бәхет кайда ята?
**Аллаһы Тәгалә, үзенең тулы мәрхәмәте белән,
безгә шатлык һәм илһам бирә
һәм ул безгә чын тормыш бирә
Чын акыллылык
һәм чын бәхет
Чын аңлау тормышыбызның төрле
тәҗрибәләре аша килә
Ләкин Аллаһының даны жан кичергән рухи
тынычлыкта һәм акылның Аның белән
гармонияләшергә тырышуында гына ачыла. Анда
без хакыйкәт белән йөзгә-йөз очрашабыз. Тышкы
иллюзияләр гажәеп көчле, һәм бик аз кеше тышкы
мохит йогынтысыннан котыла ала. Дөнья үзенең**

**чиксез катлаулылыклары һәм сансыз сынаулары
белән дәвам итә. Аллаһының тавышы тормыш
күренешләре артында ята, безне һәрвакыт
чәчәкләрдән, изге язмалардан,
вөжданнарыбыздан һәм тормышны яшәүгә лаеклы
иткән барлык матур нәрсәләр аша чакыра һәм
безнең белән сөйләшә.**

**Тышкы әйберләргә күбрәк игътибар иткән саен,
эчке данны азрак кичерә алабыз; һәм эчкә күбрәк
борылган саен, тышкы кыенлыктар азрак очрый.
Бу даими тигезләмә. Ләкин күпчелек кеше бу
хакыйкәтне дөньяви дуслык, яшәгән җәмгыять
һәм сәламәт булмаган гадәتلәр йогынтысы
аркасында аңламый. Җәмгыять кешене өслек
мәсьәләләр белән мәшгуль итә, тирәнрәк
хакыйкәتلәр турында уйланырга комачаулый.**

**Хәтта рухи урыннарда да кайберәүләр чын
күңелдән аларның изге атмосферасыннан
файдаланырга теләмәгән килеш баралар, шуңа
күрә алар бу сәфәрләрдән бернинди дә игътибар
алмыйлар.**

**Аллаһыны күрергә теләгән кеше Аны һәркайда
табар. Кеше гадәتلәре җимергеч, ерткыч һәм ач;
алар җимерә, җимерә һәм юк итә. Кешелеккә
булганына ничек бәхетле һәм канәгать булырга
өйрәнергә вакыт җитте. Без үзебезгә килгәннән
артык бернәрсә дә теләргә тиеш түгел. Аллаһы
юмарт; Ул безгә нәрсә кирәклеген белә һәм
вакытында бирә. Бу без бернинди тырышлык
куймыйча Аллаһыга таянырга тиеш дигәнне
аңлатмый. Бөтенләй дә түгел. Бу без үз
өлешебезне мөмкин кадәр яхшырак эшләргә һәм
калганын Аллаһы Тәгаләгә калдырырга тиеш
дигәнне аңлата, ул безне беркайчан да безгә кирәк
булган һәм лаек булган нәрсәдән мәхрүм итмәячәк.**

Мәңгелек бәхетле булуның иң яхшы ысулы - Аллаһының барлығын тою. Безнең иң югары теләгебез - Аллаһыны белү һәм Аның белән булырга тәвәккәлләү булырга тиеш. Аллаһы безнең уйларыбызда һәм хисләребездә беренче урында торырга тиеш, һәм без Аны тормышыбыздагы иң көчле һәм иң ныклы терәк дип санарга тиешбез.

(Шуңа күрә Аллаһының арканына нык тотыныгыз, Аңа сыеныгыз)

Чөнки башка барлык багана да сине югалтса, ул - терәк

Мин тормышның бердәнбер максаты - Аллаһыны белү икәнән аңладым. Аллаһыны табу тормышның төп максаты дип санамаган кешеләр дә бар. Ләкин беркем дә тормышның максаты бәхет табу икәнән инкаръ итә алмый. Мин тулы ышаныч һәм ышаныч белән әйтәм: Аллаһы - иң зур бәхет. Ул - иң югары бәхет. Ул абсолют, гомум мәхәббәт. Ул - Аның белән гармониядә булган кешеләрнең жаннарын беркайчан да ташламый торган мәңгелек шатлык. Ни өчен без бу камил бәхеткә ирешергә тырышмыйбыз? Аны безгә башка беркем дә бирә алмый. Без аны даими рәвештә үзегездә үстерергә һәм тәрбияләрگә тиеш. Табигать көчләре кешеләргә дөнья ләззәтләре бирү өчен тырышып тырышалар, ләкин мондый тиз үтүче ләззәтләр ахыр чиктә үкенүгә, ачылыкка һәм үкенүгә китерә. Хәтта иң бәхетле кеше дә, барысы да булган кебек тоелса да, чын мәгънәсендә бәхетле булмаса мөмкин. Алар җирдәге әйберләр белән озак канәгать булмаячаклар, чөнки бу әйберләр аларның чын сусавын басмый яки рухи ачлыгын канәгатьләндерми.

Матди байлык ялган тынычлык һәм вакытлыча канәгатьлек хисе генә бирә. Дөнья, гомумән алганда, чуалчыклык һәм хаос белән тулган, сугыш тудыручы эгоистик һәм комсыз теләкләр белән тулган. Башка бернәрсә дә сугыш тудырмый.

Тормыш көрәшендә чын герой - үзен җиңгән һәм теләкләрен җиңгән кеше. Акча, дан, нәфес һәм бу принципка каршы килгән бар нәрсә безнең тынычлыгыбыз һәм бәхетебез өчен зыянлы. Әгәр кешеләр һәрвакыт тормышның чын кыйммәтләре турында уйларга өйрәнсәләр, алар эзләгән бәхетне табарлар иде, ләкин алар максатларыннан тайпылалар һәм җир теләкләре агымы белән алып кителәләр. Мин бернинди дә азгыру мине үзем сайлаган һәм үткән юлдан читкә тайпылта алмаячагын аңладым.

Мин меңләгән кешене Ходай биргән көч белән җәлеп итә алып идем, ләкин бу юл миңа зыян китерер иде. Ничек кенә булмасын, мин меңләгән кешене җәлеп итәргә һәм аларның акылын әсир итәргә теләмим. Мин бары тик Аллаһыга тугры калган ихлас шәкертләргә күрәсем килә. Ходайны яратучылар бу идеяләрдән ләззәт алырлар, һәм тырышлыгы дәвам иткән кешеләр бу тәгълиматлар аша Ходайның фатихаларын һәм барлыгын тоярлар.

Кешегә Аллаһыны алдау мөмкин түгел, чөнки Ул һәрвакыт бар, аларның акылында нәрсә барлыгын һәм нәрсә теләгәннәрен белә. Алар дөньядан баш тартып, рухи гармониягә омтылганда, Аллаһы аларга киләчәк. Бу теләк аны эзләүченең йөрәгендә тамыр җәйгәндә, Аллаһы шул йөрәккә килә һәм аны яхшылык һәм бәрәкәт белән тутыра. Яшәргә лаеклы бердәнбер нәрсә - Аллаһы белән гармониядә булу һәм Аның рәхмәтен

алу. Бу гармония мәңгелек килешү һәм бозылмас вәгъдә булырга тиеш (Аллаһының килешүен үтәүчеләр һәм аны бозмаучылар).

Һәркем башкаларга караганда күбрәк байлык тели Хәтта аны жыйса да, алар канәгатьсез калалар, башка берәүнең байрак икәннен ачыкыйлар Кешеләр үз теләкләре белән көчә торган үз-үзләренә бәхетсезлек сазлыгында яшиләр Без булганына канәгать булырга тиешбез Матди байлык бәхет китерми; киресенчә, алар еш кына борчылуларны, борчылуларны һәм борчылуларны көчәйтә.

Аллаһка илтүче юл - иң гади һәм жиңел юл, ләкин күп дини йолалар һәм рәсмилекләргә карамастан, аз кеше генә аның буйлап бара. Йөрәкләребезне Аллаһка юнәлтә, Аңардан безнең өчен иң яхшы һәм иң озака сузылганны сорау яхшырак. Чынлыкта, Аллаһ безне көтә, чөнки Ул безне явызлыктан һәм куркынычтан ерак тотарга тели. Ул безне йөрәгебездә һәм акылыбызда Аның белән тели, чөнки бу дөньяның арзан әйберләре кеше теләген канәгатьләндерә яки без тирәндә сизгән рухи бушлыкны тутыра алмый. Аллаһ һәрвакыт безнең белән сөйләшә, ләкин Аның тавышын аз кеше ишетә. Бу тыныч тавыш еш кына шау-шулы уйлар һәм ачык теләкләр шау-шуыннан батып кала. Ләкин уйлар басылгач һәм теләкләр тынычлангач, без Аллаһ тавышын ачык ишетәбез, хәтта ул тын һәм көчсез булса да. Чыннан да, Аллаһ кешелеккә ярдәм итү өчен барысын да эшли, ишеклар ача һәм юлларны яктырта, без кая барырга тиешлегебезне күрә алабыз, абынып яки тайып китмәс өчен. Ләкин күпчелек кеше бу хакыйкәтне аңламый.

Мин кешеләрнең башкаларны тыңлап яки китап укып кына белемгә ирешә алабыз дип уйлауларын теләмим. Алар укыганнарын һәм ишеткәннәрен кулланырга тиеш.

Гыйбадәтханәләргә бару өйдә утырып, буш сүзләр тыңлаудан яхшырак. Ләкин хәтта гыйбадәт кылу урыннарында да кеше йөрәгендә Аллаһының барлыгын тоярга һәм аны ничек кичерергә белергә тиеш. Хисләр һәм рациональ анализлар безгә жаныбыз алырга теләгән белемне бирә алмый.

Үзебезне Аллаһыга тапшырып, эгоистик теләкләр белән хушлашканда, һәм Аллаһының һәрвакыт безнең белән булуына, жаннарыбызда яшәвенә һәм безне яхшы һәм изге уйлар һәм хисләр белән рухландыруына ышансак, без бәхеткә һәм ирекке ия булачакбыз, һәм жан офыгында зирәклекнең чыгуын күрәчәкбез.

Күз алдыгызга китерегез! Ун еллар үткәч, безнең барлыгыбыз хыял гына булачак, һәм без хәзер эшләгән бар нәрсә дә шул хыялның бер өлеше булачак. Хәтта кешелекнең иң бөек шәхесләре дә кеше аңының фигурасы гына булачак. Ләкин бу бөек шәхесләр үзләренең төп максатына ирештеләр, чөнки алар иң югары дәрәжәгә життеләр һәм рухлары белән исән калдылар, булган бар нәрсәне тулысынча аңладылар һәм аңладылар, чөнки алар илаһи аңда берләштерелгәннәр. Аларның фикерләре һәм тәгълиматлары аша алар белән гармонияләшергә тырышкан һәркем, һичшиксез, аларның булуын тоячак, аларның фатихаларын алачак һәм алар белән чыннан да аралашуларын тирәнтен беләчәк.

Тормыш - зур хыял. Әмма хәзер үз тәнеңә карап, аның тормыш белән тулы булуын күргәч, бу хыялның чынбарлыгына тулысынча ышанасың.

Бәхетле булу өчен теге яки бу нәрсәгә ирешергә кирәк дип уйлыйсың. Ләкин күпме генә теләкләрне үтәсәң дә, алар аша бәхет таба алмаячаксың. Кеше күбрәк алган саен, күбрәк тели. Әгәр кеше уңайлыктарда, тынычлыкта һәм эчке канәгатьлектә яшәргә тели икән, теләкләрне фильтрларга һәм тормышны гадиләштерергә кирәк.

Изге язмаларда теләкләре һәрвакыт эчкә (жанына) агып торган кеше югары эчке тынычлыкка ия кеше диелә. Бу яктан алар диңгез кебек, ул беркайчан да үзгәрми яки кимеми, ә туктаусыз ага торган су белән тулы кала. Ләкин үз тынычлыгының чүлмәгендә теләк чокырлары тудыручы һәм тормыш өчен мөһим суларның агып, әрәм булуына юл куючы кеше рухи тынычлык һәм эчке бәхет турында бернәрсә дә белми.

Безгә Аллаһыны белгән, Аның белән аралаша алган һәм Аның барлыгын аңлы рәвештә сизә алган кешеләрдән житәкчелек кирәк. Пәйгамбәрләр бездән Аллаһыны эчке тынычлыкта, тугры рух һәм югары рухи шатлык яшәгән жанның ялгызлыгында эзләргә сораганнар. Һиндстанның мәгърифәтче укытучылары да бу идеяләргә хуплыйлар һәм жанның тирәнлегендәге Илаһи Үзне кабул итү өчен тирән медитациянең мөһимлеген ассызыклайлар.

Барлыкка килгән һәрнәрсә - Аллаһы акылы белән юнәлтелгән дулкын сыман тибрәнү. Бу акыллы тибрәнү - Изге Рух, яки тугры Рух, аның белән дога һәм медитация аша аралашырга мөмкин.

Жаныңның тынычлыгында һәм игътибарлы акылыңның урманында, Абсолют һәм Чиксез белән мәхәббәт хисе чиксез. Ләкин акча артыннан кусак,

Аллаһыны табу кыен. Без Аллаһыны тормышыбызның аерылгысыз өлеше итəргə тиеш, һәм аннары бу тормышта безгə кирəк булган бар нəрсə дə булачак. Кем Аллаһыны үз йөрəгендə даими урын итсə, Аллаһы аларга җир һәм күк нигъмəтлəреннəн мул өлеш бирəчəк һәм алар алдында зирəклəк кояшлары балкыган киң офыклар ачачак, аларның юлларын яктыртачак һәм тирə-юньдəгə караңгылыкны таратачак. Аллаһы мəңгелəк гашыйк, һәм кешелəк өчөн бəхет юк, алар Аллаһыны иң кадерлə якыннарын яраткан кебек яратсалар гына, чөнки Аллаһы булмаса, без мəхəббəтнең асылын белмəс идек, аның татлылыгын татымас идек.

Без ихтыярыбызны кулланырга һәм акылыбызны бөтөн йөрəгəбез белəн Аллаһыны эзлəүгə юнəлтергə тиеш. Кеше гамəллəрə телəклəр белəн билгелəнə, һәм бу гадəтлəр безне һəрвакыт без телəмəгəннə эшлəргə мəҗбүр итə. Чыннан да, кеше үз дошманы, моны белми. Ул ничек тыныч утырырга белми, Аллаһка вакыт багышламый, лəкин ул бəхет тели һәм җəннəткə тиз арада керүне гарантияли. Изгə тəҗрибəгə китаплар уку, вəгазьлəр тыңлау яки изгə гамəллəр кылу белəн генə ирешеп булмый. Болар барысы да, һичшиксез, файдалы, лəкин алар җитəрлəк түгел. Аллаһка ирешү өчөн җентеклə игътибар һәм тирəн уйлану кирəк.

Без башта Аллаһының рəхмəтен эзлəргə тиешбез Без һəркемнə канəгатълəндерə алмыйбыз, чөнки бу мөмкин түгел Мин беркемнə дə рəнҗетмəскə тырышам Мин кулымнан килгəннə эшлим, һәм мин бары тик шуны эшли алам Минем бердəнбер максатым - Аллаһыны канəгатълəндерү Мин кулларымны Аның алдында басынкылык

белән дога кылырга, аякларымны һәр җирдә Аны эзләргә, һәм акылымны Аның турында уйларга һәм Аның могҗизалары турында уйларга кулланам Аллаһы безнең йөрәкләребездә беренче урынны алырга тиеш, шуңа күрә без Аны тынычлык, мәхәббәт, аңлау, мәрхәмәт, шәфкать һәм зирәкле буларак кабул итә алабыз Мин моның турында шаһитлек бирергә һәм сезгә сөйләргә килдем, башка бернәрсә дә түгел.

Уйланудан тыш, кеше яхшы дуслар булырга тиеш. Кешеләр артыннан түгел, ә Аллаһы артыннан куарга тиеш. Әгәр дә сез бу уйлардан файда тапсагыз, моны Аллаһы Тәгаләдән килгән нигъмәт дип санагыз, чөнки барлык мактау да Аңа карый. Аларны башкалар белән уртаклашыгыз, алар сез тапканны тапсыннар (Раббыгызның рәхмәте турында сөйләгез). һәм көн саен кемгәдер мөмкинлегегезгә карап ярдәм итәргә онытмагыз. Кесәдә акчам булганда, мин бирүдән туктамаячакмын, чөнки минем бетмәс-төкәнмәс һәм даими агып торучы чыганагым - Аллаһы Тәгалә.

Ниһаять, без бөекләр кебек Аллаһыны белергә тиешбез. Бу уйлану һәм шәхси тырышлык аша мөмкин.

Бервакыт мин зират тышында йөри идем, бөек остазым Шри Юктисвар турында уйлый идем. Ул берничә ел элек вафат булган иде, мин аны бик нык сагындым һәм аның минем белән зиратның матурлыгы һәм атмосферасыннан ләззәтләнәргә килмәве өчен бик кайгырдым. Кинәт ул миңа күктән пәйда булды һәм: "Син бу матур урыннан ләззәтләнүче бердәнбер кеше дип уйлайсыңмы? Мин дә синең кебек үк ләззәтләнәм!" - диде.

Аллаһы белән берләшәргә теләгән кеше көндәлек медитация һәм Аны ярату практикасы

**аша тырышырга, һәм бу мәхәббәтне барысына да
житкерергә тиеш. Бу конфликтларны
булдырмауның бердәнбер ысулы. Рухи
хезмәттәшлек бик мөһим. Чын рухилык
булмаганда, шәхси яки гомуми бәхет юк. Изге
гармония - барлык физик, финанс, гаилә, әхлакый
һәм рухи проблемаларның бердәнбер чишелеше.**

**Бәхет Аллаһка якын булудан килә. Кешелек
үзен наданлык рәшәткәсә артына ябып куйган, һәм
бу хурлыклы төрмәдән котылырга вакыт җитте.
Акыл һәрвакыт Аллаһка юнәлтелергә тиеш, нинди
генә шартларда булмасын, һәм шул чакта сез зур
тынычлык һәм шатлык кичерерсез.**

**Аллаһка омтылып, Аңардан ярдәм сорап, бер-
берсен рухландырып, белем биреп, Аллаһны даими
искә алучылар бу дөньяда бәхетлеләр һәм Ахирәт
бәхетенә ирешүчеләр.**

Исәнлек сезгә

Пәрдә күтәрелер һәм югалыр

Һәрберебез Аллаһы сурәтендә яратылган. Без Аның
илаһи рухыннан барлыкка килгәнбез, һәм Аның асылы
безнең эчебездә үзенең барлык сафлыгында, данында
һәм чиксез бәхетендә яши. Бу изге мирас - нык ныгытма.

Кешенең үзен гөнаһлы, гөнаһ юлында адашкан дип
хөкем итүе - иң зур гөнаһларның берсе. Чөнки шулай
эшләп, алар үзләрен ярдәмсезлеккә, өметсезлеккә һәм
күтәрелә һәм күтәрелә алмауга хөкем итәләр. Кеше
табигый һәм илаһи законнарға каршы килә торган
гамәлләр кылырга мөмкин, ләкин алар шунда ук үз
юлларын үзгәртەرگә һәм дәрәс юлга борылырга тиеш.
Саф табигатендә кеше - изге гыйбадәтханә, һәм аның
.эчендә илаһи Рух яши

Без һәрвакыт шуны истә тотарга тиешбез: Аллаһы
безне саф һәм шартсыз ярата. Ләкин Ул безгә Аңа
якынлашырга яки Аннан баш тартырга сайлау
мөмкинлегенә биргәнлектән, Ул безгә килгәнче, безнең
Аның мәхәббәтенә булган теләгебезне белдерүебезне
.көтә

Бервакыт мин аның тавышын ишеттем, ул
медитация вакытында пышылдады: "Син минем синең
белән түгеллегемне әйтәсең, ләкин син эчәң
карамадың. Мин сине бер мизгелгә дә ташламыйм. Җан
гыйбадәтханәсенә кер, һәм син мине күрерсең. Чөнки
мин һәрвакыт монда, сине каршы алырга һәм илаһи
."мәхәббәт сәламә белән сәламләргә
Рухи юлда тирән ихласлык мөһим, сафлыкта һәм
.хакыйкәткә җан таңы ата

Безнең кеше зирәклегебез Аллаһ белән
чагыштырганда бернәрсә дә түгел. Аңа якынлашуның
бердәнбер ысулы - Аңа Ул безгә биргән саф мәхәббәтне
.бирү

Һәркем ахыр чиктә котылу табар, ләкин юлда
тайпылганнар апатиягә учканына эләгеләр. Битарафлык
безгә Аллаһыны хәзер, нәкъ менә шушы мизгелдә
табуның мөһимлеген аңларга комачаулый. Безнең бөек
Җир планетабыз, космоста йөзеп йөри, һәм безнең
кешелек шәхесебез безгә монда берничә ел үткәреп,
аннары юкка чыгарга бирелмәгән. Киресенчә, без тирән
уйланырга һәм яшәү серен аңларга тиеш. Тормыш
максатын аңламыйча яшәү - акылсызлык, акылсызлык
һәм вакыт әрәм итү. Тормыш серләре безне һәр яктан
чолгап алган, һәм Аллаһы безгә аларның чишелешләрен
.табу өчен акыл биргән

Мәңгелек мәхəббət эзлэгəндə, мин Аллаһының мине
күз алдына да китерə алмаслык һәрьяклап яратканын
.аңладым. Ул мине әни, әти һәм дус буларак яраткан
Мин барлык дуслардан да читтə мәңгелек дус
,эзләдем

Һәм хәзер мин һәрьяктан мәрхәмәтле һәм яратучан
йөзөндә балкыган бөек сөючем турында, Ул илаһи
дустым мине беркайчан да өметсезләндермәде һәм
.беркайчан да өметсезләндермәде

Аллаһы Тәгалә барлык булганның артында тора. Без ата-аналарыбызны хөрмәт итәргә һәм аларга яхшы мөгамәлә итәргә тиеш, ләкин без Аллаһыны бөтен йөрәгебез һәм җаныбыз белән яратырга тиеш. Без вакытны әрәм итмичә, Аның белән мөһим бәйләнешнең .мөһимлеген танырга тиеш

Без йоклаганда, уянырбызмы, юкмы белмибез Без бу
жирдән берәм-берәм китәбез Ләкин бу уй борчылу
тудырмаска тиеш Без үлгәндә, без жирдә яңадан туарга
чакырылабыз, бу тормышта туктаган урыннан яңа
.тормыш башларга

Мин тормышны океан өслегендәге дулкыннарның барлыкка килүе һәм таркалуы дип күрәм. Кеше дулкыны туганда илаһи океан өслегеннән күтәрелә, ә үлгәндә ул Аллаһ йөрәгендә урнаша. Мин бу хакыйкәтне аңладым һәм беләм, тәнемнең үлеменә карамастан, мин беркайчан да чын мәгънәсендә үлмим. Чөнки мин илаһи рух океанында ял итсәм дә, физик тәндә уяу булсам да, мин космик океан белән бербөтен. Бу югары бәхетне дөньяда табып булмый. Шул ук вакытта безгә максат эзләп урманга качарга кирәк түгел. Без Аллаһны көндәлек тормышның бу джунглисында - тынлык .мәгарәсенең тирәнлегендә таба алабыз

Кешеләр күп хаталар ясый ала, ләкин алар илаһи рух сурәтендә формалашканнар. Ходай бу дөнья ләззәтләренең иллюзия дөньясын бер генә максат белән

яраткан: кешелек моның бары тик космик драма икәнен
аңласын, иллюзияләрдән баш тартсын һәм Ходайны
гына яратсын өчен. Бу хакыйкаты, һәм башкача булырга
да мөмкин түгел. Ни өчен Ходай безне гаилә
әгъзаларыбызны яратыр өчен генә яраткан, ләкин
аларның берәм-берәм бездән китүен күргән? Бу
вакыйгалар безгә Ходайның безне чын күңелдән
.яратуын, без яратканнардан тыш, аңлатырга ярдәм итә
Тормыш – хәрәкәтләнүче сурәتلәр сериясе, ләкин бу
хакыйкатыне аңлау авыр, чөнки иллюзияләр чынбарлык
кебек, ә чынбарлык иллюзияләр кебек тоела. Без
йоклаганда дөнья һәр төнне аңыбыздан юкка чыга,
бәлки, шуңа күрә без физик галәмнең чынбарлык түгел
.икәнен аңлайбыздыр
Бу йокы дәресе безне куркытыр өчен түгел, ә безне
Аллаһ хакыйкатен эзләр өчен килә. Аллаһтан һәм Аның
мәхәббәтеннән башка җанны бернәрсә дә
канәгатьләндерә алмый. Аллаһ Рухы - тиңдәшсез
хакыйкаты. Чынбарлыктан башка нәрсә юк, һәм
чынбарлык чынбарлыктан кала алмый. Акыллылар бу
.нурлы хакыйкатыне аңлайлар
Гомеребезнең күп еллары үттә, ә еллар, атналар,
көннәр һәм сәгатьләр генә калды. Ни өчен вакытны
файдасыз әйберләргә әрәм итәргә? Без көне-төне Аллаһ
белән бәйләнеш урнаштырырга теләргә һәм бу теләктә
тулысынча ихлас булырга тиеш, гомеребезнең
билгеләнгән вакыты беткәнче һәм без бу җирдән
.бернинди дә әһәмиятле нәрсәгә ирешмичә киткәнче
Шул мизгелдә мин Аллаһының бөек нурының барлык
мәхлукатны чолгап алганын күрдем. Нинди чиксез
!шатлык! Нинди гажәеп яктылык
Ходаем, Синең барлыгыңны тоюның бу мул
.нигъмәтләре өчен Сиңа рәхмәт әйтәм һәм Сиңа баш иям
Һәркемгә бер үк юл белән фатихалар яусын, без Син
галәмдәге иң югары хакыйкаты икәнеңне һәм Син

безнең иң югары максатыбыз икәнеңне аңларбыз, аннан
.башка башка максат юк

Без Аны яратырга һәм тормышыбызның һәр
секундында - эштә дә, ял иткәндә дә, хәрәкәттә дә һәм
тынычлыкта да - тирән ялвару һәм янып торган сагыну
белән сөйләшергә тиешбез. Аннары без иллюзия
пәрдәсенең ничек күтәрелүен һәм таралуын күрербез.
Аллаһы Тәгалә тормышыбызның һәр мизгелендә безнең
белән. Аның белән фикер йөртүчеләр һәм
гармонияләшүчеләр Аны чәчәкләр матурлыгында,
мәрхәмәтле жаннарның затлылыгында, бөек һәм затлы
хисләрдә һәм матур хыялларда күрәләр. Ниһаять, Ул
калын пәрдәләр артыннан чыгып, һәрбер ихлас
:эзләүчегә әйтер

Без күптән аерылыштык, чөнки мин синең миңа үз"
мәхәббәтеңне теләп бирүеңне теләдем. Мин сине
үземнең сурәтемдә яраттым, һәм син ирегеңне
кулланып, үз теләгең белән миңа мәхәббәтеңне
".биргәнче көттем

Без Аллаһыдан мәңгелек һәм мәңгелек бүләген –
Аның илаһи мәхәббәтен – бирүен сорарга тиешбез.
Ләкин бу яратучан Аллаһыны тырышлык куймыйча кем
таба ала? Әгәр дә сез тырышлыкның 25 процентын
куллансагыз, калганы Аллаһтан һәм сезнең рухи
житәкчегездән тора. Мин үзем өчен бернәрсә дә
сорамыйм, чөнки барлык мактау Аллаһка, барлык
яхшылык һәм мәрхәмәт чыганагына карый. Аның
рәхмәте сезгә юлдаш булсын, Аның аңы сезнең белән
булсын, һәм сез Аның сезнең эчегездә һәм тирә-
.юнегездә булган барлык күплеген сизә алыгыз
Аллаһы Тәгалә безгә шунда ук җавап бирми, чөнки
без Аны ничек теләвебезне күрсәтергә икеләнәбез. Аңа
якынлашырга курыкмаска, ә Аны үзебезнеке, Сөеклебез
дип санарга һәм уйларыбыз, гамәлләребез,
йөрәкләребез һәм акылыбыз белән Аны туктаусыз

эзлэргә кирәк, һәм без Аны бу дөньяда иң зур
куркынычсызлык һәм тынычлык сыену урыны итеп
.табарбыз

И Ходаем, мин Сиңа бу изге җаннар бәйләмен
тәкъдим итәм, алар Синең барлыгың гыйбадәтханәсен
бизәсеннәр өчен Синең гаиләң һәм Синең сөйгән ярың
булган бу җаннарны озатып бар Без Синең изге
исемеңне җырлыйбыз Наданлык караңгылыгын Үзеңнең
изге нурың белән куып чыгар Син булганның нурлы,
чиксез нуры белән акылыбыздан караңгылыкны куып
чыгар Без Синеке, нинди шартларда булсак та, Үзеңне
безгә күрсәт, и Бөеклек һәм Юмартлык Ходаем,
һәрберебезгә фатиха бир Безнең сагыну уйларыбызның
пышылдыйларын һәм мәхәббәтле йөрәкләребезнең
сагыну тибешләрен кабул ит Сиңа без барлык
мәхәббәтне, хөрмәтне һәм сагынуны тәкъдим итәбез,
чөнки Син безнең Сөеклебез һәм бу галәмдә бездә
булган бар нәрсә

Безгә Үзеңнең рәхмәтең белән фатиха бир, Безне
Синнән аерып торган теләкләр диварларын җимер,
Барлык омтылышларыбыз өстендә тәхеттә утырган
илаһи Патша бул, Синең даныңның нуры киң дөньяга
таралсын, Барыбызга да фатиха бир, Үзеңнең
барлыгыңның хуш исе белән тутыр, һәм тагын да күбрәк
аңларбыз, Син һәрвакыт безнең белән булгансың, Син
хәзер безнең белән, һәм Син мәңге безнең белән
.булачаксың

Сезнең якынлыгыгызны көтеп торган тугры
шәкертләрегезгә күрсәткән рәхмәтегез һәм
мәхәббәтегез өчен сезгә рәхмәт белдерәбез. Сезнең
шәкертләрегезнең саны артыр дип өметләнәбез, шуңа
күрә без Сезнең бәхетле булуыгызны бәйрәм итәрбез
.һәм Сезнең якынлыгыгызда шатланырбыз
Бер-беребезгә йөрәкләребезне ачып, ниятләребезне
сафландырыр өчен, Синең яклавыңа һәм кайгыртуыңа

лаеклы булыр өчен, безне фатихала. Үзеңне эчке һәм
тышкы яктан ач, барыбызны да берләштер, һәм шул
бердәмлек яктылыгында Синең уникаль барлыгыңны
.танийк

Бердәм йөрәкләребезнең ихласлыгы һәм
гармонияле жаннарыбызның омтылышы белән без Синең
алдыңда баш иябез, Синең ярдәмеңне, житәкчелегеңне
һәм жаннарыбызда Синең барлыгыңны даими сизеп
.торуыңны сорыйбыз

Йөрәкләребездә мәңгелек мәхәббәт уты якты янсын,
һәм хәзер һәм мәңгегә Синең якынлыгыңны тоябыз, әй
!Раббыбыз, әй Сөеклебез

Югары теләк һәм акыл капсулалары

**Аллаһының даны бөөк. Ул хакыйкатынең асылы
һәм аны бу тормышта табарга мөмкин. Кешеләрнең
йөрәгендә күп догалар һәм ялварулар бар: акча,
дан, сәламәтлек өчен - һәр төрле догалар. Ләкин
һәр йөрәктә беренче чиратта булырга тиешле дога
- Аллаһының барлыгын тою өчен. Тормыш
юлларыннан тынлык һәм ышаныч белән үткәндә,
без Аллаһының безне канәгатьләндерә һәм
теләкләребезне тормышка ашыра ала торган төп
максат икәнен аңларга тиешбез, чөнки йөрәкнең
һәр теләгенә җавап Аллаһыда.**

**Үз тырышлыгың белән теләгеңне тормышка
ашыра алмаганда, син догада Аллаһыга
мөрәжәгать итәсең. Шулай итеп, һәрбер ялваруың
эчендәге яшерен теләкне ачып сала. Ләкин син
Аллаһыны тапкач, барлык теләкләр юкка чыга, һәм
барлык теләкләр дә тормышка аша.**

**Дөньяви теләкләр тормыш максаты турындагы
ялгыш фикерләрдән туа. Бу җир безнең чын
йортыбыз түгел. Изге язмалар безгә безнең
Аллаһка караганлыгыбызны, Аның сурәтендә**

яратылганлыгыбызны һәм Аның безнең илаһи башлангычыбызга кайтуыбызны теләгәнлеген әйтә. Кешелек аңламаган нәрсә - ул үзенең илаһи чыганагына кайтмаса, күпсанлы теләкләрне тормышка ашыру өчен көрәшәргә мәжбүр булачак. Күз алдыгызга китерегез! Кешеләрнең теләкләрдән башка котыла алмавы дөрөс, һәм аларның булуында бернинди дә начарлык юк. Ләкин күпчелек кеше теләкләре Аллаһка кайту теләгенең үтәлешенә комачаулый. Шулай итеп, алар кеше бәхетенә зыян китерә. Кешелек Аллаһны теләмәсә һәм Аны тапмаса, ул бәхет китерәчәк дип уйлаган нәрсәгә омтылып януын давам итәчәк. Ләкин Аллаһны тапканнарға барлык теләкләрнең дә шунда ук үтәлеше автоматик рәвештә килә.

Теләкләрнең ике төре бар: безгә Аллаһыны табарга ярдәм итүчеләр һәм Аны табарга комачаулый торганнар. Мәсәлән, кемдер сезгә начарлык эшләсә, сез үч алу теләген кичерергә мөмкин. Ләкин, әгәр сез бу теләкне мәхәббәтнең югарырак һәм кабул ителә торган көчен кулланып җиңсәгез, сез Аллаһыны табарга ярдәм итәчәк коралны кулланган булырсыз. Барлык теләкләр дә изге юл белән үтәлергә тиеш, чөнки алар дөньяви юллар белән үтәлгәндә, теләкләр, бәла-казалар һәм газәпләр белән бергә арта. Әгәр без барлык теләкләребезне Аллаһы Тәгаләгә тәкъдим итәргә өйрәнсәк, Ул безнең изге теләкләребезне тормышка ашыру һәм зарарлы һәм җимергеч теләкләребезне юк итү өчен эшләячәк. Саф вөҗданнан да зуррак яклау юк, һәм тормышның сугуларыннан да изге һәм бөек теләкләргә ия булудан да яхшырак саклану юк.

Аллаһының камил сурәте безнең эчебездә икәннен аңлагач, барлык теләкләребез дә тормышка аша. Барлык җирдәге хәзинәләрдән һәм байлыклардан өстен булган изге аңда, бөтен дөнья бирелсә дә, сез селкенмәссез. Мактау да сезгә горурлык тудырмас, гаепләү дә сезгә зыян китермәс, чөнки сез үзегездә Аллаһының шатлыгын татыячаксыз, һәм бу сезнең тормышыгыздагы иң мөһим фикер булачак.

Без, иң беренче чиратта, үзебезнең законлы теләкләребезгә ирешү өчен Аллаһыдан җитәкчелек сорарга тиешбез, һәм бу барлык догаларыбызга җавап алуның иң яхшы ысулы. Ләкин догадан ялваруны алып ташларга кирәк. Дога кылуның иске ысулы үзгәрергә тиеш, һәм без Аллаһыга тулысынча ышаныч һәм нык ышаныч белән мөрәҗғәгать итәргә тиешбез, Ул безне ишетә һәм үтенечләребезне канәгатьләндерәчәк. Аллаһы безнең ихтыярыбыздан баш тартуыбызны теләми - хәтта без Аңа дога кылсак та - чөнки бу ихтыяр - без Аның мәрхәмәтле кулыннан алган иң кыйммәтле бүләк, Ул безне яратылган мизгелдән үк безнең өчен ниятләгән изге хокук.

Әлбәттә, акыллы һәм акылсыз догалар һәм теләкләрне аерырга кирәк. Исегездә тотыгыз, теләк - көч; әгәр сез теләккә - яхшы яки начар, файдалы яки зыянлы - тотынып, көне-төне аның турында уйлассагыз, ул ахыр чиктә тормышка ашачак. Шуңа күрә сак булырга һәм зарарлы теләкләрдән сакланырга кирәк, чөнки алар тормышка ашачак һәм үзләре белән зур зыян һәм көнләштермәслек бәхетсезлек китерәчәк.

Вакыт узу белән, теләкләрегез тормышка ашса да, йөрәгегез буш кала икәннен күрерсез, һәм сез эчке фетнә кичерерсез. Ашкайнату системагыз

зәгыйфь дип күз алдыгызга китерегез, ләкин сез кыздырылган ризыклар телисез. Әлбәттә, сез аларны ашаган саен авырту сизәчәксез, ләззәт алуға карамастан. Шулай итеп, сез хата ясаган кебек хис итәчәксез. Акыл яхшы һәм начар теләкләрне аеру өчен зирәклең кулланырга куша, һәм моңа ирешкәч, бу ялгыш теләкләр тормышка ашмаска тиеш. Кешеләрдә тирәнтен аеру көче бар һәм алар аны һәрвакыт кулланырга, тормышларын Аллаһ тавышы булган вәждән таләпләренә туры китереп алып барырга тиеш.

Чыңга ашмаган теләкләр йөрәктә кала Аларны анда саклауның нинди зыяны бар? Менә җавап:

Һәр теләк билгеле бер көчләрдән тора: я яхшылык, я яманлык, яки икесе дә. Кеше үлгәндә - Аллаһ аңа рәхмәтле булсын - бу көчләр тәннең таркалуына һәм черүенә карамастан үлмиләр, киресенчә, алар җан белән кайда барса да, аның белән бергә концентрацияләнгән рухи капсулалар рәвешендә баралар. Кеше яңа гәүдәләнештә яңадан туганда, бу капсулалар яки психик таблеткалар үз-үзен тотыш тенденцияләре буларак күренәләр. Шулай итеп, алкоголик булып үлгән кеше яңадан туганда үзе белән алкогольгә омтылыш алып килә, һәм бу омтылыш алар алкогольгә омтылышны җиңгәнчә дәвам итә. Бу башка әйберләргә дә кагыла.

Хәтта иң кечкенә балалар да үткән тормыштан алынган сыйфатларны күрсәтәләр. Кайбер балалар каты ачуланудан интегәләр. Башкаларның начар холыклы булулары бар. Әлбәттә, Аллаһы Тәгалә аларны шулай яратмаган. Узган тормыштан үтәлмәгән теләкләр бу психологик тенденцияләрне формалаштырган, һәм шулар аркасында җан берәз сәер күренә, хәтта ул Аллаһының саф сурәтендә

яратылган булса да. Эгәр Аллаһы сурәте бу тормышта кеше эчендә бозылса, ачу, курку яки нәфес белән булса да, һәм бу сыйфатлар хәзер жиңелмәсә, алар алар белән яңадан туачаклар (яки алар алар белән яңадан туачаклар), бу яки киләчәк тормышта жиңгәнче бу аяныч тенденцияләрнең йөген күтәрәчәкләр. Алар жиңелгәнче, алардан котылу юк.

Шуңа күрә, барлык теләкләрне хәзер үк үтәү яки аларны жиңеп чыгу яхшырак

Мондый теләкләрдән бер тапкыр һәм мәңгегә котылуның иң яхшы ысулы - иң югары илаһи шатлыкны тою. Югыйсә, бу басылган теләкләр һәм тормышка ашмаган хыяллар җанны эзәрлекләячәк һәм җәфалаячак.

Кеше зирәклек һәм зирәклек аша шуны аңларга тиеш: саф һәм мәңгелек бәхетне бары тик Аллаһ кына бирә ала.

Күпчелек вакытта теләкләр аңсызлыкта яшеренеп кала. Сөз аларның юкка чыкканын уйларга мөмкин, ләкин юкка чыкмаган; бу тормыш серләренең берсе, ул үзе үк зур сер.

Ләкин тормышны анализлаганда һәм аның мәгънәсе турында уйлаганда сер юкка чыга. Эгәр дә сөз көн саен кыска гына вакытка тыныч кына утырып, үзегезне тикшерсәгез, сөздә күп кенә тормышка ашмаган теләкләр барлыгын күрерсөз. Бу теләкләр үлемечле микроблар кебек, кеше аларны кая гына барса да, бу тормышта да, киләсе тормышта да алып бара.

Иң яхшы алга бару юлы - акыллы сайлау аша бу тормыштагы зарарлы теләкләрне аеру һәм тырышлыгыгызны яхшы теләкләрегезне тормышка ашыруга юнәлтү. Эгәр дә сөз үз-үзегезгә кул салу яки начар нәрсәдер эшләү теләген сөзсәгез, сөз бу

теләкне хәзер үк тыярга тиеш. Үзегезне фикереgezдә дә, гамәлеgezдә дә җаныгызда илаһилык очкыны барлыгына ышандырыгыз һәм сез Аллаһы Тәгалә сурәтендә яратылганыгызны, шуңа күрә сез үзегезнең физик табигатеgezдән һәм гадәтләреgezдән өстен чыга алу көченә ия булуыгызны онытмагыз.

Ләззәтләргә азрак бәйләнеgez һәм теләкләрдән күбрәк аерылыгыз, һәм сез тормыш көрәшендә җиңәчәксез. Әгәр дә сез чыдый алмаслык авыртудан интегәсез икән, физик аңнан мөмкин кадәр аерылырга тырышыгыз. Аңлау ярдәмендә сез хисләргә җиңә аласыз. Акыллы аң - зарарлы теләкләргә һәм җимергеч нәфесләргә яндырып, аларны көлгә әйләндерә торган ут.

Кешеләргә иске, тузган һәм кирәксез әйберләргә өй почмагында саклаулары, вакыт-вакыт өйне тәртипкә китерүләргә гадәти күренеш. Шулай ук, сезнең аң астыгыз почмагында яшерен зыян китерә торган күп теләкләр ята, алар белән дәрәҗәш итмәсәgez, бер көнгә сезгә зур проблемалар китерергә мөмкин.

Рухи юлда үз-үзеңне анализлау бик мөһим. Сез нәфрәтле, ярсан яки тиз ачуланарга мөмкин. Әгәр шулай икән, аңыгызда сакланган бу сыйфатлар сезнең үткән гамәлләреgez нәтижәсе. Психикагызны бу тузган, тузган җиһазлардан чистарту өчен, сез уңай, конструктив гамәлләрдән башларга һәм башкаларга карата мәхәббәт үстерергә тиеш. Кешеләргә күбрәк яраткан саен, алар сезне күбрәк яратачаклар, һәм сез аларның мәхәббәтен тоячаксыз. Әмма сез аларны, хәтта үзегезне дә тәнкыйтьләсәgez, алар бу тәнкыйтьне сизәчәкләр һәм аны сезгә көчәйтелгән рәвештә кайтарачаклар!

Эйтик, иске дошман үлгән, ләкин сез аңа карата үпкә һәм нәфрәт саклайсыз. Бу ачылык аркасында сез газәпләнерсиз, һәм аның зарарлы нәтижәләре сезнең тәнегездә һәм акылыгызда күренер. Аны Аллаһ хақына гафу итү яхшырак, чөнки шулай эшләп, сез үзегезне тынычлыгыгызны җимерә торган һәм тынычлыгыгызны җимерә торган үч алуның явыз теләкләреннән азат итәрсез. Нәфрәт өстенә нәфрәт өстәү, яки дошманлыкка нәфрәт белән җавап бирү дошманыгызның сезгә карата дошманлыгын көчәйтеп кенә калмый, ә нәтижәдә үз тәнегезне һәм хисләрегезне дә агулуй. Шуңа күрә матур гафу белән гафу итегез.

Вакыт-вакыт кешегә тормыш максаты турында уйлану өчен, үзе белән ялгыз калырга туры килә. Күпчелек кешеләр горәф-гадәтләр һәм модалар агымында адашып йөриләр. Чынлыкта, алар беркайчан да үз тормышлары белән яшәмәгәннәр, ә дөнья тормышы белән яшәгәннәр. Алар нәрсәгә ирешкәннәр һәм кая барып җиткәннәр?

Шуңа күрә, кешегә көндәлек мәшәкәтләрдән һәм "бурычлардан" вакыт-вакыт читләшеп, акылындагы чуалышны тынычландыру, аның асылын аңларга һәм ирешергә теләгән максатын билгеләргә тырышу акыллы карар.

Исегездә тотыгыз, сез ала алырлык иң зур шаһитлек - вөҗданыгызның шаһитлеге:
җаныгызның ачык һәм хатасыз тавышы.
Вөҗданыгыз сезгә чынлыкта кем икәнегезне,
бизәксез һәм яшермичә әйтә.

Гайсә Мәсихнең көче турында уйлагыз, ул:
"Ата, аларны кичер, чөнки алар белмәгәнне ничек эшләргә белмиләр", - дигән.

Һәм бөек Пәйгамбәр турында уйлагыз, ул:
"Сезгә кешенең дәрәжәсен нәрсә күтәрә икәннән

әйтимме?" - дигән. Алар: "Әйе, әй Аллаһының Илчесе", - диделәр. Ул әйтте: "Сиңа карата надан кешегә сабыр бул, сиңа бирешмәгән кешегә бир, сиңең белән бәйләнешне өзгән кешегә бәйләнешне сакла һәм сиңа золым иткәнне гафу ит".

Якты вәжданыгызының тавышын тыңлау юлыгызга яктылык һәм тормышыгызга бәрәкәт китерәчәк. Йөрәгегездә теләкне тормышка ашыру өчен көчле теләк сизсәгез, зирәклегегезне кулланыгыз һәм үзегездән сорагыз: "Мин тормышка ашырырга омтылган яхшы теләкме яки начар теләкме?"

Кеше теләкләрен күп факторлар көчәйтә. Яңа модель машина күргәндә, алар шундый машинага ия булырга телеләр. Яңа стильдәге йорт күргәндә, алар шундый машинага ия булырга телеләр. Яңа мода тренды популярлаша, һәм кешеләр шул стильдәге машинаны сатып алырга һәм кияргә омтыла!

Теләкләр кайдан килә? Мин моны уйлап сәгатьләр үткәрдем. Барлык теләкләреңне категорияләргә бүлеп буламы? Мин аларның барысын да аерып, бары тик яхшыларын гына саклап калдым. Илаһи бергәлеккә ирешкәч, барлык яхшы теләкләремнең дә шунда ук үтәлгәннен аңладым. Бүген син нәрсәгәдер омтыласың, ә иртәгә жаның башка нәрсәгә омтыла. Сиңең акылың, Аллаһы Тәгаләдән чыккан, бу дөнья байлыгы белән канәгатьләнделерми, һәм беркайчан да канәгатьләнделермәячәк, чөнки, кадерле дустым, син жаныңның иң кыйммәтле һәм кыйммәтле хәзинәсен югалттың, ул сиңең теләкләреңне канәгатьләнделергә һәм теләкләреңне тормышка ашырырга көчкә ия. Бу югалган хәзинә - Аллаһы.

Дөрөс, кайбер яхшы яки кирәкле теләкләр бар, һәм сез аларны тормышка ашыру өчен тырышырга тиеш. Ләкин кечерәк теләкләрегезне тормышка ашырырга тырышканда, башта Аллаһыга карата иң зур теләгегезне тормышка ашырырга онытмагыз. Кечерәк теләкләр һәм бурычлар башта үтәлергә тиеш дигән ышаныч - иллюзия һәм алдау. Мин рухи сәяхәтемнең башында ук үземне кичектерүче һәм даими медитацияләмәгәнәмне хәтерлим, хәтта үземә вакыт табармын дип әйтсәм дә. Бер ел шулай үттө, мин үземә вәгъдә иткәнне үтәмәгәнәмне аңладым. Мин шунда ук үземә иртән беренче эш итеп юынып, аннары Аллаһы турында уйланырга вәгъдә бирдем. Ул вакытта көндәлек эшләр күп иде, һәм алардан качу җиңел түгел иде, хәтта кыска вакытка да. Шуңа күрә мин рухи бурычларымны башта үтәргә булдым. Шулай итеп, мин зур сабак алдым: Аллаһы алдындагы бурычым беренче урында тора, һәм аннан соң гына мин башка, әһәмиятсезрәк бурычларны башкарам.

Әгәр кешелек башка бурычларны һәм уйларны Аллаһыдан өстен куйса, ни өчен Аллаһы кешелеккә мәңгелек капкаларын ачарга тиеш? Аллаһы безнең эчебезгә рухи канатлар куйган һәм бездән рух дөньясында очуыбызны көтә. Бу канатлар - безнең рухи теләкләребез, югары уйларыбыз һәм илаһи чыганагыбызга ихлас омтылышыбыз.

Әйдәгез, башта Аллаһыны эзләик. Җирдәге бурычларга иң зур әһәмият бирү акылсызлык, чөнки Эзраил теләсә кайсы вакытта җанны чакырырга мөмкин, аннары барлык бурычлар, йөкләмәләр, борчылулар һәм йөкләмәләр мәңгегә тукталачак. Шуңа күрә ни өчен тормышка шулкадәр нык ябышырга кирәк?

Кеше үзен куркынычсыз һәм күңел тынычлыгы белән ләززәтләнәм дип уйлый, аннары кинәт якын кешесен югалта, яисә сәламәтлеген яки эшен югалта, һәм куркынычсызлык һәм күңел тынычлыгы юкка чыга!

Әниемә булган мәхәббәтем нинди зур иде! Ул һәрвакыт минем белән булачак дип уйлаган идем, ләкин кинәт кенә аның мине балачакта ташлап киткәнән аңладым! Үлемнән курыкмаска, киресенчә, моңа әзер булырга кирәк.

Тормыш ул кебек түгел. Аңа ышанма, чөнки ул үзгәрүчән, алдакчы, күңелсезлекләр һәм җимерелгән өметләр белән тулы. Камиллекне монда табып булмый. Мин сезгә тормышның чынбарлыкка туры килмәгән күренешен күрсәтергә теләмим. Бу дөнья җәннәт түгел. Бу илаһи лаборатория, анда Аллаһы җаннарны сынап карый, алар яман теләкләрне яхшылык белән җиңәрләрме һәм Аны, ягъни Аллаһыны, үзләренең иң зур теләге итәрләрме, шулай итеп алар Аның патшалыгына кире кайтырлар.

Тормыш төрле фаҗигаләр һәм комедияләр, бәла-казалар һәм шатлыklar белән тулы. Бу сансыз формадагы киң, гел үзгәрәп торучы һәм җанлы гобелен. Бер-берсенә бөтенләй охшамаган ике нәрсә дә юк. Һәр кешенең тормышы уникаль. Һәр кешенең төрле үзенчәлекләре, төрле фикерләү рәвеше һәм төрле теләкләре бар. Әгәр без көн саен бер үк сынауларга дучар булсак, без арыган һәм күңелсезләнгән булыр идек. Хәтта җәннәт тә, әгәр ул һәрвакыт бер үк булса, үзенең җәлеп итүчәнлеген югалтыр иде. Без төрлелекне һәм төрлелекне яратабыз. Җәннәт турындагы традицион төшенчә бөтенләй ялгыш. Әгәр ул чыннан да күңелсез булса, Аллаһының изгеләре

Һәм изге кешеләре Жиргә күңел ачу өчен кайтырга дога кылырлар иде! Жәннәт һәрвакыт иң ләззәтле ысул белән яңартыла, ә Жир еш кына даими яңартыла, ләкин күңелсез һәм күңелсез рәвештә.

Ләкин, тормыш арыта һәм авыр булса да, күпчелек кеше моңа күнегә, башка яшәү юлы юк дип уйлый. Бу тормышны рухи тормыш белән чагыштыра алмаганлыктан, алар бу дөнья эчендә яшеренгән авырту һәм арыганлыкның күләмен аңламыйлар.

Чынлыкта, тормыш чынбарлык түгел. Ул күңел ачу гына, башка бернәрсә дә түгел. Иске фильмнар кабат-кабат чыгарылган кебек, шул ук иске вакыйгалар да төрле формаларда кабатлана. Тормышның чиксез дәвам итүенә карамастан, элеккеге фильмнарда тәкъдим ителгән шул ук темалар бер-бер артлы кабатлана. Чыннан да, тарих үзен кабатлый, ә кешеләр вакыт музейларындагы әйберләр генә.

Тормыш үзенең сюрпризларын ачу өчен, аларны шатлык, объективлык һәм читләшү белән, хисләргә бирелмичә, кино караган кебек кабул итегез. Чын күңелдән көлү - барлык кеше авыруларыннан исциткеч дәва.

Тормышка жиңел һәм уңайлы якин килергә кирәк. Моны мин остазымнан өйрәндем. Аның тирәсендә рухи тәрбия алган вакытта мин үз вазифаларымны моңсу йөз белән башкардым, беркайчан да елмаеп тормадым. Беркөнне укытучым моны күреп: "Ходай боерса, барысы да яхшы! Син женазадамы? Аллаһыны табу - борчылуларны каплау һәм барлык кайгыларны күмү дигәнне белмисеңме? Тормышны шулкадәр житди кабул итмә", - диде.

Ул миңа кешенең бурычы - Аллаһы Тәгаләдә тулы ирек табу өчен, үз акылын жирдәге барлык игътибарны читкә юнәлтүче нәрсәләрдән һәм мәшәкәтләрдән өстен кую икәнен өйрәтте.

Тормыш авырлыктарына батырлык һәм үз-үзеңә ышаныч белән каршы тору өчен шатлык һәм кайгы, табыш һәм югалту, жиңү һәм уңышсызлык арасында баланс сакларга кирәк.

Барлык вакыйгаларга карамастан, эчке тынычлыкны саклау - алдаучы теләкләрне жиңүнең иң яхшы ысулы. Бу мин заман үзгәрешләренә дучар булмаган, ләкин ахырга кадәр нык һәм үзгәрешсез калган бөөкләрдән өйрәнгән нәрсә. Хәтта пәйгамбәрләр дә жәфаланганда, изге аңнарын югалтмаганнар һәм беркемгә дә Аллаһы мәхәббәтен урларга рөхсәт итмәгәннәр. Рухи шатлык үзе бәхетле саклау һәм барлык авырлыктарның иң зур ныгытмасы.

Сынаулар һәм авырлыктар арасында Аллаһы сезгә биргән нигъмәтләрне исегездә тотыгыз. Сезнең жаныгыз - Аллаһы гыйбадәтханәсе. Сөз наданлык караңгылыгының бу саф урынны пычратуына юл куймаска тиеш. Рухи аңлы, хөрмәтле, лаеклы, имин һәм тынычлыкта булу нинди шәп! Бер нәрсәдән дә курыкмагыз һәм беркемне дә нәфрәтләмәгез. Мәхәббәтегезне һәркемгә бирегез. Аллаһы мәхәббәтен тоегыз һәм Аның барлыгын барлык кешеләрдә дә күрегез, һәм иң көчле теләгегез йөрәгегездә Аның даими барлыгы булсын. Бу дөньяда тынычлыкта һәм тынычлыкта яшәү ысулы. Ләкин бу үз-үзеңнән канәгатьлекне тату авыр, әгәр теләкләрнең көчле жыллара йөрәк оазисы аша исә һәм аның агачларын көчле селкетә икән.

Теләкләр кешенең мохите тарафыннан формалаша. Алар безнең сизү органнарыбыздан

туа һәм шул кабул итүләрнең чикләүләре белән чикләнә. Авыл ярминкәсенә бару ниндидер дулкынлану теләген канәгатьләндерә, ләкин дөньякүләм күргәзмәгә барып, төрле күргәзмәләрне күргәннән соң, кечкенә ярминкә үзенең сөйкемлелеген һәм җәлеп итүчәнлеген югалта. Шулай итеп, без башта Аллаһы белән аралашу шатлыгын кичерергә тиеш, шуңа күрә без бу шатлыкны җирдәге ләззәтләр белән чагыштыра алабыз. Аннары теләкләр югарырак характерда булачак. Теләк чиксез; бер теләк үтәлгәнче, икенчесе аның урынына килә. Ләкин сез Аллаһыны тапкан, сезнең барлык теләкләрегез дә тормышка аша. "Иң элек Аллаһы Патшалыгын һәм Аның гаделлеген эзләгез, һәм боларның барысы да сезгә биреләчәк (һәм Аллаһы белән булган нәрсә яхшырак һәм мәңгелекрәк)" Шуңа күрә ни өчен иң зур теләкнең үтәлешен беренче чиратта эзләмәскә һәм Аллаһының юмарт кулыннан иң яхшысын һәм иң мәңгелекне алмаска?

Аллаһы Тәгалә эзләүченең Аны белү турындагы догасына җавап биргәч, аның башка барлык теләкләре шунда ук һәм мәңгегә тормышка ашачак.

Кайбер кешеләр үзләренең бернинди теләкләре дә юк дип уйлыйлар, Ярар!

Мин кешеләр базарга барганда еш кына нәрсә буласын күрдем. Аларның сатып алырга аерым теләге булмаска мөмкин, ләкин кинәт нәрсәдер аларның күзләренә чалына һәм алар: "Әйе, мин аны сатып алырга тиеш!" - дип уйлыйлар.

Алар аны шунда ук сатып алмасалар да, ул көне-төне аларның уйларында кала, ниһаять, сатып алганчы, хәтта акча алырга туры килсә дә. Алар берникадәр вакыт аннан ләззәт алалар, ләкин

экренләп аның жәлеп итүчәнлеге югала һәм аңа ия булу шатлыгы кими, шуңа күрә алар башка нәрсә телиләр һ.б.

Кайвакыт без: "Әһә, әгәр минем шундый-шундый акчам булса (яки махсус модельле машина, яки бассейн яки башка)", - дип әйтүче кеше белән очрашабыз, һәм бу теләк тормышка ашканнан соң, яңа нәрсәгә омтылыш туа.

Кеше теләкләре үзеннән-үзе камил түгел, шуңа күрә алар үз хужалары өчен тулы бәхеткә ирешә алмыйлар.

Дөнья сезне чыннан да файдалы теләкнең бердәнбер Аллаһны табу икәннен искә төшерүдән читкә юнәлтергә тырышчак. Ләкин сез моны көн саен үзегезгә искә төшерергә тиеш. Кеше тәмәке тартуны ташларга, артык ашаудан, ялганлаудан яки алдаудан туктарга карар кылганда, алар үз карарларында ныклы булырга һәм икеләнмәскә тиеш. Начар мохит ихтыярны киметә һәм көчсезләндерә, кешедә ялган теләкләр тудыра. Ул алардан иң яхшысын ала һәм иң начарын бирә. Караклар белән яшәүчеләр моның яшәүнең бердәнбер юлы дип санылар. Ләкин яхшы кешеләр белән аралашу акылны югарырак нәрсәләргә юнәлтә, шуңа күрә ялган теләкләр кешене аздыра алмый. Бу тормышта барысы да үзгәрүгә һәм тирбәнешләргә дучар ителә. Ләкин берничә минут тирән уйлану яки саф рухи темаларны өйрәнү һәм уйлану илһам чыганагы булачак, чын күңелдән эзләүчене алдау һәм иллюзия океаны аша илаһи ярларга алып барачак, анда "аларга анда бернинди ару да кагылмаячак һәм алар аннан куылмаячаклар".

**(Тырышып эшләүчеләр өчен иң зур ял
эзерләнгән, һәм хакыйкәтне эзләүдә
тырышлыгын кызганмаган кеше аны жиңгән)**

**Чын бәхет Аллаһка омтылуда һәм Аның
турында даими уйлауда. Сабырлык белән, шул
вакыт килә, ул фикер шулкадәр нык һәм нык була
ки, беринди физик, психик яки эмоциональ
газаплар да сезнең аңыгызны Аллаһтан читкә
юнәлтә алмый. Аллаһны аңлап, Аның турында
уйлап һәм аны һәрвакыт тоеп яшәү, һәм Аның
куркынычсызлык сыену урынында калу гажәеп
түгелме, анда үлем дә, башка бернәрсә дә сезнең
эчке тынычлыкны урлый алмый? (Иман
китерүчеләр һәм Аллаһны искә алу белән
күңелләре тынычлана. Чыннан да, Аллаһны искә
алу белән күңелләр тынычлык таба.)**

**Барлык теләкләрдән дә саклангач, мәңгелек
барлыктан ләззәт аласың**

**Тормыш чыннан да сәер, чөнки барысы да
үзгәрергә мөмкин. Шуңа күрә бәхет корабын бу
тормышның күчмә комнарына беркетмәскә кирәк.
Безнең вакытыбыз үтәр, һәм хәзер күргәннәребез
бер көнне юкка чыгар. Үзгәрешләр сезгә зыян
китерергә рөхсәт итмәсәгез, кабул ителә. Әгәр дә
ул сезгә зыян китерсә, сез кичергән эчке
дулкынлану сезгә теләкләргә бирелмәскә дигән
хәбәр бирә. Илаһи рухта ышанычлы булганда, сез
һәрнәрсәдән бәйләнешсез һәм бәйле булмыйча
ләззәт аласыз. Шуңа күрә Аны белергә тырышу
кайгыртучылар өчен бик мөһим; югыйсә, тормыш
жимергеч күңелсезлеккә китерәчәк, өметләрне
коточкыч рәвештә жимерәчәк.**

**1935 елда Һиндстанга кайткач, балачакта
яраткан урыннарымны күрергә өметләндем, ләкин
килгәч, барысы да үзгәргәннен аңладым. Тормыш**

дәрәжәсе башкача үзгәртелгән иде. Иң зур күңелсезлек һәм шок Айкапурдагы иске өемә килгәч булды, анда мин кошлар белән уйный һәм карый идем. Исемдә калган бар нәрсәдән бер генә агач калды. Тормыш шундый! Таныш һәм кадерле әйберләр берәм-берәм күз алдыбыздан юкка чыга. Балачактагы өебезне ничек булса, шулай күрү өчен мин барысын да бирергә эзер идем. Шулай да, Ходай минем теләгемне үтәде, чөнки соңрак мин йортны күренештә күрдем, анда без бассейнда йөздөк, аннары өскә мендем, караватта яттым һәм күп еллар элек эшләгән кебек, манго ашадым.

Хәзер теләкләрне бик җентекләп тикшерергә, яхшылап сортларга, бары тик яхшыларын гына сакларга кирәк, хәтта бу яхшы теләкләрнең дә Аллаһка булган иң мөһим теләген бастырырга рөхсәт ителмәскә тиеш.

Бу теләк исән калырга һәм янып торырга тиеш, һәм аның сүнәп яки сүнәп калуына юл куймаска кирәк. Кеше Аллаһыдан үзенң җирдәге теләкләрен канәгатьләндерүен сораганда, ләкин Аңардан Үзен күрсәтүен сорамаганда, зур иллюзия астында кала. Ата-анасыннан үтенечләрен канәгатьләндерүне даими таләп итүче, ләкин алар турында сорамаган һәм уйламаган баланы күз алдыгызга китергез. Бу - рәхмәтсезлек һәм аларның мәрхәмәтен инкяр итү, һәм монда уйланучылар өчен гыйбрәт бар.

Бу тормыш китабы кулланылганда, кеше җирдәге сәяхәт вакытында алган рухи белемнәр белән генә озатылачак. Шуңа күрә, әгәр кеше чыннан да рухи киләчәге турында борчылса, Аллаһы аның акылында һәрвакыт булырга, Аны даими чакырырга һәм беркайчан да онытмаска тиеш. Аллаһы белән аралашканда, без барлык

теләкләрнең дә серле юл белән үтәлүен күрербез. Ләкин без башта Аллаһыны эзләргә тиеш. Ул юмарт һәм безгә барысын да биргән, ләкин без Аны Аның бүләкләре белән канәгать булмыйча, Бирүченең үзенә мөрәжәгать иткәндә генә табарбыз. Без Аны эзләүдә ихлас булсак, Аңа якынлашырга һәм Аның бәхетле булуын кичерергә омтылсак, белербез.

Кеше өчен иң зур киртә - ул үз-үзе. Тыныч кына утырып, рухи мәсьәләләр турында уйланырга тырышканда, кинәт дөньяви уйлар барлыкка килә, аларны читкә юнәлтә һәм максатларына ирешүгә комачаулый. Алар үз фикерләрен һәм тәннәрен контрольдә тотарга күнектерергә тиеш, һәм шулай итеп, алар җаннарында күчмә җәннәт йөртәчәкләр, тормышта да, үлемдә дә, җәннәттә дә, җәһәннәмдә дә, аларга иң югары бәхет юлдаш булачак.

Без Аллаһыга тирәнтен дога кылырга, зур теләкләребезне белдереп, йөрәк телендә, җан теләге һәм намус пышылдавы белән Аңардан сорарга тиешбез, Ул безне ишетсен һәм җавап бирсен өчен. Әмма әгәр кеше ярты йөрәктән дога кылса һәм шул ук вакытта башка нәрсә турында уйласа - Ходай белгән нәрсә бу кешенең төп борчылуы түгел - Ул җавап бирмәячәк.

Иң элек безгә Аллаһ кирәк. Вакыт җитте. Без көтәргә тиеш түгел, чөнки иллюзияләр бик көчле. Тормыш тиз үтә, һәм бу дөньядан тормышның максатын белмичә китү оят. Буш вакытыбыз булганда уйланырга кирәк. Догаларыгыз башта кабул ителмәсә дә, Аллаһның рәхмәтеннән өмет өзмәгез, ләкин ялваруыгызны дәвам итегез. Чын күңелдән дога кылыгыз һәм догагыз кабул ителәчәгенә ышаныгыз.

Мин үз гомеремдә Аллаһының догага җавап бирүенең иң зур дәлилен күрдем. Ләкин мондый җавап тырышлык таләп итә, чөнки тырышлыксыз бернинди әһәмиятле нәрсә дә булмый. Уйлану тормыш серләрен ачу һәм Аллаһы Патшалыгына керү өчен бик мөһим.

Начар гадәтләр һәм башка игътибарны читкә юнәлтүче әйберләр сезнең тырышлыкларыгызны какшатырга һәм карарыгызны какшатырга тырышчак. Әмма бәхетле булырга телисез икән, уйларыгызны Аллаһыга юнәлтегез, һәм Аны үзегезгә якын табарсыз.

Жирдәге ләззәтләргә омтылышлар кешене бу җиргә, тормыштан соңгы тормышка тарта торган магнит җәлеп итү көчен тудыра. Ходайда үз теләкләрен тапканнар өчен тәнгә кайту кирәк түгел. Алар теләсә нинди теләкне тормышка ашырырга теләгән саен, алар бу турыда уйлыйлар, һәм бу аларның алдында күренә. Әнием үлгәннән соң миңа күренде, һәм мин аны күреп юандым һәм Ходайга Аның изгелеге өчен рәхмәт әйттем. Чыннан да, Ул - Иң Юмарт һәм Иң Рәхимле. Ул безнең теләкләребезне тормышка ашыра, без Аңа йөрәкләребездә беренче урын бирсәк, Аның мәхәббәтен һәм рәхмәтен күрсәтер өчен.

Кеше Аллаһыга ирешкәч, ул тормыш һәм язмыш хужасына әйләнә. Илаһи барлык тормышыбызда ныклы урнашмаганчы, без тынычланырга тиеш түгел. Ул безгә теләгән бар нәрсәне дә бирәчәк һәм безне сынар.

Руһи юлдагы сынаулар һәм киртәләр бик күп һәм бик зур, ләкин без бу сынаулар аша үткәндә һәм бу киртәләрне җиңгәндә, без: "Әй Раббым, Син минем догаларымны кабул иттең һәм иң зур теләкләремне тормышка ашырдың, шуңа күрә

**минем йөрәгем Синең барлыгың белән байый һәм
жаным Синең нурың белән нурлана", - дип әйтергә
тиеш.**

Исәнлек сезгә

Остас Парамханса Йогананданың сүзләреннән

Кешеләр тормыштагы кайбер әйберләрдән баш
тарту фикереннән зарланалар, чынлыкта алар күп кенә
кыйммәтле әйберләрдән, шул исәптән күңел
тынычлыгыннан, баш тарталар, һәм кайвакыт хәтта акча
өчен үзләрен корбан итәләр, бу исә зыян һәм
.югалтуларга дучар була

Үзегезне Аллаһыга тапшырыгыз, һәм сез
тормышыгызының матур ритмик көйгә охшаганын
.күрерсез

Игътибарыңны бу дөньядан эчеңә, эчендәгә
Аллаһның гаять зур патшалыгына юнәлт

Тынычлык корабында сез хыялларыбыздан читтәгә
дөньяга йөзә аласыз, анда илаһи чишмә йөрәк һәм жан
.тирәнлегеннән туктамыйча ага

Ходаем, миңа тормыш уенында үз рольемне Сиңа
ошарлык итеп уйнарга ярдәм ит, мин көчсез яки көчле,
авыру яки сәламәт, танылган яки билгесез, бай яки ярлы
булсам да, Син мине яратуыңны һәм беркайчан да
.ташламаячагыңны белеп

Кешедән байлык тартып алынырга мөмкин, яки ул
бу дөньядан киткәндә аннан тартып алынырга мөмкин,
һәм алар аны үзләре белән алып китә алмыйлар. Аның
чын кыйммәте - аны файдалы эшләргә тотуда, Аллаһ
һәм кешенең намус ризалыгы өчен үзенә дә, башкаларга
.да бәхет китерүдә

Башкаларның ихтыяжларын онытып яки
игътибарсыз калдырып, үзләренең куркынычсызлыгы
һәм уңайлыгы турында гына уйлаганнар, чынлыкта, бер
көнне аларның язмышына туры киләчәк ярлылыкка
омтылалар. Байлыкларын изге эшләр өчен куллану
урынына, аларга ябышып яшәгәннәр, ахирәттә үзләренә
муллык китермиләр, ә ярлы булып, байларның
теләкләре һәм теләкләре белән туалар. Әмма
муллыкларын һәм бәхетләрен башкалар белән
уртаклашканнар, кая гына барсалар да, яхшылык һәм
.муллык жәлеп итәләр

Үз теләгең белән лаеклы кешеләргә бирсәң,
Аллаһының һәрвакыт синең белән икәнән һәм сине
беркайчан да ташламайчагын һәм сиңа бернәрсә дә
кирәк булмаячагын күрерсең. Без тормышыбызны
турыдан-туры Аллаһы тәмин итә икәнән онытмаска
тиеш, һәм без акылыбызның, ихтыярыбызның һәм
эшчәнлегезбезнең барысы да Аллаһыга бәйле икәнән һәм
көчне Аннан алачагын аңлагач, без Аннан турыдан-туры
житәкчелек алачакбыз һәм тормышыбызның Аның
.чиксез тормышы белән бербөтен икәнән аңлаячакбыз

Медитация Аллаһының барлыгына дәлил булып
тора. Хисләр дулкыннары акыл күленнән арынгач,
жаннан илаһи бәхет чыга. Бу бәхет инде жан эчендә
.бар, ләкин ул пәрделәнгән

Әй, Ходаем Мин ихтыяр көчемне һәм акылымны
башта кечкенә әйберләргә ирешү өчен кулланачакмын,
аннары зуррак казанышларга күчәчәкмен
Барлык матди омтылышларга ирешелсә дә, ул тулы
булмаган бәхет кенә бирә - һәм Аллаһыны табу белән
мин шатлыкның бетмәс-төкәнмәс чыганакларын
ачачакмын һәм ул беркайчан да агып торудан туктамай,
жан бакчаларында һәм мәңге яшел болыннарында
Йорт: Жиңгү мәйданы

Әгәр кеше гомерен бер-бер артлы дулкынлану
артыннан куып үткәрсә, ул беркайчан да чын бәхетнең
тәмен белмәячәк. Гади яшәргә һәм тормышка жиңел
карарга кирәк. Кешегә ялгыз вакыт үткәрү, вакыт-вакыт
үз гамәлләре турында уйлану һәм эчке тынычлыкны
саклау киңәш ителә, бу исә дәвалану, яңарту һәм көч
.өстәүче

Әгәр игътибарны читкә юнәлтүче факторлар даими
булса һәм башка стимуллар хисләрне шартлатса,
нәтижәдә нервлар зыян күрәчәк, күп күләмдә яшәү көче
әрәм булачак, һәм жан киеренке һәм борчылулы
булачак. Моннан тыш, кеше башкаларны төзәтү белән
артык борчылмаска тиеш; киресенчә, башкаларны
.төзәтергә тырышканчы үзеңне төзәтергә кирәк
Өйнең иң зур сугыш мәйданы икәннен белегез. Үз
.өендә фәрештә булган кеше кайда да фәрештә булачак
Тавышның ягымлылыгы һәм затлы тәртиптән килгән
тынычлык өйдә башка беркайда да булмаганча күбрәк
.кирәк

Яктылык балкыган урында караңгылык кала
алмаган кебек, Аллаһы нуры тән күзәнәкләренә
балкыгач, авырулар караңгылыгы да юкка чыгарга
.тиеш, һәм бу хакыйкәтне аңлаучылар бик аз
Кешеләр савыгу теләге көчле булганда, алар
борчылган йөрәкләр белән яки өметсезлек хисе белән
дога кылалар, Аллаһы аларның догаларын тыңламаячак
дип уйлыйлар, яисә алар дога кылалар, ләкин көтмиләр,
шулай итеп, догалары Аллаһыга барып җиткәнме-юкмы
.икәннен белерләр

Ватык кабул итүче ярдәмендә эфир аша
тапшырылган музыканы тыңлый алмаган кебек, курку,
борчылу, төрле борчылулар, шикләр һәм билгесезлек
белән эшләмәгән психик аппарат ярдәмендә Аллаһтан
килгән сәламәтлек, көч һәм зирәклек тибрәнешләрен дә
.кабул итеп булмый

Ходаем, мохтажлыкта һәм муллыкта, авыру һәм сәламәтлек вакытында, караңгылыкта һәм яктылыкта, һәм һәр очракта да Сине искә алыйк һәм рәхмәт әйтик.

Безгә биргән иминлек көннәреңне рәхмәт белән искә алыйк. Безгә иман күзләрен ачарга ярдәм ит, без Синең барлык авыруларны һәм авыруларны дөвалаучы .бәрәкәтле нурыңны күрә алыйк

Мин - изге уйлар корабымның, изге теләгемнең һәм нәтижәле, файдалы эшчәнлегемнең капитаны. Мин тормышым корабын житәкләячәкмен, күзләремне һәрвакыт тирән уйлануларым күгендәге якты тынычлык .планетасына төбәп торакакмын

Мин башкарган һәр эштә уңышка ирешү өчен ижади фикерләү сәләтемне кулланакакмын. Әгәр мин үземә дә .ярдәм итәргә тырышсам, Аллаһы миңа ярдәм итәр

Бүген мин тормыш бакчасын яңа тырышлык белән эшкәртәчәкмен һәм аңа зирәкле, сәламәтлек, канәгатьлек һәм бәхет орлыклары чәчәчәкмен.

Орлыкларны иман һәм үз-үземә ышаныч белән сугаракакмын, һәм Ходай Тәгаләнең миңа гадел уңыш бирүен көтәчәкмен. Көтелгән уңышны жыймасам да, мин кулымнан килгәннең барысын да эшләргә тырышудан килгән тынычлык өчен рәхмәтле һәм .рәхмәтле булып калакакмын

Мин Аллаһка рәхмәт әйтермен, чөнки мин Аның рәхмәте белән уңышка ирешкәнче тырыша алам. һәм мин йөрәгемдәге иң зур теләгемә ирешкәч, Аңа рәхмәт әйтермен. Аллаһ ризалыгын эзләп, бары тик изге һәм .лаеклы гамәлләр генә эшләргә тырышырмын

Дөнья табигый һәм кешелек давыллары белән тулы,

һәм Аллаһы Тәгалә - бу дөньяның давылларыннан, давылларыннан һәм явызлыкларыннан нык калкан һәм сыену урыны. Аллаһ кайда гына булса да, курку да, кайгы да юк. Чын мәэмин тормыш көрәшендә һәм вакыйгалар көрәшендә нык тора һәм горурлана, Аллаһ

аның белән булуына, аны зыяннан саклавына һәм бер мизгелгә дә ташламавына ышана. Шулай итеп, курку аның йөрәгеннән юкка чыга һәм ышаныч урнаша, бу .көчләп куеп булмый торган яклау

Курыкмау – Аллаһка һәм Аның яклавына ышану,
Аның гаделлегенә, зирәклегенә, мәрхәмәтенә,
.мәхәббәтенә һәм һәр жирдә булуына ышану дигән сүз

Курку кешене психологик көченнән мәхрүм итә, акылын томалый һәм йөрәкнең табигый ритмнарын боза. Моннан тыш, курку физик бозылулар һәм психологик авырулар китереп чыгарырга мөмкин. Борчылуга һәм психологик чикләүләргә бирелү урынына, кеше үзен Аллаһның, Барысын да Күрүченең, Барысын да Ишетүченең яклавында куркынычсыз, Аның нык ныгытмасында куркынычсыз һәм Аның мәрхәмәте һәм кайгыртуы белән әйләндереп алынган булуына .ышандырырга тиеш

Африка джунглисындамы, сугыш кырындамы, авырудан яки фәкыйрьлектән интегәсәңме, кеше үзен Аллаһының кулы теләсә нинди куркынычтан көчлерәк һәм Аңа сыенучыларны якларга сәләтле икәнненә ышандырырга тиеш. Моннан да нәтижәлерәк саклау чарасы юк. Әлбәттә, вакыйгалар белән эш иткәндә акыл кулланырга, шул ук вакытта илаһи ярдәмгә тулысынча ышану кирәк. Иман беркайчан да авырлыклар алдында саксызлык яки акылсызлык күрсәтү дигәнне аңлатмый. Киресенчә, нәрсә генә булмасын, кеше үзенә Аллаһның гына авыр һәм авыр шартларда ярдәм итә алуын расларга тиеш, әгәр кеше бөтен йөрәге, жаны һәм .хисләре белән Аңа мөрәҗғәгать итсә

Кыенлыклар кар яву кебек төшкәндә, без аларның ихтыярыбызны параличлавына яки ачык күзаллавыбызны һәм акыллы, логик карашыбызны

томаларга юл куймаска тиешбез. Киресенчә, без
Аллаһыга иманыбызны һәм дәрәс белән ялгышны
аерудагы тумыштан килгән хисебезне сакларга һәм
чыгу юлын табарга тырышырга тиешбез. Аллаһы ярдәме
белән без аны табарбыз. Ахыр чиктә, хәлләр яхшырачак,
чөнки Аллаһы көчә һәм мөһәббәтләре кеше тормышының
каршылыклары артында яшеренгән. Шартларның
котылгысызлыгын кабул итмәгән һәм акылы һәм иманы
белән пәрдә артына үтәп керергә тырышкан кешеләр
үзләре өчен ачылган ишекне табарлар - һәр ышанучы
.кул шакый торган ишек

Тормыш караңгылык белән капланган, һәм кайвакыт
без абынабыз һәм алга барырга икеләнәбез. Тормышның
караңгы юллары буйлап барганда, без Аллаһының
яктылыгына юл күрсәтүче лампа булырга тиешбез.
Аллаһы – наданлык һәм караңгылык төннәрендә тулы
ай, уяну сәгатьләрендә нур кояшы, юл күрсәтү маягы
һәм жир йөзәндәге, тиз үтәп баручы тормыш
.диңгезләрендә йөрүчеләр өчен юл күрсәтүче йолдыз

Дөньяда проблемалар дәвам итәчәк, шуңа күрә
кеше кая мөрәҗғәгать итә ала? Гадәتلәрдән, алдан ук
әйтелгән карашлардан, берьяклы карашлардан һәм
фанатизмнан тәэсирләнгән уй-фикерләр файдасыз, һәм
мохит, гаилә, ил яки дөнья йогынтысы чын җитәкчелек
бирә алмый. Шуңа күрә кеше Аллаһыга мөрәҗғәгать
итәргә һәм жан тирәнлегеннән чыккан тыныч, тыныч
тавышны, хакыйкәт белән гармониядә булган тавышны
.тыңларга тиеш

Акыл уйлануы һәм рухи үз-үзеңне тикшерү
арасындагы аерма

Әгәр кеше үзен теоретик белемнәр белән
программалаштырса, ул йөрүче язып алушы кебек була,
мәкальләрен һәм югары фразаларны кабатлый, ә

башкалар аларны белемле һәм белемле дип саний.
Ләкин мондый белем хакыйкәтне турыдан-туры кабул
итү белән ныгытылмый, рухи казанышлар белән дә
чагыштырылмый. Мондый интеллектуализация яки
интеллектуализация "мин"не сиземләү акылына бәйләп
куя, ул үзе физик хисләр белән чикләнгән. Теоретик
белемнәр илаһи белем ала алмый, һәм чынбарлыкта
кулланып булмый торган теорияләргә кыйммәтле
вакытның әрәм итмәскә киңәш ителә, югыйсә кеше
үзен тыгыз интеллектуаль джунглида адашып, теория
.өлкәсеннән чыга алмый

Бу процесс хакыйкәтне белүгә китермәячәк, чөнки
хакыйкәт фикерләр һәм теорияләрдән читтә, һәм бу
алымны кулланучыларның күбесе үзләренең субъектив
.нәтижеләренә бәйле була

Әгәр кеше үзенең акыл сәләтен акча һәм матди
байлык алу өчен генә кулланса, аның аңы матди дөньяга
тартылачак һәм чиксез катлаулылыкларга чумачак.
Шуңа күрә акыллы кешеләр әйтүенчә, кеше Аллаһы
Тәгалә биргән барлык акыл сәләтләрен дә тиз үтеп
баручы әйберләргә багышламаска тиеш, югыйсә алар
материализм лабиринтында югалып, үзләре өчен
кирәксез чикләүләр һәм чикләүләр тудырмалар.
Киресенчә, алар үзләренең акыл сәләтләрен тормыш
кирәк-яракларын алу өчен кулланырга һәм дәрәжә белән
ялгышны, нәрсә зарарлы белән нәрсә файдалы икәнен
аеру өчен әхлакий сәләтләрен үстерергә тырышырга
тиеш. Алар рухи аңлауларын үстергәндә, үзләрендә
Аллаһыны сизә алачаклар һәм материализмның тыгыз
пәрдәләре артында яшеренгән рухи хакыйкәтләрен
ачыклай алачаклар. Бу халәт рухи интроспекция дип
.атала

Безнең борчуларыбыз нинди генә булмасын, Аллаһы

Тәгалә тормышыбызда һәрвакыт өстенлекле булырга тиеш. Рухи үсешнең иң мөһим элементларының берсе - Аллаһы Тәгалә белән даими, чын күңелдән бәйләнеш, аның аша сез үзегезне тирән тәэсирләндерәчәк гажәеп, .уңай үзгәрешләрнең шаһиты булачаксыз

Кеше тамаша карарга, яңа киём яки яңа машина сатып алырга теләгәндә, аның акылы һәрвакыт мәшгуль түгелме? Бу мәсьәләләр һәм аларга ничек ирешергә яки ирешергә? Ул үз теләкләрен тормышка ашырганчы тынычланмаячак һәм шул теләкләренә ирешү өчен .тырышып эшләячәк

Шулай итеп, кеше акылы Аллаһ турында уйлау белән мәшгуль булырга тиеш, һәм шул вакытта барлык кечерәк теләкләр Аллаһны тою һәм Аның белән аралашу .теләгенә әйләнәчәк

Акыл Ходайга пышылдаганда, Сагынган жанның тирәнлегеннән чыккан чын күңелдән, ялкынлы пышылдау

Жанның чакыруы галәм йөрәгенә кагылыр, һәм .жавап киләчәк, үзе белән зур шатлык алып киләчәк

Акыл белән сөйләшү ихтыяр көчен үстерә, теләгән .максатка ирешер өчен җитәрлек көчкә ия булганчы

Кешенең акылы һәм ихтыяры Аллаһ белән гармониядә булганда, алар чиксез көч белән йөкләнәләр, шуңа күрә нәрсәдер турында уйлау гына аны тормышка ашыру өчен җитә, чөнки илаһи канун югары ихтыяр белән гармониядә булганнар файдасына .эшли

Тормышымдагы барлык гажәеп казанышлар да Аллаһы Тәгалә белән гармониядә булган акыл көче

ярдәмендә ирешелде. Илаһи генератор эшләгәндә, мин теләгән бар нәрсә дә искәرمәсез тормышка аша, башта күренмәс, эфир дизайнында формалаша, аннары чынбарлыкта каршы торырлык көч белән чагылыш таба

Үсеш сәре

Без башыбыздан үткән һәр тәҗрибә аша үсәбез, әгәр без алардан кыйммәтле сабаклар ала алуыбызны аңласак. Чөнки без кичергән һәр авырту һәм газәплануның мәгънәсе һәм максаты бар

Сынауларның катылыгына карамастан, алар тимер мәгъдәннен эретүче ут кебек, аны матур, нык һәм күпкырлы корычка әйләндерә. Тәҗрибә ялкыннары аша без туплаган зирәклең чыннан да гаҗәеп. Тормыш безне чистарта, безнең гади табигатьләребезне кыйммәтле элементларга әйләндерә, безгә җаннарыбыз асылташлар кебек саф, корыч кебек нык, шул ук вакытта сыгылмалы һәм чыдам, авырлыклар һәм авырлыклар басымы астында сынмыйча бөгелергә мөмкинлек бирә

Ачу белән бозылган, вәхшилек белән җәрәхәтләнгән йөзләргә күргәндә, аларның күренеше безне үз җаннарыбыздан — явыз ниятләрдән һәм тирән үпкәләрдән башка бернәрсә белән дә кагылмаган җаннан — ямьсезлекне куып чыгарырга омтылдыра, алар безнең эчендәге изге илаһи сурәтне каплап тора, көзгәне корыткан кебек. Башкаларның авыр гамәлләре бездә үз тәртибебезне яхшырту һәм үзебезне контрольдә тоту теләген уятырга тиеш, шуңа күрә без үзебезнең буйсынмас хисләребезнең хуҗасы була алабыз, ә аларның колы түгел

Ягымлы сүзләр - күп авырулар өчен гаҗәеп дару, аларның көчле, диярлек тылсымлы, магнит көче бар, ул

сөйләүчегә мул фатихалар һәм муллык китерә.

Тынычландыргыч, йомшак сүзләрне кулланучылар үзләре аша өзлексез нечкә агым агып торганын сизәләр, алар мул тынычлык белән тулалар. Чөнки бу агым аның югары чыганагы белән тоташкан, гел ага һәм аның белән гармониядә жаннарга даими барып җитә. Шуннан соң алар бу бәхет агымын тынычлыкка омтылган .жаннарга тапшыра алачаклар

Кеше көн саен үз йөзен күрү өчен көзгегә карый, чөнки ул башкаларга иң яхшы булып күренергә тели. Шуңа күрә алар өчен көн саен үзләре белән торып, эчке анализ көзгесенә карап, ялтыравыклы өслек астында нәрсә ятканын ачыклау ни дәрәжәдә мөһимрәк! Чөнки тышкы яктан җәлеп итүчән һәрнәрсә үзенең җәлеп итүчәнлеген эчке "мин"нән ала. Һәм бернәрсә дә жанның саф көзгесен ачу, үпкә, көнчелек һәм нәфрәт кебек психологик бозылулар кебек пычратмый. Рух табигатенә ят булган бу кушылмалардан котылырга тырышучы кеше эчке матурлык нурының эчтән балкып .торуына юл куячак

Анализ аша без кеше проблемаларының өч төрле булуын ачыклайбыз: кеше тәнненә һөҗүм итүче проблемалар һәм бозылулар бар, акылга һөҗүм итүчеләре бар, һәм жан юлларын япкан өченче .категория бар

Авыру, картлык һәм үлем - тән очрашкан кыенлыктар һәм киртә. Ләкин психологик авырулар акылга кайгы, курку, ачу, бастырылган теләкләр, үпкә, нәфрәт, эмоциональ обсессияләр, кызу нерв дулкынлануы һәм акыл сәләтен параличлаучы психологик яман шеш аша үтеп керә. Ләкин иң куркыныч авыру - жан авыруы, ул наданлыкта күренә,

аннан башка барлык авырулар да килеп чыга һәм
.тарала

Дөньяда яхшылык яманлыктан күбрәк

Шикләр туганда, без бөек кешеләрнең тормышын
искә төшерергә тиешбез. Без кеше булуыбыз дөрес,
ләкин Ходай безгә сирәк куллана торган гажәеп көчләр
биргән. Шуңа күрә ни өчен картлыктан, авырудан һәм
кайгыдан куркып калтыранырга? Без үз тәннәребез
турында кайгыртыр өчен кулдан килгәннең барысын да
эшләргә тиеш, ләкин куркуга бирелмәскә яки үзебезне
.наданлык өемнәре астында күммәскә тиешбез

Тән - ул бөтен кеше түгел

Бу дөньяда яхшылык яманлыктан өстенрәк, чөнки
Аллаһ – иң югары көч. Ләкин явызлык безгә килгәндә,
без аны контрольдә тотарга яки аның кулыннан качарга
.көчебез юк дип уйлыйбыз

Явызлык давыллары исәр, ләкин без аларның
.йогынтысын җиңеп, алардан өстен чыга алабыз

Безгә тормыш юк ителер өчен түгел, ә мәңгелек
турында аңлауны тәрбияләр өчен бирелгән, һәм без бу
.хакыйкәтне истә тотарга тиеш

Фикер иреге булмаганда, кеше үзен саф, үзеннән-
үзе һәм табигый рәвештә күрсәтә алмый. Исегездә
тотыгыз, сез нигездә ирекле. Ихтыяр көче һәрвакыт
.ирекле

Әгәр дә сез ихтыяр көчегезне дөрес куллансагыз, бу
сезнең өчен яхшы карма тудырачак, ләкин күпчелек
кеше үзгәрергә теләми һәм тырышлык куярга теләми,
шуңа күрә алар авырлыклар алдында җимерелә һәм
.сынаулар белән очраша алмый

Теләгәнне эшләү ирек түгел, чөнки кешеләр үз теләкләре белән бәйләнгән, шуңа күрә аларның гамәлләрен бөтенләй ирек дип атап булмый. Чын ирек - барысын да акыл белән җитәкчелек ителгән ихтыяр белән эшләү дигән сүз. Кеше үз ихтыярын активлаштырып, аны яхшы һәм файдалы эшләр өчен кулланса, үткән гамәлләренен нәтижәләрен контрольдә тота ала, бу нәтижәләр һичшиксез алардан соң киләчәк. Әгәр дә сез гамәлләрегезне акыл һәм ихтыяр көче белән башкарсалар, элеккеге ялгыш гамәлләрегезнең көче зәгыйфьләнәчәк, ә яхшы гамәлләрегездән килеп чыккан .гадәтләр көчәйячәк

Без гел үзебездә җитмәгәнне телибез һәм кирәк булмаган әйберләргә бәйләнәбез. Нәрсәдер безне биләп алгач, без вакытлыча ихтыяр ирегебезне югалтабыз. Көнчыгыш кешеләре борынгы гореф-гадәтләр колы булган кебек, Көнбатыш кешеләре дә заманча гореф-гадәтләр колы. Без үз язмышыбызны булдырабыз һәм .аңа бәйләнәбез

Ни өчен бер бала явыз гаиләдә туа, ә икенчесе яхшы гаиләдә туа? Аларның һәрберсе үткәндә (алдагы тормышта) билгеле бер юл белән яшәү өчен үз иреген кулланган һәм шулай итеп бу тормышта үзләренә шул .хәлләрне китергән

Аллаһсыз чын ирек юк. Без Аның турында даими уйларга тиеш. Безнең борчуларыбыз һәм уйларыбыз нинди генә булмасын, Аллаһ безнең йөрәкләребездә беренче урынны алырга тиеш, һәм без Аның белән чыннан да бердәм булганда, безгә Аның илаһи ярдәме белән теләсә кайсы вакытта эшләргә тиешле эшләрне .башкару мөмкинлеге биреләчәк

Шәкерт өчен киңәш

Укучыларның берсе укытучы Парамхансadan үз-
үзеңне камилләштерү буенча киңәшләр сораганда, ул
болай дигән: Әгәр дә син яратылырга телисең икән,
мәхәббәтеңә мохтаж булган башкаларны яратудан
.башла

Әгәр дә син башкалардан өметләр көтсәң, аларга
.тугры һәм тугры бул, алар сиңа тугры булсыннар

Әгәр дә сез башкаларның явыз һәм мәкерле эш
итүләрен тыярга телисез икән, үз уйларыгызга хәйләнең
үтеп керүенә юл куймагыз һәм башкаларга зыян китерә
.торган гамәлләр кылмагыз

Башкаларның сезнең белән мөнәсәбәтләрен телисез
икән, аларга, бигрәк тә тирә-юньдәгеләргә карата,
.мөнәсәбәтләрен күрсәтүдән башлагыз

Башкаларның сезне хөрмәт итүен телисез икән,
.яшьләргә дә, өлкәннәргә дә хөрмәт күрсәтергә тиешсез

Башкалардан тынычлык телисең икән, гармониядә
яшәргә тиешсең

Кешеләрнең дини булуын телисез икән, рухи
табигатьле булыгыз һәм башкаларга сезнең яхшы үрнәк
булуыгызны, сезгә таяна һәм ышана алуларын тоярга
.мөмкинлек бирегез

Кыскасы, башкалардан күрсәтүләрен теләгән бар
нәрсә. Яхшы сыйфатларның берсе - аны башта үз
тормышыңда күрсәтү, һәм кешеләр дә сиңа шулай ук
.жавап бирәчәкләрен күрерсең

Әгәр дә сез тормышыгызда кайсы өлкәләрне
яхшыртырга кирәклеген ачыклай алсагыз,
төшенкелеккә бирелмичә яки кимчелекләр комплексы
барлыкка килмичә, һәм үзегезнең характерыгызны

яхшырту өстендә даими эшләсәгез, моңа сарыф иткән
вакытыгыз, башкаларның үзләрен яхшыртуын теләүдән
күпкә нәтижәлерәк булачак. Сизнең уңай үрнәгегез һәм
дәрәс тәртибегез башкаларны үзгәртү өчен сизнең
теләкләрегезгә, ачуыгызга һәм сүзләрегезгә караганда
.зуррак көчкә ия

И Ходаем, Син барлык яхшылыкның чыганагы һәм
барлык көчнең чыганагы. Безгә фатиха бир, без Синең
нигъмәтләреңне сәламәтлегебездә, акыл
омтылышларыбызда һәм рухи чагылышларыбызда
чагылдыра алайк. Син йолдызлардагы нур, атомнардагы
энергия, йөрәкләрдәге мәрхәмәт һәм хакыйкәткә
матурлык. Үзебезне Синең югары көчең, чиксез
зирәклегең һәм чиксез чынлыгың белән тутырырга
.ярдәм ит

Ходай, безгә Син сәламәтлек чишмәсе, тормыш
океаны һәм барлык аңлау һәм белем чыганагы икәнеңне
танырга рөхсәт ит. Безне наданлыктан һәм аның
нәтижәләреннән, курку һәм борчылулардан азат ит, һәм
Синең зирәклегең ташкыны тормышыбыздагы барлык
.чүп-чарны һәм ватыкларны алып китсен

Йөзеңне бездән яшергән пәрдәләрне ертып ал,
Ходай! Сине тормышыбыз офыгындагы сансыз кояшлар
кебек якты яктылык итеп күрик. Сине уйларыбызга
илһам бирүче, җаннарыбызны тукландыручы,
тәннәребезне тәмин итүче һәм хыялларыбызны
тормышка ашыручы гел яңарып торучы көч итеп тоярга
.тиеш

Әмин

Күпчелек кеше ни өчен икән белми. Бу җирдә
яшәгәннән бирле, алар тормышның максаты -
теләкләренең үтәлеше, тормыш кирәк-яракларына

ирешү, ләззәт һәм кешелек мәхәббәтен эзләү һәм,
.ниһаять, соңгы чакыручыга бирелү дип санылар

Кешеләр үз тормышларын программалаштыручылар
буларак, элек тормышка ашмаган билгеле бер
омтылышлар һәм теләкләр белән башлыйлар. Һәм алар -
үзләредә калган аз гына ирекле ихтыяр көче белән -
башкаларның теләкләрен һәм гамәлләрен кабатлап,
әгәр алар бизнесменнар белән аралашсалар, алар кебек
булырга телиләр, ә әгәр алар рәссамнар белән
.аралашсалар, сәнгать алар өчен барысы да була

Аллаһ безнең бу дөньяда гамәли булуыбызны тели.

Ул безгә ачыкны бирде, аны канәгатьләндерү өчен
бездән эшләргә кирәк, ләкин ризык, торак, акча һәм
мөлкәт кенә эзләү кешенең үз бәхетенең чыганагын
.онытуына китерә

Дөрөс, без үзебезнең ихтыяжларыбызны
канәгатьләндерү өчен эшләргә һәм законлы
максатларыбызга ирешү өчен тырышырга тиеш, ләкин
иң беренче чиратта, без йөрәкләребезне Аллаһыга
ачарга һәм һәр эшебездә Аның җитәкчелеген һәм
ризалыгын эшләргә тиешбез. Шул чакта без, һичшиксез,
тормыш мәктәбендә уңышка ирешәчәкбез, чөнки без
юнәлешне безгә нәрсә кирәклеген һәм безнең өчен
нәрсә иң яхшы икәнен белүче Югары Идарәче һәм
Тәмин итүчедән алачакбыз. Шуңа күрә без Аңа
ышанырга һәм Аның акыллы ихтыярына буйсынырга
.тиешбез

Парамаханса укытучысының лекцияләреннән

Жанның эчке бәхете вакытлыча гына үтеп баручы
хисси ләззәтләрнең калын катламы белән капланганда,
рухның алтын нуры тоныклана, һәм жанның үтә
күренмәле сәләтләре матдә тыгызлыгы артында

яшеренә. Кешенең акылы көнчелек һәм көнчелеккә тартылганда, курку һәм борчылу болытлары белән капланганда, кеше бәхетсез, бәхетсез һәм жиңелгән була. Әмма шул ук игътибарны мәхәббәткә, тынычлыкка .һәм гармониягә юнәлткәндә, кеше тирән бәхет кичерә

Жан, газаплар һәм бәхетсезлекләр белән кушылган физик теләкләрдән рухның үтә күренмәле сыйфатларына, бөек ләззәтләр белән тулы .сыйфатларына күчкәндә, бәхет тоя

Әгәр жан тулысынча дөньяви ләззәтләргә чумса, ул югарырак ләззәтләргә омтылуга битараф кала һәм рухи ләззәтләрне кичерә алмый башлый. Күпләр бу дөньяда яки фикерләре матди мәсьәләләр тирәсендә генә әйләнгән кешеләр арасында яшәгәндә матди ләззәтләрдән баш тарту мөмкин түгел дип әйтерләр.

Ләкин гади кешегә дөньяны ташлап, тынычлык һәм тынычлык табу өчен тауларга һәм урманнарغا сыенырга кирәк түгел. Киресенчә, алар бу дөньяда калырга тиеш, аның көчле агымнары аларны алып китәргә рөхсәт итмичә, бу тормышның дулкыннары аларны басып .алмасын өчен

Кеше әйләнә-тирә мохиткә тискәре карашта булмаса тиеш, шул ук вакытта ул материализмның күз карашын томаларга юл куймаса тиеш, югыйсә ул рухи табигате белән бәйләнешен югалтып, бәхет шатлыгын .татый һәм илаһи яктылыкны күрә алмас

Тормыш, үзенең асылы, компонентлары һәм максатлары белән, аңлау өчен авыр, ләкин чишү мөмкин булмаган түгел, һәм без прогрессив фикерләү белән .аның кайбер серләрен көн саен чишәбез

Бу чордагы төгәл фәнни принципларга нигезләнгән жайланмалар, һичшиксез, гажәеп, һәм фән китергән ачышлар безгә тормышны ничек яхшыртырга мөмкин

булуын ачыграк күзаллау бирә. Ләкин бездә булган барлык жиһазлар, уйлап табулар һәм стратегияләргә карамастан, без һаман да язмыш кулындагы курчаклар кебек тоелабыз, һәм табигать контроленнән азат .ителгәнче, алдагы юл әле озын

Әлбәттә, табигать мәрхәмәтендә яшәү - ирек түгел.

Су басу, давыл яки жир тетрәү корбаны булуыбызны сизгәндә, яки вакыйгалар бездән - логик сәбәпсез - якыннарыбызны йөрәкләребезгә алып киткәндә, безнең дәртле акылыбыз ярдәмсезлек хисе белән каплана һәм богаулана. Аннары без күп жиңүләргә ирешмәгәнәбезне һәм тискәре хәлләрне жиңә алмаганыбызны аңлыйбыз. Чөнки тормышны без теләгәнчә итәргә тырышсак та, бу жирдәге сәхнәдә билгеле бер хәлләр һәрвакыт барлыкка киләчәк, һәм вакыйгалар безнең фикерләребездән һәм ихтыярыбыздан тулысынча бәйсез рәвештә эшләүче, без аз белгән көчле акыл тарафыннан башкарылачак. Без эшли алган иң яхшысы - эшләү һәм .кайбер үзгәрешләр кертү

Без бодай үстерәбез һәм он ясыйбыз, ләкин беренче орлыкны кем барлыкка китергән? Без оннан икмәк ашыйбыз, ләкин аны эшкәртәргә сәләтне безнең тәнебезгә кем биргән? һәм ризыкны ничек туклыклы ?матдәгә әйләндерәргә

Тормышның һәр почмагында алыштыргысыз илаһи кул бар кебек. Без үз эшләребезне аннан башка башкара алмыйбыз, һәм бездә булган барлык ышаныч белән дә. Йөрәк кайчан эшләми башлаячагын белмибез. Шуңа күрә югары илаһи көчкә кыю таяну һәм без үрнәк итеп алган кодрәттән килеп чыккан югары "мин"ебезгә таяну .зарурлыгы туа

Безнең тәкәбберлектән азат иманыбыз булырга һәм .тормыш юлларында ышанычлы атларга тиешбез

Паника һәм калтыраусыз, борчылу һәм чикләүләрсез

Аллергия белән көрәшү

Сизгерлекне җиңү - нечкә сәнгать, һәм кешенең тиз
реакциясен контрольдә тоту тигез һәм һәрьяклап
.үсешкән шәхес үстерү өчен мөһим

Сизгерлек аңлашылмаучанлыктан, түбәнлек
комплексы, тәкәбберлекнең югары булуы һәм артык эго
.хисеннән килеп чыга

Кеше үз хисләрен рәнҗеткән дип уйлаганда, бу
фикер аның аңында тамыр җәя, нервларын кузгата,
аннары алар киеренке һәм фетнәчел була. Яралы хисләр
аркасында йөрәгендә ачу кабына. Ләкин кайбер
кешеләр үз хисләрен контрольдә тота ала, шуңа күрә
аларның тышкы билгеләре эчендәге көчле ярсуга
карамастан күренми. Башкалар үз ачуларын шунда ук
реакцияләр аша, күз мускулларында һәм йөз
чагылышларында күренә, һәм кискен, кодланган
.вербаль җаваплар аша белдерәләр

Артык эмоциональлек җитди нәтиҗәләргә китерә;
ул вәзгыятьне катлауландыра һәм башкаларга тискәре
.йогынты ясый торган теләмәгән тотрыксызлык тудыра

Үз-үзеңне контрольдә тоту һәм тынычлану өчен
тырышлыктар куярга, киеренкелек урынына
тынычлыкка ярдәм итүче һәм стресс төтеннәрен тарата
торган аңлашу һәм гармония атмосферасын булдыруга
кирәк. Моңы эшләүчеләр үз язмышлары хужалары
булачаклар һәм тирә-юньдәгеләр тарафыннан бәяләү
.һәм хөрмәт белән бүләкләнәчәкләр

Артык сизгерлек - күпчелек кешеләргә хас сыйфат,
һәм бу акылсыз хис кабынып киткәч, ул аңлауны
сукурайта һәм зирәклеке күзләрен томалый. Тагын да

начаррак, артык сизгер кеше үзен камил уйлым, хис
итәм һәм эшлим дип саный, ә чынлыкта аларның
!тәртибе бөтенләй дөрөс түгел булырга мөмкин

Күп кеше тәнкыйтьләнгәндә үзләрен кызганырга
тиеш дип саный, һәм үз-үзләрен кызгану аларга берәз
жиңеллек бирә. Ләкин наркоманнар кебек үк, алар
.күбрәк кулланган саен, бәйлелек көчәя бара

Бик сизгер кеше еш кына кирәксез газаплар кичерә.

Күпчелек очракта беркем дә үзенең кайгысының
сәбәбен яки зарлануының табигатен белми, бу үз-үзен
изоляцияләүдә күбрәк газаплануга китерә. Кабул
ителгән хурлаулар яки тәнкыйтьләр турында тыныч
кына уйланып, бернәрсәгә дә ирешеп булмый. Мондый
гиперсизгерлекнең төп сәбәпләрен объектив анализ һәм
.үз-үзеңне контрольдә тоту аша хәл итү күпкә яхшырак

Бу төрдәге сәламәт булмаган аллергия җитди
нәтиҗәләргә китерә; ул йөрәкне ут кебек яндыра һәм
тынычлык тукумаларын юк итә. Шуңа күрә аңа каршы
акыллы, логик һәм ныклы ихтыяр белән эш итәргә
.кирәк

Мин һәркемгә хезмәт итәр өчен тырышып эшлим,
ләкин уйлану өчен ялгыз калганда, беркемгә дә минем
уйларыма комачауларга рөхсәт итмим. Башка эшләр
көтәргә мөмкин, ләкин минем Аллаһ белән көндәлек
очрашуымны игътибарсыз калдырырга яки игътибарсыз
.калдырырга ярамай

Теләсә нинди гамәлне башлар алдыннан, туктап,
нәтиҗәләрен һәм аларның акылыгызга, тәнегезгә һәм
жаныгызга йогынтысын җентекләп уйлагыз. Мәҗбүри
гамәлләр азатлык түгел, чөнки гармония һәм алгарыш

законнарына каршы килгән гамәлләр шәхесне чикли.

Киресенчә, аңлау белән һәм үз вәжданыгызга туры
китереп эшләнгән гамәлләр изгелекле һәм азатлык
.китерә

Яхшы эш эшләргә яки начар эш эшләмәскә карар
кылганда, һәм шул карарыңа тугры калып, шуңа туры
.китереп эш итсәң, бел, ирегең күп

Аллаһы Тәгалә безгә бирелгән сайлау иреген Аны
эзләү һәм табу өчен куллануыбызны тели, ләкин Ул Үзен
.безгә таларга теләми

Аллаһка якынаю һәм Аны белү теләге үзеннән-үзе
барлыкка килми, ләкин аны активлаштырырга һәм
үстерергә кирәк. Бу теләк булмаса, тормышның
.бернинди кыйммәте дә, тәме дә юк

Рухи карашыгыз фикерләүегезгә юл күрсәтсен, һәм
уңыш кая гына барсагыз да сезне озата барыр

Мин тавышымны, кулларымны, аякларымны,
йөрәгемне, тәнәмне, хисләремне, ихтыярымны һәм бар
нәрсәне Аллаһыга багышлыйм

Мәхәббәт - барлык сугышларны туктата торган рухи
корал

Бу җирнең читендә чиксез дөньялар бар, анда без
мәңгегә безне ташлап киттеләр дип уйлаган кешеләр
.белән кабат очрашачакбыз

Бу дөнья тормышы гел үзгәреп тора, кайгы
артыннан кайгы, иллюзияләр артыннан иллюзияләр.
Аңыбыз чүлендә пәйда булган бу мираж юкка чыгарга
тиеш, һәм без матдәнең тыгыз пәрделәре астыннан чын
.үзебезне уятырга тиеш

Өметеңне бу тормышка корырга тырышма, Синең
гарантияң кайда? Син бары тик Аллаһ белеменә
.сыенганда гына куркынычсыз буласың

Жанның асылы туфрак астында күмелгән борынгы
алтын кебек. Туфрак алтыннан аерылгач һәм уйлану суы
белән юылгач, ул тулы сафлык һәм ачыклык белән
.яңадан балкый

Раббым, безгә яхшылыкны күрергә, дәрәс уйлар
уйларга һәм яхшы холыклы кешеләр белән аралашырга
ярдәм ит, әй Син, барлык тәкъвалык чыганагы һәм
барлык яхшылыкның чыганагы булган Син, Синең
турында уйларга һәм Синең турында уйланырга безгә
.ярдәм ит

Көчсезлектән азатлык

Көчсезлекне жиңүнең иң яхшы ысулы - аның
турында уйлаудан туктау; югыйсә, көчсезлек фикере
сезнең аңыгызны басып алачак һәм эчке "мин"егезне
жиңәчәк. Үзебезгә яктылык керткәндә, караңгылык
.беркайчан да булмаган кебек юкка чыгачак

Бу идея миңа гажәеп илһам бирә

Мең еллар буе караңгылыкта капланган мәгарәгә
яктылык кертелгәч, караңгылык шунда ук юкка чыга.
Шулай ук, без Аллаһ нурының аңыбызга керүенә юл
куйсак, көчсезлекләр һәм хаталар юкка чыга, һәм
наданлык караңгылыгы кала алмый. Бу - без яшәргә
.тиешле фәлсәфә

Кичектерү файдасыз. Тормыш тәгәрмәче беркайчан
да әйләнүдән туктамый, һәм гомер көннәребез тиз уза.
Ачык фикер йөртеп һәм акыллы эш итеп үткәргән һәр
минутыбыз - бәхетебезгә уңышлы һәм отышлы
.инвестиция

Күп кеше гомер буге акча, секс һәм дан турында
уйлап яши, һәм аларга тынычлык бирә торган һәм
аңнарын югарырак дәрәжәгә күтәрә торган мөһим
.әйберләргә сирәк игътибар итә

Кешенең роле ничек кенә тыйнак булмасын, әгәр ул
вакытын акыллы үткәергә һәм фикерләрен дөрес
юнәлешкә юнәлтергә белсә, ул Аллаһ каршында уңышлы
.дип санала

Аллаһының нуры кешегә төшкәндә, ул бернәрсәгә
дә мохтаж түгел дип хис итә, чөнки аны биләп алган
шатлык аның барлык хыялларын чынга ашыра һәм аңа
бу тормышта иң бай һәм иң бәхетле кеше булуын тоярга
.ярдәм итә

Яктылык туннеле

Рухи аңы якты уйлар, изге гамәлләр, изге хисләр
һәм тирән уйланулар белән уянган кешеләр үзләренең
тәннән китүләрен рухи күз аша соңгы китү мизгелендә
сизә алалар. Йоглар җирдәге сәяхәтләре вакытында
материя һәм рух арасындагы чиктә рухи күзнең
тоннелен күрәләр, һәм Җирдән китү мизгелендә алар бу
якты тоннельгә кереп, бу дөньядан Аллаһының чиксез
яктылык, шатлык, тынычлык һәм абсолют ирек
.патшалыгына күчә алалар

{Нур өстенә нур}

Тәннең чырагы - [рухи] күз

Күзең бер генә булса

Шулчак бөтен тәнең яктылык белән тулачак

Һәм яктылык караңгылыкта балкый, һәм}

{караңгылык моны белмәгән

Альтруизм - башкаларның кайгыларын тою, аларга
якын булу, алар белән аралашу, аларның
бәхетсезлегендә чын күңелдән юатырга тырышу,
аларның шатлыгына шатлану һәм алардан курку,
мохтажлык һәм борчылу чүлмәген ерак тоту өчен бар
.көчебезне кую

Альтруизм рухына ия булган кеше чикләнгән
исәпләүләр һәм өметләр буенча эш итми, ә үзенең
зирәклеген һәм акыллы фикер йөртүен кулланып, үзенә
һәм башкаларга ярдәм итә, ирешкән уңышлары өчен
Аллаһыга рәхмәт белдерә. Әгәр ул бер яки берничә
тапкыр уңышсызлыкка очраса, ул күңелсезләнми,
киресенчә, тагын да тәвәккәлрәк була, тырышлыгын
икеләтә арттыра һәм омтылышын кабатлый, яңа
идеяләр һәм каналлар эзли, акыл нуры белән
житәкчелек итә һәм максатына ирешкәнче һәм изге
.максатына ирешкәнче Аллаһы ярдәмен эзли

Башкаларны бәхетле итү өчен эшләүче кешене
Аллаһы Тәгалә эчке психологик юаныч хисе белән
бәхетле итә. Әгәр ул ярдәм итәргә тырышкан кешеләре
өчен нәрсәдер югалтса, ул моны югалту дип санамый,
чөнки моның өчен ул Аллаһы Тәгаләнең ризалыгын һәм
жан тынычлыгын ала. Ул ярату, эшләү, бирү һәм
кешелек басуларында яхшылык һәм тынычлык
.орлыкларын чәчү өчен яши

Кем дә булса үз фикерләрендә һәм хисләрендә
шәхси дөньясыннан өстен чыга, ул үзенең аңын киңәйтә,
эмпатиясен арттыра һәм дөньяны үз йорты, ә кешелекне
үз гаиләсе дип хис итә. Ул бу җирдә яшәү максатын
башкаларны төзәтергә тырышканчы үзен төзәтү икәнен
аңлай, чөнки кем дә булса үзен төзәтсә, башкаларга үз
тормышы үрнәге аша үзләрен төзәтергә ярдәм итә.

Гамәлләр сүзләрдән дә тирәнрәк йогынты ясый һәм
.башкаларның жаннарына тирәнрәк йогынты ясый

Кыска тукталышлар

:Ихласлыкның балкышы

Кайбер кешеләр елмаеп проблемаларыннан качарга
тырышалар, ләкин мондый качу өчен икейөзлелектән
һәм алдаудан азат саф вөҗдан кирәк. Кеше үзе һәм
башкалар белән намуслы мөгамәлә иткәндә, затлылык
һәм намус белән эш иткәндә, аның күзләре ачыклана,
һәм алардан үзенчәлекле нур бөркелә - ихласлыкның
.ачык балкышы

:Намуслылык

Кайбер кешеләр намуслылык исеменнән күп нәрсә
әйтәләр, ләкин һәркемгә барысы турында да сөйләшеп
булмый. Киңәш һәм күрсәтмәләр биргәндә, кайбер
кешеләр сезнең сүзләрегезне дәрәҗәсез аңламыйлар һәм сез
әйткәннәрдән бернәрсә дә файда күрмиләр; бу әрәмгә
киткән тырышлык һәм бәяләнмәгән тырышлык. Мондый
очракларда тынлык алтынга тиң, ләкин бу бернинди дә
.дәрәҗәсез булмаган эш турында тынып калу дигән сүз түгел

:Үз-үзеңне гармониядә тоту

Үз-үзеңне гармониядә тоту чыннан да гажәеп
Күпчелек кеше башкалар белән гармониядә булуның ни
дәрәҗәдә авыр икәнен белә, ләкин сез кайчан да булса
үзегез белән гармониядә булу турында уйлаганыгыз
бармы? Бу бик авыр, ләкин мөмкин. Әгәр сез үзегезне
анализласагыз, сез үзегез белән даими каршылыкта
булуыгызны күрерсез. Әгәр сез үзегезне яратмасагыз,
сез башка беркемне дә яратмаячаксыз. Әгәр кеше үзе
белән гармониядә булмаса, ул башкалар белән ничек
?гармониядә була ала

Үз-үзеңне гармонияләү дөнья белән гармония өчен
бик мөһим. Шуңа күрә үзеңне кадерләү һәм ярату
мөһим, чөнки син бу мәхәббәткә лаек. Кеше үзеңне
яратырга тиеш, чөнки Аллаһы безне яраткан һәм безгә
асыл потенциал биргән. Бу эчке "мин"не, изге
сыйфатлар белән тулы бу асылын ярату, асыл тәртипкә
илһам бирә һәм акылны пычрактан, ә йөрәкне
.явызлыктан һәм үпкәдән чистарта

:Әдәби компасны калибрлау

Кеше, хәтта башка планетага сәяхәт итсә дә, үз
вөжданын алдарга, ялгыш гамәлләрне акларга яки
ялгыш гамәлләрнең нәтижәләреннән качарга мөмкин
түгел. Кешенең гамәлләре аның белән бергә килә, һәм
кеше үз юлын төзәтергә һәм әхлакий компасны
көйләргә тиеш, шулай итеп аның угы һәрвакыт дәрәс
.юнәлешкә күрсәтеләчәк

Кайбер кешеләр иң начар шартларда яшиләр, ләкин
үзләре белән бик гармониядә, ә кайберләренең барлык
мөмкинлекләре һәм кирәкле бар нәрсәсә бар, ләкин
алар үзләре белән даими каршылыкта яшиләр. Шуңа
күрә шартлар үзгәрүен көтеп торырга кирәкми.
Үзегезнең мохитегезгә карамастан, барысы да яхшы
икәнненә ышаныгыз, бу сез теләгәннен аерылып торырга
.мөмкин

Үзен шартлар кулына биргән кеше, әйберләренең
.үзгәрүен көтә, һәм аның көтүе озакка сузылачак

Бер кеше унсигез телдә иркен сөйләшә, ләкин ул
шулкадәр ярлы булган ки, укырга лампа сатып ала
алмаган. Шуңа күрә ул почмакка барып, урам фонары
астында утырып укый башлаган. Чыннан да, ихтыяр
көче чаралар тудыра, мөмкинлекләр тудыра, өметне

яңарта, бурычларны үти, теләкләрне һәм хыялларны
.тормышка ашыра, диләр

Аллаһыны белгән кешеләр белән чын аралашу алар
белән шәхси элемент, аларның язмаларын уйланып уку
яки алар турында тирән һәм дустанә уйлану аша
башкарылырга мөмкин. Истә тотарга кирәк булган
мөһим нокта - бу аларның аңы белән гармониядә, ә
.Аллаһы белән гармониядә

Без аңыбызны Аллаһны яратучы бөек жаннар белән
туры китергәндә, бу гармония безнең тормышыбызны
гажәеп рәвештә үзгәртә. Бу гармония ихтыярны кол
итми, ә аның даирәсен киңәйтә һәм көчен ныгыта. Бу -
эго белән тулы һәм үзләре ала алырлык нәрсәләр белән
мәшгуль булган кешеләр белән гармониядә булу һәм
алар белән гармониядә булган кешеләрнең жаннарында
илаһи мәхәббәт бирү һәм уяту максатын куйган Аллаһны
һәм кешелекне яратучылар белән гармониядә булу
арасындагы аерма. Бу бәхетле шәхесләрнең магнетизмы
.безне илаһи магнетизм белән тыгыз бәйләнешкә кертә

Без үзебезнең ихтыяжларыбызны
канәгатьләндерергә тырышканда, башкаларга да
кирәкле әйберләрне алырга ярдәм итәргә һәм тормышта
безгә килгән яхшы нәрсәләрне бәхетсезләр белән
уртаклашырга тиешлегебезне истә тотарга тиешбез.
Әйдәгез, без глобаль гаиләнең аерылгысыз өлеше
икәнебезне һәм бу зур гаиләдән башка яши
.алмавыбызны истә тотыйк

Балта осталары, уйлап табучылар, фермерлар һәм
башкалар булмаса, тормыш нинди булыр иде? Бирү һәм
алу, хезмәтләр алмашу аша Аллаһы безнең башкалар
турында уйлавыбызны һәм алар белән аралашуыбызны
тели. Башкаларны исәпкә алмыйча, үзең өчен генә яшәү
- зур хата. Үз бәхетебез турында уйлаганда, без

башкаларның бәхете турында да уйларга тиеш. Без
глобаль гаилә иминлеге өчен бар нәрсәбезне бирергә
тиеш түгел, чөнки бу мөмкин түгел. Киресенчә, без
башкалар белән аралашырга һәм аларга ярдәм итү һәм
аларның йөкләрен җиңеләйтү өчен кулдан килгәннең
.барысын эшләргә тиеш

Кеше яшәгән мохит контекстында уңыш белән җан
.канәгатьлеге арасында бәйләнеш бар

Чын уңыш - гаделлек принципларына туры килгән
тәртип нәтижәсе, һәм ул башкаларның бәхетен һәм
иминлеген шәхси канәгатьлекнең аерылгысыз өлеше
буларак үз эченә ала. Бу принципны үзенең матди,
психик, әхлакый һәм рухи тормышына кулланган һәркем
уңышның бу билгеләмәсен тулы һәм комплекслы дип
.табар

Кешеләр тормыш максатларына карап, уңыш
турында төрлечә уйлыйлар. Кайвакыт кайбер кешеләр
моны урлау белән тиңлиләр, мәсәлән: "Ул уңышлы
карак!" Бу барлык уңышның да теләкле түгеллеген
күрсәтә; безнең уңышыбыз башкаларга зыян китерергә
.тиеш түгел

Уңышка ирешүнең тагын бер сыйфаты - үзәбезгә
генә түгел, ә бу өстенлекләргә башкалар белән дә
уртаклашырга тиешлегебез белән гармония һәм уңай
.нәтижеләр китерү

Финанс уңышларына ирешү - без лаек булганнан
ләззәт алу гына түгел; бу шулай ук башкаларга үзләре
өчен яхшырак тормыш булдырырга ярдәм итү өчен
әхлакый җаваплылык алуны да аңлата. Акыллы һәркем
акча эшли ала, ләкин аларның йөрәгендә мәхәббәт
булса, алар бу акчаны үз мәнфәгатьләре өчен куллана

алмаячаклар; киресенчә, алар булганнарын башкалар
.белән бүлешәчәкләр

Акча саран һәм саран кешеләр кулында ләгънәткә
әйләнә, ә юмарт куллы һәм мәрхәмәтле йөрәкле
.кешеләр өчен ул бәхет һәм бүләк

Яхшы җаннар яхшы җаннарны җәлеп итә һәм
аларга тартыла

Без якыннарыбызны үзебезне яраткан кебек
яратырга өйрәнергә һәм бу тормышта кыска вакытка
гына яшәвебезне, аннан соң дөньяга күчеп
китәчәгебезне онытмаска тиешбез, аның дәрәжәсе
безнең фикерләү дәрәжәбезгә һәм җирдәге
.тормышыбыздагы гамәлләребезнең сыйфатына бәйле

Чын туганнарыбыз кемнәр? Акыллы кеше өчен
һәркем туган, һәм һәрберсе "күрше". Әлбәттә, акыллы
кеше аера белә һәм кояш үз нурын күмер кисәгенә һәм
бриллиантка сипсә дә, бриллиант, күмердән аермалы
буларак, яктылыкны бик яхшы кабул итү һәм чагылдыру
өчен уникаль сәләткә ия икәннен аңлый. Фикерләре һәм
хисләре бриллиант кебек саф булган кешеләр белән
аралашырга һәм ихлас дуслар табарга вакыт
багышларга кирәк. Чиста һәм намуслы тормыш алып
баручы кешеләр чисталык һәм намуслылык белән
аерылып торган дусларны җәлеп итәчәк, ә аера
алмыйча түбән инстинктлар белән яшәүчеләр шул ук
.дусларны җәлеп итәчәк

Әгәр дә сез югары идеалларны һәм югары
принципларны кадерлисез икән, бу идеалларга һәм
принципларга ышанмаган, фикерләрне бутаган һәм
кәефне бозган кешеләр белән аралашудан саклану
киңәш ителә, шулай итеп аларның тибрәнүләре сезнең

тибрәнү дәрәжәгезне төшөрмәсен. Шул ук вакытта,
.беркемне дә мәхәббәт даирәгездән чыгармагыз

Моннан тыш, кеше мәхәббәт кенә түгел, ә тынычлык
та урнаштырырга тиеш, шулай итеп кая гына барса да,
гармония һәм тынычлык тудырып, тирә-юньдәгеләрне
үзләренең ягымлы катнашуы белән сөендерә. Беркем дә
начар исле сасы карчык янына барырга теләми - гафу
итегез - барысы да аннан кача. Шулай ук, нервлы,
импульсив һәм бәхәсләшүчән кеше башкаларны
ачуландыра һәм аларны куа. Без йөрәкне рәхәтләндерә
торган татлы хуш исе чәчеп торган розалар кебек
булырга телибез. Әйдәгез, кая гына барсак та һәм кайда
гына яшәсәк тә, тынычлык исен һәм яхшылык җилләрен
.таратырга тырышыйк

Аллаһы Патшалыгы болытлар арасында яки билгеле
бер урында түгел. Ул без күзләребезне йомганда күргән
караңгылыктан читтә, һәм без уйланганда һәм дога
кылганда, маңгайда урнашкан рух күзе безнең эчебездә
ачыла, һәм без бәрәкәтле яктылык күрәбез һәм тәннең
һәр күзәнәгенә үтеп кергән шатлыкны тоябыз, һәм без
пәрдәнең күтәрелгәннен һәм Аллаһы Патшалыгына серле
.ишек ачылганын сизәбез

Ходай – һәрвакыт яңарып торучы шатлык, бар
нәрсәне дә үз эченә алган шатлык. Без үзебездә яшәүче
һәм чиксезлекне чолгап алган шатлык белән
.бербөтенлекне тоярга тиеш

Тыгыз материянең тибрәнү чикләре артында чиксез,
барысын да үз эченә алган аң ята, аның барлык даны,
киңлегә һәм чиксезлегә белән тасвирлап булмый. Бу -
күк патшалыгы, мәңгелек, чиксез һәм чиксез аңлы
.бәхет

Жанның кабул итүләре киңәйгәч һәм ул үзенә
.барлыгын һәркайда сизгәч, ул илаһи рух белән берләшә

Офыкта, күк океан белән очрашкан урында, Абсолют
Чиксезлектән дан, һәм эчебездәге тынычлыкта утырган
Югары Чиксезлектән дан; эчебездәге Чиксезлектән
.игътибар итеп, без аның чиксез көчен ала алабыз

Китаплардан яки кешеләрдән алынган белем
чикләнгән белем, ә Аллаһтан турыдан-туры алынган
белем зирәклеке көчен, ышанычлылыкның гүзәллеген,
.йөрәк тынычлыгын һәм жан тынычлыгын бирә

И Ходаем, миңа тирән игътибар белән дога кылырга
һәм медитацияне чын күңелдән теләкләр белән
берләштерергә өйрәт, һәм йөрәгемне көн саен Сиңа
.булган саф мәхәббәтем белән чистартырга рөхсәт ит

Карма чикләүләреннән котылу

психик яки физик, аңлы яки аңсыз булсынмы, кеше,
тормышына билгеле бер йогынты ясый. Элеккеге
гамәлләр - бу көннәр, айлар яки еллар элек
башкарылган гамәлләр генә түгел, ә үткән
.тормышлардагы гамәлләр дә

Сез үле идегез, Ул сезне тергезде, аннары үтерер,
.аннары тергезер, аннары Аңа кайтарылырсыз

Кешенең гамәлләренең яхшы һәм начар нәтижеләре
Аның хәзерге тормышында бу эзләре аңсыз яки аңсыз
хәлдә саклана, һәм кешенең алдагы тормыштан алып
килгән (яки аның жаны алып килгән) йогынтысы
аңсызда орлыктар кебек йокыда ята, билгеле бер карма
вакытында үсү өчен уңайлы шартлар көтә. Карма
кануны, әйберләргә тигезли, гамәл һәм реакция, сәбәп
.һәм нәтижә, чәчү һәм уракны үз эченә ала

Һәр кеше үз язмышын уйлары һәм гамәлләре аша формалаштыра, һәм алар чыгарган энергияләр, акыллы яки акылсыз рәвештәме, һичшиксез, башлангыч ноктасы буларак аларга кире кайта, түгәрәк үзен камил төгәллек белән тәмамлаган кебек [Сорау шунда] теләгән эзләүче үз ихтыярына каршы килеп, үткән гамәлләренен котылгысыз нәтижәләренә, яки язмыш дип аталган нәрсәгә каршы торырга тиешме? Җавап - юк, Ходай - закон һәм мәхәббәт, һәм Аңа чын күңелдән омтылыш һәм тулы ышаныч белән мөрәжғәгать итүче, үз гамәлләрен илаһи канун белән туры китерүче һәм Ходайның шартсыз мәхәббәтен эзләүче, һичшиксез, авыр йөкләрне җиңеләйтүче һәм шартларны яхшыртучы .илаһи фатиха алачак

Аллаһы Тәгалә безне бу иллюзияләр тулы дөньяга урнаштырды, һәм Ул безнең газапларыбызны, нинди сынаулар һәм михнәтләр кичергәнебезне белә. Кешеләр үзләрен гонаһ эчендә батып, аның тирәнлегеннән котылырга көчсез дип санаганда, рухи наданлыкның эчке караңгылыгын тирәнәйтә. Алар өчен үзләрен төзәтергә тырышу, илаһи мәрхәмәт йөрәгеннән ярдәм һәм шәфкать сорау, яратучы, шәфкәтле һәм гафу итүче .Аллаһы Тәгаләдән гафу өмет итү яхшырак

Аллаһ белән тыгыз бәйләнешбезне аңлагач, безне нинди карма бәйли ала? Беркем дә сезне авыртуыгыз һәм кыенлыкларыгыз кармагыз нәтижәсе дип ышандырмасын. Асылыгыздагы рух буларак, сезнең кармагыз юк. Киресенчә, сез бу хакыйкәтне үзегезгә тормыш, яктылык һәм космик көчләр асылы белән бер булуыгызны раслап аңларга тиеш . Әгәр сез бу фактны аңласагыз, куркырга бернәрсәгез дә юк, һәм Аллаһ сезнең өчен күп ишекләр ача ачак һәм сезгә күп .мөмкинлекләр бирәчәк

Әгәр дә сез тормышығыздан канәгәт түгел икән,
фикерләү рәвешегезне үзгәртегез һәм хисләрегезне
уңай энергия белән туыландырығыз, һәм сез үзегез дә
.аерманы сизәрсез

Кешеләргә югалтканнары өчен үкенергә һәм
кайгырырга, яки бәхетсез хәлләрен бу тормышта яки
ерак үткәндә ясаган хаталары белән бәйләргә кирәк
түгел, чөнки бу рухи игътибарсызлыкның бер төре. Алар
эш итәргә һәм тормыш бакчасыннан чүп үләннәрен
йолкып алырга тиеш, аннары иң татлы һәм иң якты
чәчәкләр чәчәк атачак һәм иң тәмле һәм теләгән
җимешләр бирәчәк. Аның рәхмәте белән, Аллаһы
.Тәгалә

Аллаһыга буйсыну, эшләребезне яхшырту өчен
ихтыярыбызны кулланмау һәм Аллаһы Тәгаләнең безнең
хәлебезне хәл итүен безнең тырышлыгыбызсыз көтү
дигәнне аңлатмый, чөнки Аллаһы үзенә ярдәм
.итүчеләргә ярдәм итә

Мәсьәлә шунда ки, без ихтыярыбызны җитәкләү һәм
дәрәс тырышлыкларыбызны фатихалау һәм ныгыту өчен
Аллаһка ничек мөрәҗғәгать итәргә өйрәнәбез.
Бирешергә теләмәү киртәсен җиңгәндә, без Аллаһта бу
дөньяда беркем дә бирә алмаган яклауны һәм бернинди
.сынау да җиңә алмаган көчне табабыз

Һәркем, әгәр дә йөрәген Аллаһыга ачарга һәм Аның
илаһи барлыгын теләргә белсә, Аллаһы белән махсус
мөнәсәбәтләр урнаштыра ала, бу шатлык һәм ышаныч
.китерә

Кеше Аллаһка тирән ихтыяж сизгәндә, Аллаһсыз
яши алмаячагын белеп, Аллаһның теге яки бу юл белән
җавап бирүен күрер. Ләкин башта алар бу көчле хисне
.үстерергә тиеш, чөнки җавап үзеннән-үзе килмәячәк

Әгәр без тормышыбызда Аллаһыга беренче урын
бирмәсәк, аңыбыз борчылыр һәм аптырашта калыр, һәм
без тормышның чиксез таләпләрен логик һәм дәрәс
.кабул итә алмаячакбыз

Ә бу теләкне ничек үстерергә? һәрвакыт
бәхетсезлек яки кыенлык белән очрашканда, һәр тапкыр
йөрәгебездә авырлык сизгәндә, без Аллаһыга
мөрәжәгать итәргә һәм аңардан ярдәм сорарга тиеш,
чөнки кем Аллаһыны ярата, Ул моны үз акылында һәм
йөрәгендә саклай, Аның хәле яхшырачак. Аның хәле
.яхшы якка үзгәрә

Без эфирны болгатканда һәм болгатканда, чын
күңелдән догаларыбыз һәм ихлас мөрәжәгатьләребез
белән, без ризык, дөвалау һәм бәхетне үз эченә алган
.илаһи җавапның асылын чыгарачакбыз

Руһи туклануга мохтаж булганнар өчен үткәндәге
күңелсезлекләр һәм уңышсызлыklar мөһим түгел.
Алардан сабак алып була, һәм баштан ук тырышып
карарга мөмкин. Уңышсызлыklarдан төшенкелеккә
бирелмәгән, фаҗигаләрдән ныклыгы какшамаган һәм
Аллаһының нык торучыларны хуплавына нык
ышанучылар өчен уңыш гарантияләнәчәк. Дәрәс юлда
булганнарга өмет, көч һәм оптимизм бирәләр, алар
үзләренең төп максатына һәм тормыш максатына
.ирешкәнче

Фикер электр кебек көч, һәм психологик халәтләр.
.Ул фикерләүгә һәм фикерләү рәвешенә кайтып кала

Электр энергиясе файдалы да, зыянлы да; аны
акыллы кулланучы аны үз хезмәтенә куллана, югыйсә ул
аны электр тогы белән сугып үтерергә мөмкин. Шулай
ук уйладым, әгәр ул дәрәс юлга юнәлтелсә, ул хуҗасына
.бәхет китерә, югыйсә аңа бәла китерә

Фикер кыргый ат кебек, ләкин аны буйсындыру
мөмкин түгел түгел, һәм позитив фикерләү - фикерне
.контрольдә тотуның бер ысулы

Аек фикерләү - якин дус, ә авыру акыл - даими
дошман

Төгәл фикерләү тынычлык һәм иминлек китерә, ә
сәламәт булмаган фикерләү үз хужасына икеләтә кире
кайта торган үлемечле уklar ата. Шуңа күрә "Бүләк
гамәл белән бер үк" дигән мәкаль бар. Кеше изге
ниятләр җибәргәндә, аның уйлары факелга әйләнеп,
жан бүлмәләрен яктыртып, караңгылык өемнәрен куып
чыгарачак, шуңа күрә ул тирән тынычлык хис итәчәк,
һәм күзләре канәгатьлек елмаюы белән балкып торачак!
Елмаю сезнең күзләрегездә мәңгегә калсын, һәм
.тынычлык сезгә булсын

Тормыш - тормыш икмәген ясау өчен нәтиҗәле
сынау һәм тәҗрибә орлыкларын тартучы тегермән
кебек. Бу бормалы юл кебек, ике ягында да куе
чәчәкләр, якты күбәләкләр һәм ботакларында тәмле
җимешләр үскән агачлар, ләкин без сирәк туктап
калабыз. Аның күренешеннән ләззәт алайык һәм аның
татлылыгын тоябыз; чыннан да, без еш кына аптырашта
калабыз. Киңрәк мәйданнарда барып җитү өчен, без
күргәннәрдән дә күбрәк матур күренешләр бар дип
уйлайбыз. Ләкин без әкреләп ераклашкан саен,
чәчәкле, җимешле сукмакларда без яңадан да
караңгырак агачлар табабыз, аннары чәчәкләр юкка
чыга. һәм аның белән күбәләкләр һәм җимешләр дә,
.аннары үзебезне буш чүлдә табабыз

Кеше тормышы диңгез сулары кебек, алар сафлана
һәм яңара. Бары тик югары атмосферага күтәрелгәч
кенә. Бу иртәнгә төш кебек, яшь белән яктырак була,
чөнки әйберләр ачыграк һәм ачыграк күренә. Бу сәяхәт

кебек, без ерак араларны үткән саен күренешләр
үзгәрә. Аннары без аңа якынлашкан саен шул ук
.күренешләр үзгәрә, һ.б

Тормыш акыллы кешеләрнең күңелен төшерми,
чөнки алар аның белән оста эш итәләр һәм аннан ләззәт
алалар, аның аларны контрольдә тотуына һәм
ирекләреннән мәхрүм итүенә юл куймыйлар. Мәсәлән,
алар судан ләззәт алалар. Алар аны эчәләр һәм
коеналар, ләкин үзләрен анда батып үләргә юл
куймыйлар. Алар үзләренә ошаган киёмнәрдән ләззәт
алалар. Рәсмилекләргә һәм өслек дип саналган
рәсмилекләргә артык буйсынмыйча. Алар ашаудан
ләззәт алалар, ләкин аларны ашау ашауның ашавына юл
куймыйлар, чөнки артык ашау тәнне көчсезләндерә һәм
ул хисләргә йота. Һәм ул аны бөтенләй юк итәчәк. Шуңа
күрә кеше тормыштан ләззәт алырга тиеш, ләкин
.хисләргә чуму аша тутырмыйча

Башкалар белән тату яшәү алар белән һәр нәрсәдә
дә килешергә яки алар хакына идеаллардан баш
тартырга дигәнне аңлатмый, чөнки бу конформ стиле
теләмәгән һәм хакыйкәткә туры килми. Реформаторлар
һәм бөек кешеләр килешмәгәннәр. Алар тирәсендә
шулкадәр күп кеше булса да, алар үз идеалларына нык
тотынганнар, чөнки алар эшләгән эшләренең тулысынча
.дөрөс икәннән аңлаганнар

Иң беренче чиратта, кеше Аллаһ белән, аннары үз
вөжданы белән, аннары кешеләр белән гармониядә
.булырга тиеш

Принциптан баш тартырга һәм билгеле бер
максатка ирешү өчен яшерен ниятләргә мөрәжәгать
итмәскә кирәк, чөнки бу принципияль кешеләргә туры
.килми

Кем Аллаһны канәгатьләндерерлек итеп яши ала?
Башкаларга зыян китермәгез, чөнки аларның куркырга
бернәрсәсә дә юк. Әгәр бу алым башкаларны
канәгатьләндермәсә, кешегә эчке тынычлык хисе һәм
башкаларның хуплавыннан бәйсез итә торган эчке
.тынычлык хисе җитә

Аллаһка мөрәҗғәгать итүдә җанның көче һәм теләге
Бу рухи магнетизм дип атала һәм бу магнетизм белән
җан үзенә фатихалар һәм нечкә тибрәнүләр, һәм барлык
яхшы кеше тәҗрибәләрен җәлеп итә Бу аңа яхшылык
һәм тәкъвалык турында искә төшерә

рухи магнетизм Бу көч кешене үзенә җәлеп итә һәм
җәлеп итә Яхшы дуслар, мөһим һәм мөһим әйберләр,
һәм әйберләргә интуитив аңлау Бу көч Аллаһының
.җәлеп итүчән магнит көченнән килә

Тынычлык шәме

.Акыл чүлмәген ал, аны тынычлыгың белән тутыр
Хисләремнең шешәсен ал, Үзеңнең мәрхәмәтең
,белән тутыр

Буш җан кәрҗинемне ал, Аны зирәкләгән
,җимешләре белән тутыр

Мәхәббәтеңнең суларын җаныма сал, Мин аны
сусаган җанның касәләренә салырмын

Эго диварларын җимер, мине тулы хозурыңа
,чумдыр

Мәхәббәт таңы нуры

Ул йөрәгемнең тишекләреннән чыгып карасын

Бу миңа синең мәхәббәтеңнең кояш нурын искә
төшерә

Тормышым күгенә таралган
Мәхәббәтеңнең нурлы нуры балкып чыкты
Үземнең өстемә, һәм ул яктыртылды
Синең нурың минем рухи киңлегемне тутырды
Син минем тәнемне тәэмин итүче тормыш
Һәм минем уйларымны рухландыра торган акыл
Һәм минем наданлыгымны юкка чыгаручы зирәклек
Мин мәхәббәтемнең нечкә шәмен кабызам
Алтын китапны укырга
Борынгы заманнардан бирле эчемдә сакланган
Синең мәхәббәтең элек тә, хәзер дә шулай
Тынычлыкның күренмәгән шәме
Караңгылыкны таратып, миңа хәбәрләреңне күрсәтә
торган
Блог йөрәкләр битләрендә
И Ходай, Синең даның ачылсын
Зирәклегеңнең нуры сүнсен
Наданлык, каршылык һәм көнчелек
Жир ярларыннан мәңгелеккә
Көчсезлегемне көчкә әйләндергез
Һәм без тәвәккәллеккә зәгыйфьләндек
Гәүдәләребезне мөһим электр энергиясе белән
зарядлагыз

Һәм акылыңны һәм жаныңны дөвалау нурың белән
тутыр

Синең гафлэт суларында батмас өчен кулыбызны ал,
һәм безнең барлыгыбызны Синең мәхәббәтең һәм
зирәклегең белән тутыр, Сиңа бик якин икәнебезне һәм
Синең мәрхәмәтең кояшы безгә даими рәвештә балкып
.торуын тоярга рөхсәт ит

Мин пышылдаган, жанлы уйларымның чәчәкләрен
урнаштырам

Тынлык структурасында

Аның тын хуш исе җырлай

Һәм ул синең даннарың турында җырлай

Һәм изге нурыңның нуры белән

Мин синең яшәвеңнең матурлыгын күрәм

Минем бәхетле хыялларым чыңга аша

Синең нурың жанымда җемелдәгәндә

Пәрдәләр зирәклең уты белән яна

Мин Синең даныңны күрәм, һәм шатлыгым арта

Аллаһ сезне Үз нуры белән яктыртсын

Һәм сезгә чын күңелдән сәламнәр

Дөнья безгә күп таләпләр куя һәм аларны иң мөһим
дип саный, алардан башка яшәү мөмкин түгел яки
мөмкин түгел дип ышандыра. Ләкин төп таләп -
чыганаclarы беркайчан да кипмәгән, чишмәсе
беркайчан да кипмәгән, тормыштагы һәрнәрсәгә тәм
.һәм мәгънә биргән Аллаһының тынычлыгына ирешү

Әйдәгез, Аллаһының безнең барлығыбызның асылы
икәнән һәм мәхәббәтнең Аның бөек йөзенә караган
тәрәзә икәнән истә тотыйк. Кем дә булса илаһи
барлыкны тоярга тели һәм шул бөек омтылышны уй-
фикерләрендә һәм гамәлләрендә үстерә, Аллаһы Тәгалә
аларның үтенечен канәгатьләндерәчәк һәм аларга изге
яктылыкны күрергә комачаулаган пәрдәләрне сүтәргә
.ярдәм итәчәк

Юлда алга барырга тәвәккәлләгән кеше, максатына
ирешкәнче һәм йөрәгенең теләгенә ирешкәнче,
бернәрсә дә аны тоткарламайчак, һәм бернинди киртә
.дә аңа комачауламайчак

Рухи энжәләр һәм асылташлар

Башкаларның көчсез якларын фаш итүчеләр һәм
аларны оятка калдыручылар акыллылыктан һәм дәрәс
фикер йөртүдән ерак. Без гөнаһны нәфрәт итәргә тиеш,
гөнаһлыны түгел, чөнки ул безнең рух кардәшебез, аны
чолгап алган һәм уратып алган наданлык
караңгылыгына карамастан. Хөкем итүнең максаты
дәвалау булырга тиеш, мактану һәм жәрәхәтләү түгел.
Без гөнаһлы кардәшебезгә аның урынында һәм хәлендә
булсак, үзебезгә ничек мөгамәлә итүләрен теләгәнчә
.мөгамәлә итәргә тиеш

Кем дә кем бу дөньяда кардәшенең кимчелекләрен
яшерсә, Аллаһ та аның кимчелекләрен ахирәттә яшерер

Башкаларны хөкем иткән кебек, рухи канун да безне
шул ук дәрәжәдә хөкем итә. Без башкалардан артык күп
нәрсә көтмәскә тиеш, һәм без һәрвакыт беркемнән дә
яхшы нәтижәләр көтмәскә тиеш, хәтта алар
.кулларыннан килгәннең барысын да эшләсәләр дә

Кеше егылырга һәм абынырга мөмкин, ләкин ул
изгелек һәм тәкъвалык баскычыннан яңадан менү өчен
.бар көчен куйганчы куркынычсыз калачак

Без көн саен үзебезгә яки гаилә әгъзаларыбызга
ярдәм иткән кебек, үзебезнең мохиттә дә пациентның
кәефен физик, психологик яки рухи яктан күтәрергә
.тырышырга тиеш

Бүгеннән башлап кем дә булса, авырлыктар һәм
бәхетсезлекләр китергән иске эгоистик тормыш
урынына, илаһи законнар буенча яшәргә тырышса,
тормышта нинди генә тыйнак роль уйнамасын, ул үз
бурычын космик пьеса режиссеры һәм барлык
язмышларыбыз хужасы - Аллаһы Тәгалә күрсәтмәсе
буенча тулысынча үтәгән очракта, бу роль мөһим булып
.калачагын аңлаячак

Башкалар белән чын күңелдән, чын мәхәббәт белән
һәм хисләргә исәпкә алып аралашканда, без шәхси
мәңфәгатьләребезне яки эгоистик исәпләүләргә исәпкә
алмыйча, тормышыбызга яхшы дуслар алып киләчәкбез;
.югыйсә, без чын дусларыбызны танып алмаячакбыз

Икейөзлелектән һәм алдаудан котылырга,
башкаларга аңлы рәвештә зыян китермәслек итеп эш
.итәргә кирәк

Дусларны ачуландырырга, кимсетергә яки
дошманлаштырырга ярамый, шулай ук аларга безгә
карата дустанә булмаган хисләр кичерергә сәбәп
бирмәскә кирәк. Дусларны начар мөгамәлә итәргә,
эксплуатацияләргә яки соралмаган киңәш бирергә
ярамый. Киңәш соралса, ул чын күңелдән һәм игелекле
рәвештә, нәтижәләрдән курыкмыйча бирелергә тиеш.
Дуслар бер-берсенә конструктив, туганнарча тәнкыйть
.аша ярдәм итәләр

Авыр тормыш тәжрибәләре безнең ихтыярыбызны
какшатып, жиңәргә түгел, ә карарыбызны
кискенләштерергә, Аллаһыга һәм үз-үзебезгә
ышанычыбызны ныгытырга килә. Кайбер кешеләр ялгыш
рәвештә бу тәжрибәләр һәм кыенлыкларны жиңеп
булмый торган жимергеч көчләр дип санылар, шуңа
күрә алар бирешәләр. Тормыш һәм аның сынаулары
белән нәтижәле көрәшү өчен эчке көчебезне
.активлаштыру өчен сәламәт фикерләү бик мөһим

Әгәр кеше үзеннән көчлерәк кеше белән көндәшлек
итмәсә, ул көчле булмаячак. Шулай ук, без авырлыктар
белән батырлык һәм акыл ныклыгы белән очрашканда,
.без көчлерәк һәм чыдамрак булабыз

Безнең акылыбыз - Аллаһының бар нәрсәне дә үз
эченә алган аңының аерылгысыз өлеше. Безнең аң
дулкыны астында Аның чиксез аң океаны ята. Дулкын
үзенең зур океанның бер өлеше икәннен онытканда, ул
үзен шул океан көченнән аера. Нәтижәдә, кешеләрнең
акылы матди чикләүләр аркасында зәгыйфьләнә һәм
нәтижәле эшкә һәм мул житештерүгә сәләтле түгел.
Акыллар наданлык тузанын селкеп, көчләрен бәйләгән
чылбырларны өзгәндә, алар ижәт итәргә һәм тормыш
.белән уңай бәйләнешкә сәләтлерәк булачаклар

Сез билгеле бер идеягә нык тотынып, аны көчле
ихтыяр белән сугарсагыз, бу идея динамик көчкә
әйләнә. Ә фикер динамик булгач, ул уңыш өчен кирәкле
мохит тудыра ала, бу акылда сызылган күренмәгән
.картага туры килә

Кешеләр авырлыктарга бирешмичә генә, ә
авырлыктарга бирешмичә генә каршы тору урынына,
.аларга бирешкәнгә күрә уңышсызлыкка очрыйлар

Ихтыяр көчен үстерү һәм активлаштыру кирәк

Тынычлык изге урынына кергән кешеләр Аллаһыны
яраткан башка жаннар белән рухи яктан аралаша
алалар, һәм алар розалар һәм барлык тере жан ияләре
.телен аңлый алалар

И Ходай, мәхәббәтем һәм сагынуым өстендә тәхеттә
утырган бердәнбер Патша бул

Медитацияләүчеләр тирән тынычлык хисе
кичерәләр, һәм бу эчке тынычлык башкалар белән бергә
булганда да сакланырга тиеш. Медитациядә
өйрәнгәннәрне көндәлек эшләрдә һәм башкалар белән
аралашуда кулланырга кирәк, беркемгә дә аның
тынычлыгын яки тынычлыгын бозарга рөхсәт итмәскә
.кирәк

Яхшы гадәт булдырырга яки начар гадәттән
котылырга теләсәгез, төрле гадәтләрнең механизмнары
.урнашкан ми күзәнәкләренә игътибар итегез

Яхшы гадәтне булдыру өчен, башта тыныч кына
утырып, илаһи ярдәм сорап уйланыгыз. Акылыгызны
кашларыгыз арасындагы маңгайда урнашкан ихтыяр
көче үзәгенә туплагыз һәм миегезгә сәңдерергә теләгән
гадәтне ныклы раслагыз. Начар гадәтләрдән котылырга
теләсәгез, игътибарыгызны ихтыяр көче үзәгенә
туплагыз һәм бу гадәтләр урнашкан барлык урыннарның
да юкка чыгарылуын ныклы раслагыз. Игътибар һәм
ихтыяр көче белән сез тирән тамыр җәйгән иске
гадәтләрнең иң тирән урыннарын да юкка чыгара
аласыз. Ми өлкәсендәге зарарлы гадәтләрне тамыры
белән юк итәр өчен ихтыяр көчегез җитәрлек булуына
.үзегезне кат-кат ышандырыгыз

Мондый раслау өчен иң кулай вакыт - ихтыяр һәм
.игътибар уяу булган иртәнге вакыт

Үзеңә барлык диктатлардан азат булуыңны раслап
тор, һәм бер көнне син - Аллаһы ярдәме белән -
.котылырга теләгән гадәттән котылганыңны аңларсың

Нәрсәдән курыксагыз да, уйларыгызны аннан
ычкындырыгыз һәм аны Аллаһыга калдырыгыз.
Аллаһыга ышанычыгызны ныгытыгыз һәм Аның сезгә
.ярдәм итә алуына ышаныгыз

Күп газаплар борчылудан һәм борчылудан килә. Ни
өчен сез курыккан нәрсә әле булмаганда газапланырга
тиеш? Аллаһының якты нуры сезне һәр яктан уратып
алганын күз алдыгызга китерегез, һәм сез Аның гаҗәеп
.яклавын тоярсыз

Борчуларыбызның күбесе куркудан килеп
чыкканлыктан, әгәр без куркуны тормышыбыздан
бетерсәк, без үзебезне иркен хис итәрбез һәм савыгу
шунда ук булачак. Һәр кичне, йокларга ятар алдыннан,
үзегезгә Аллаһының сезнең белән булуын, сезне
.яклавын һәм күзәтүен раслагыз

Бу космик драмада барлык раса кешеләре дә вакыт
сәхнәсендә тормыш хикәясен сәхнәләштерәләр. Без
вакытлыча гына үтеп баручы рольләребез белән артык
мәшгуль булмыйча яки алар белән артык мавыкмыйча,
.тормышның мәгънәсен аңларга тиешбез

Тормышка карашыбыз еш кына бозылган һәм
тайпылган, чөнки без эгоизм күзләре һәм чикләнган
офыklar белән карыйбыз. Әгәр без җан күзе белән
карасак, әйберләргә бөтенләй башка күзлектән карар
.идек

Без зирәклек күзен ачкач, Аллаһының бар нәрсәне
дә үз эченә алган яктылыгын күрәбез, һәм шул
яктылыкта без үзебезнең рухи табигатебезне аңлыйбыз,

бу исә Галәмнең барлык кисәкчәләренә һәм өлешләренә
.үтеп кәргән универсаль аң табигатенең чагылышы

Рухи хакыйкәтләр безне чолгап ала, йомылган
күзләребезнең ишекләрен шакый, караңгылык урынына
яктылыкны күрергә, наданлык урынына зирәклеке белән
эш итәргә, йөрәкләребезне нәфрәт урынына мәхәббәт
белән тутырырга һәм тынычлык урнаштыруда,
дөньябызга муллык һәм иминлек китерүдә
хезмәттәшлек итәргә өнди. Шулай эшләсәк, наданлык
юкка чыгачак, вәзгыять аермалары юкка чыгачак, халык
санын алуда бердәмлек күрербез һәм илаһи ихтыяр
.белән тагын да гармониядә булачакбыз

Аллаһы белән мөнәсәбәтләребез эш бирүче белән
хезмәткәр арасындагы кебек салкын яки мәхәббәтсез
түгел. Без Аның гаиләсе, Аның безнең турында
кайгыртуы даими, һәм Ул безне һәрвакыт тыңлый. Без
Аның барлыгының аерылгысыз өлеше, һәм Аның белән
.мөнәсәбәтләребез тере һәм җанлы

Яратучыбыз безгә мәхәббәт, аңлау, зирәклеке, изге
ният һәм рухи көчнең бөтмәс-төкәнмәс байлыгын
биргән, ләкин күпчелегебез бу байлыкны Аллаһ теләгән
бернәрсәгә дә әрәм итмәдек, чөнки ул безнең
иминлектә, тынычлыкта һәм дустанә хезмәттәшлектә,
затлы һәм мәхәббәтле гаиләгә лаеклы рәвештә
яшәвебезне тели, ләкин комсызлык һәм үз-үзең
ышанучанлык йөрәкләребездә тамыр җәйдә һәм
.арабызда низаг чәчтә

Ходай безнең хуҗалар булуыбызны тели, ләкин без
кол булырга сайладык

Кеше үзенең күктәгә йортыннан ераклашты һәм
Аллаһыга якын булу хисенең эчке җәннәтен югалтты,

һәм ул шәхси тырышлык куймыйча бу җәннәткә кире
.кайта алмаячак

Ходай безне Үз сурәтендә яратты, ләкин бу
хакыйкәт безнең башыбыздан чыгып китте Без
язмышыбыз - авырлык, ә язмашыбыз - юк ителү дигән
иллюзиягә бирелдек Без иллюзия пәрдәсен зирәклек
хәнжәре белән йолкып алырга тиеш, аның артындагы
.нурлы хакыйкәтне күрер өчен

?Без кемнәр һәм безнең чын табигате нинди

Кешеләрнең психологик яки эмоциональ төзелеше,
тормыштагы роле, башкарган эше һәм эшчәнлегә яки
хис иткән теләкләргә буенча ачык аермалары бар. Ләкин
боларның барысы да астында һәр кеше теләгән һәм
мохтаж булган ике нәрсә ята. Берсе - барлык төр
авыртулардан һәм теләкләрдән азатлык. Икенчесе -
тулы һәм озака сузылган бәхет - тынычлык, мәхәббәт,
.зирәклек һәм шатлык яшәгән тулы канәгатьлек

Чынлыкта, кешеләр ирешергә омтылган нәрсә -
Аллаһ, бу исемне куллансалар да, кулланмаса да.
Акыллылар Аллаһ - бәхетнең асылы һәм бәхет рухы
диләр. Космик чыганактан турыдан-туры файдаланмаса,
кеше тулы канәгатьлек кичермәячәк. Бу - кеше хәлен
.аңлау өчен төп нокта

Ләкин кешеләр эзләгән әйберләрен кайдан эзлиләр
?соң

Алар аны дөньяви әйберләрдә генә эзлиләр:
миләктә, тышкы шартларда һәм башка кешеләр белән
мөнәсәбәтләрдә. Ләкин аны бу дөньяда бернәрсәдә дә,
беркемдә дә яки бернинди шартларда да табу мөмкин
.түгел, чөнки яратылышның табигатен исәпкә алганда

Ижәт икелек принцибына нигезләнгән. Бер генә төстә рәсем ясау мөмкин түгел, чөнки аның капма-каршысы булмыйча эшләү мөмкин түгел. Шулай ук, яшәүнең бернинди аспекты да икелектән аерым яшәп булмый. Ләкин, кешеләрне этәрүче теләкләрне тикшергәндә, һәрберебезнең бары тик яхшы, рәхәт, матур һәм уңай әйберләр генә теләвен, күңелсез яки теләмәгән нәрсә белән эш итәргә бернинди теләк тә .булмавын ачыкыйбыз. Ләкин бу мөмкин түгел

Бу дуалистик дөньяда авыртусыз ләззәт, караңгылыксыз яхшылык, яманлыксыз яхшылык, үлемсез тормыш юк. Тәңкәнең ике ягы аерылгысыз. Бу безнең эчебездәге тирәнлектәге теләкләребезне бу дөньядан .алып булмый дигән сүз

Кешеләр эзлиләр - әйе, алар бар көчләрне куеп эзлиләр - ләкин алар эзләгәннәрен таба алмыйлар, бу исә өметсезлек һәм өметсезлеккә китерә. Бу өметсезлеккә генә түгел, ә зур үпкә һәм көчле ачуга, һәм нәтижәдә көч кулланырга китерә. Болар барысы да алар эзләгәннәрен дөрес урында эзләмәгәннәргә һәм .нәтижәдә, йөрәкләре теләгәннәрен таппаганга була

Безнең чор кешеләре тормышның мәгънәсе һәм максаты турында күп белмиләр, шуңа күрә алар .аптырашта һәм аптырашта калалар

Кешеләр табигатә буенча максатчан жан ияләре.

Әгәр аларның тормышында максаты булмаса, һәм аларның акыллары, энергияләре, ихтыярлары һәм хисләре уңай һәм конструктив юнәлештә булмаса, алар алкоголь һәм наркотиклар куллану, көч куллану һ.б. кебек жимергеч юлларга борылачак. Тормышның төп максаты - Аллаһыны белү, һәм кешеләр үз рольләрен һәм тышкы эшчәнлекләрен гадел гамәлләр, дөрес

карашлар, уңай карашлар һәм хисләрен файдалы юл
.белән җайлаштыру аша гармонияләштерергә тиеш

Табигатебезнең бу ике ягы - эчке яки рухи як һәм
тышкы як - дөрөс аңлашылса, каршылыклы түгел.
Киресенчә, алар бер-берсенә ярдәм итә һәм безгә
физик, психологик, эмоциональ һәм рухи
мөмкинлекләребезне һәм потенциалыбызны үстерергә
.һәм яхшыртырга ярдәм итә

Кешеләр зур бушлыкта яшиләр, интеллектуаль яки
психологик стимуллаштырудан мәхрүм. Алар
максатсызлык һәм тормышларына кыйммәт һәм мәгънә
бирә алырлык бернәрсә дә булмау аркасында
күңелсезлек сизәләр. Гади кеше психологик һәм психик
яктан сәламәт булып эшли һәм үзен тоталар, ләкин
?алар бәхетлеме

Тормышның төп максаты - кем икәнбезне һәм чын
табигатебезне белү. Әгәр без тормышның тирән
өлешләренә тиешле игътибар бирсәк, без һичшиксез
бәхет тоячакбыз, чөнки кеше бәхетке кешенең рухи
"мин"е белән бәйләнеш белән бәйле, ансыз кешенең
.яшәү дә, булу да юк

Уңышсызлык яки авыру куркуы аның турында даими
уйлану белән тәрбияләнә, уңышсызлык идеясе аңлы
акылдан аң астына үтеп кергәнчә һәм ахыр чиктә югары
аңга җиткәнчә. Аннары, аң астына һәм югары аңга
сеңгән курку күбәя һәм үсә башлый, ул аңлы акылны
курку үләннәре белән тутыра, аларны шытып чыкканда
башлангыч фикер кебек җиңел юк итеп булмый. Бу
зарарлы үләннәр ахыр чиктә агулы һәм үлемечле
жимешләр бирә. Бәхеткә, аның тамырларын батырлыкка
нык игътибар биреп һәм Аллаһыга һәм Аның үзләренә
ярдәм итәргә теләгәннәргә ярдәм итә алуына ышануны
.аңлап, эчтән юк итәргә мөмкин

Борын-борын заманда диңгез өслегендә кечкенә
күбек йөзеп йөргән, давыллардан һәм яшеннәрдән
куркып. Шулчак ул бер тавыш ишетте: "Тормыш дигән
"?кечкенә күбек, сиңа нәрсә булды

Син тормыш океанының бер өлеше икәнеңне
белмисеңмени? Кечкенә күбек тирә-якка карады һәм
шуны аңлады

Кеше аңы кечкенә күбек кебек йөзә Космик аң
диңгезе өслегендә, аны вакытлы күбек дип уйлап,
авырудан, ярлылыктан һәм үлемнән куркудан калтырый.
Әй, күбек, син океаннан куркасыңмы? Тирә-якка кара,
игътибар белән күзәт. Карашыңны якин тирә-юньнән
Аллаһының чиксез патшалыгына күчер. Тирәнрәк
тирәнрәк төш, аңлавыңны киңәйт, шулай итеп син Аның
киң диңгезе белән бер икәнеңне һәм Ходай синең белән
икәнән беләсең һәм ышана аласың. Ул сине саклый, ул
.сине хәзер һәм мәңгегә тәмин итә

Капканнардан һәм тозаклардан качу

Йөрәгегездә аны үтәргә этәрүче көчле теләк
сизгәндә, зирәклең кулланыгың һәм үзегездән сорагың:
"Бу тормышка ашырыла торган яхшы теләкме, әллә
үтәлەرگә тиеш булмаган начар теләкме?" Сәламәт
булмаган матди теләкләр безгә ялган өметләр һәм
иллюзия бәхет биреп, начар гадәтләребезне
дәртләндерә. Мондый очракларда, хакыйкәтне ачу
өчен зирәклең көчен кулланырга кирәк. Начар гадәтләр,
ахыр чиктә, бәхетсезлеккә китерә. Аларның чын
табигате ачыклангач, алар кешене газаплар
тозакларына һәм бәхетсезлек тозакларына эләктерергә
.көчсез булалар

Уйланулар һәм хикәяләр

Тормышта да, үлемдә дә, кайгыларда һәм бәла-
казаларда да, Сиңа булган иманым көчле һәм какшамас,
.нык һәм какшамас булып кала, Ходаем

Сагынуым һәм ялваруымның һәр сулышы жанымда
ишекләр һәм тәрәзәләр ача, алар аша мин Аллаһының
.бәхетенә илтәм

Кояш иң тыгыз урыннарда балкыган кебек, мин дә
тормышымның һәм көндәлек эшчәнлегемнең барлык
.өлкәләрендә дә илаһи мәхәббәт нурларын күрермен

Раббым, миңа фатиха бир, мин жанымны таң белән
уятып, аны Синегә изгә бусагаңа алып барырмын

Мускус боланы турындагы хикәя

Мускус – Гималай тауларының биеклегендә яшәүче
мускус боланының кендәгендә очрый торган көчле хуш
.исле кыйммәтле матдә

Болан билгеле бер яшкә җиткәч, аның кендекеннән
яшерен рәвештә сихри мускус агып чыга башлый, һәм
болан шул матур хуш истан дулкынлана һәм бии башлый
.һәм шул рәхәт иснең чыганагын эзли башлый

Ул бер урыннан икенче урынга күчә, ташлар
арасыннан һәм агачлар астында иснәп, һәр җирдән шул
.кызыклы ис чыганагын эзли

Ниһаять, ул сүзләр таба алмагач һәм сагыну һәм
дәрт белән эзләгәнән таба алмагач, ачулана, тагын да
.ныграк дулкынлана һәм борчыла башлый

Мускус чыганагына барып җитү өчен, ул биек ташлы
кыялардан тирән үзәнлектә сикереп төшә, язмышы
белән очраша һәм үлеме белән очраша, шуннан соң
аучылар аны тота һәм аннан мускус капчыгын яки бизен
.чыгара алалар

Бу уңайдан, мәғрифәтче шагыйрьләрнең берсе
:мондый мәғнәдә нәрсәдер сөйләде

!Әй, мускус боланы, син акылсыз

?Ни өчен син газәпланасың? Ни өчен йокысыз

Бу мускус бар

!Корсак капчыгы белән, ахмак

Борының белән кагылсаң да

Синнән серле хуш ис килә

Син өметләнгәнне жиңәр идең

Һәм син чыгымнарсыз яшәдең

Дусларым, сез күпчелек кешеләрнең үзләрен мускус
боланы кебек тота дип уйламыйсызмы? Алар һәрвакыт
.һәм мәңге үзләреннән читтә бәхет эзлиләр

Әйе, алар бәхетне уеннарда эзлиләр, һәм теләкләр
һәм нәфесләр белән арып бетүдән котылалар. Алар
байлыкның тайгак сукмакларыннан менәләр, ахыр
чиктә, жаннарының иң тирән жирендә сакланган чын
бәхетне таба алмаганда, зур өмет кыяларыннан
.өметсезлек һәм уңышсызлык кыяларына сикерәләр

Әгәр без уйларыбызны эчкә борып, тирәнтен
уйлансак, жан тынычлыгында без эзләгән чын һәм
.мәңгелек бәхет чыганагын табарбыз

Без бәхет эzlәп ялгыш урыннарда һәлак булган
мускус боланы кебек булмаска тиеш. Киресенчә, без уяу
булырга һәм бәхетне үзебездән читтә түгел, ә үзебездә
.табарга тырышырга тиеш

Төймә турындагы хикәя

Бервакыт бер ир минем яныма килде дә, хроник
:йөрәк авыруыннан интегүен әйтте һәм өстәде

Мин күп нәрсәләрне сынап карадым, ләкин йөрәк"
"әрнүеннән котыла алмадым

Тыныч кына уйлаганнан соң, мин аннан кайчы алып
:килүен сорадым. Ул миңа калтырап карады да

Сез минем йөрәгемне кисеп ачарга уйлайсызмы,"
"?әфәндем

Мин көлдәм һәм җавап бирдем: "Мин табиб түгел.
Сезнең кайчан да булса кешенең операция ясау өчен
"!?кайчы кулланганы турында ишеткәнегез бармы

Ниһаять, ул теләмичә генә кайчы алып килде, шуңа
күрә мин аның пальтосындагы бер төймәне кисеп алдым
һәм аның урынына башка төймә тегеп куймаска, һәм
төймә югалган урынга кулын куймаска куштым. Мин аңа
ике атнадан соң миңа кире кайтырга куштым, һәм мин
.аның шул вакыт эчендә савыгуын көттем

Ир көлеп җибәрде һәм: "Мин синең сораганыңны
эшләргән, чөнки мин сиңа ышанам, ләкин миңа бу миңа
.язылган иң сәер дару дип уйлайм!" - диде

Ике атнадан соң ул минем яныма йөгереп килде дә,
:гаҗәпләнеп әйтте

Белгечләр миңа йөрәк авыруыннан дәваланыуымны"
ышандырдылар. Шулай итеп, Ходай хакына, син нәрсә
"?эшләдең? Төймәдән җен чыгардыңмы

Мин елмаеп җавап бирдем: "Әйе! Синең кулың гел
төймә белән уйный иде, ә төймә йөрәк белән туры килә
."иде

Бу төймә йөрәгеңне авыртуга китергән җен иде.

Шуңа күрә мин төймәне кисеп алдым һәм сиңа аны
алыштырмамка һәм йөрәгеңә кулыңны куймамка
куштым. Шулай итеп, йөрәгең басымнан арынды һәм
!сиңа авыртуны туктатты

Барысы да тиз бара, һәм кешеләр күп нәрсәләр
белән мәшгуль. Әлбәттә, вакытны әрәм итүгә, сезонны
үткәреп җибәрүгә һәм буш кул белән калуга караганда,
дөнья байлыгын җыю яхшырак. Әмма кеше тормышның
иң бай уңышын җыярга тиеш: Аллаһыга якынлашу һәм
Аны танып белү. Чын бәхеткә ирешүнең бердәнбер юлы -
бу дөньяда нәрсәдер эшләү, шулай ук рухи уңышларга
.ирешү

Аллаһыны белгән кешеләр көндәлек бурычларын
Аллаһы турында уйланып, акылларын һәм тәннәрен изге
.илаһи энергия белән тутырымыйча башламыйлар

Дөньяның күпсанлы таләпләре рухи максатларын
эзләүчеләрне тоткарларга һәм аларны сайлаган
юлларыннан читкә юнәлтергә мөмкин. Ләкин нык
тәвәккәл кешеләр бернәрсәгә дә аларны юлдан
тайпылырга юл куймыйлар; алар авыр яки тискәре
.шартларга карамастан, ныклык белән бирешмиләр

Дөнья безгә нәрсә генә бирсә дә, ул безнең
йөрәкләребезнең теләген канәгатьләндермәячәк, чөнки
алар дөнья хәзинәләре һәм байлыкларыннан да
тотрыклырак, мөһимрәк һәм кадерлерәк нәрсәгә
.омтыла

Кеше үлгәч - озын гомер бирсен - җирдәге бернинди
көч тә аның өчен бернәрсә дә эшли алмый. Бу дөньядан
киткәннән соң безгә кем ярдәм итә ала? Аллаһы Тәгалә.
Шуңа күрә без һәрвакыт исебездә тотарга тиешбез: бу
дөнья - безнең җәннәткә юлыбыздагы вакытлыча

тукталыш кына, анда без Мәрхәмәтле Ходай каршында
.мәңге яшәячәкбез

Артык байлык сәламәтлек, тынычлык һәм
нәтижәлелеккә гарантия бирми, ләкин тынычлык һәм
нәтижәлелеккә ирешү рухи һәм матди дәрәжәләрдә
.тигез уңышка китерәчәк

Күпчелек кеше акыл нәтижәлелеген матди
уңышларга ирешү өчен генә үстерә. Әмма кеше үз-үзенә
хужа булып, психологик көчләрен идарә итеп, илаһи
план нигезендә эш иткәндә, аның тормышы бәрәкәтле
булачак, һәм ул бу җирдә рух нектарын татып караячак.
Ул гадәтләр һәм теләкләр тоткыны булмаячак, ә аның
аңы илаһи хозурлыкның йөрәгенә әвереләчәк, һәм ул
анда тасвирлап булмый торган яңа ләззәтләрдән
.ләззәтләнеп яшәячәк

Тән - иң зур даруханә

Медицина тикшеренүчеләре без чиксез шатлык
кичергәндә, организм антидепрессантлар һәм башка
стрессны киметүче матдәләр җитештерә икәннен
ачыкладылар, алар табиблар билгеләгән кебек үк көчле
һәм нәтижәле. Организм - җирдәге иң зур даруханә, ул
без Аллаһы Тәгалә урнаштырган рухи баланс белән
гармониядә булганда, кирәкле вакытта кирәкле әйберне
.житештерә ала

Барлык стресс та зыянлы түгел; стресс безнең
тәннәребез аша агып торган мөһим энергияне уята һәм
активлыкны һәм хәрәкәтне стимуллаштыра.
Тикшеренүләр күрсәткәнчә, стрессның чамалы күләме
.файдалы

Ләкин проблема стресс сәламәт дәрәжәдән
.артканда туа

Һәрберебезнең стресс өчен шәхси чиге бар, һәм бу
чик артып киткәч, без кирәгеннән артык стресс
кичерәбез, һәм без моны тәндә, хисләрдә һәм акылда
проблемалар барлыкка килә башлаганчы сизмәскә дә
.мөмкин

Аллаһ белән яшәү – шатлык һәм бәхет, ә Аллаһсыз
борчылу, чуалыш, авырлыктар һәм хәтта бәла-казалар
бар. Шулай итеп, бәла-казалар һәм фаҗигаләр хөкем
сөргән тормышта ничек тынычлык һәм тынычлык таба
?алабыз һәм бу җиргә бәхет китерә алабыз

Беренче таләп - тормыш басымы астында булганда,
аның нинди кыенлыктар кичерәчәген аңлау

Аллаһы Тәгалә һәрнәрсәне белүче һәм зирәк, һәм ул
безнең тәннәребезгә уңайлык, уңайсызлык, тынычлык
һәм борчылу кебек сигналлар биргән, һәм без бу
сигналларга игътибар итәргә тиешбез. Тәннәребездә
безгә нәрсәдер әйтергә тырышучы илаһи акыл бар, һәм
без стресс яки ял вакытында бу хәбәрләргә тыңларга
тиешбез. Стресс кичергәндә, зигәнегезне тәнегезнең
стресс кичергән өлешенә туплагыз, аннары тирән сулыш
алыгыз һәм шул ук вакытта, ул тибрәнә торганчы
йомшак кына киеренкелеккә бирегез. Аннары ял итегез
һәм киеренкелекне бетерегез. Бу тәндә энергия һәм
тормыш балансын сакларга һәм аны стрессның зарарлы
.йогынтысыннан сакларга ярдәм итәчәк

Шулай ук без эмоциональ стрессны сулыш алу аша
да җайга сала алабыз. Курку яки башка зарарлы хисләр
кичергәндә, берничә тапкыр әкрән, тирән һәм ритмик
рәвештә сулыш алыгыз һәм чыгарыгыз, һәр сулыш
чыгарганда тәнегезгә йомшарырга мөмкинлек бирегез.
Бу йөрәк тибешен киметергә, нормаль кан әйләнешен
торгызырга, нервлар аша тормыш энергиясе агымын

жиңеләйтергә, акылыгызны тынычландырырга һәм
.уйларыгызны чистартырга ярдәм итәчәк

Тормыш - гадәттән тыш хәл түгел; бу - матур илаһи чагылыш, һәм без аннан ләззәт алырга тиеш. Елмаюның көч икәннен исебездә тотыйк; әгәр без аны кулланмасак, .тормышның мәһим ягын югалтабыз

Кешеләр – хисләр һәм тойгылар белән тулы җаннар, һәм аларның киём яки өскә күлмәк кебек кия торган тәне бар. Ләкин без бары тик тән һәм хисләр дәрәжәсендә генә яшәгән вакытта, без стресс һәм .киеренкелекнең тискәре йогынтысына эләгәчәкбез

Без үзебезнең төп табигатебез, ягъни рух белән
гармониядә булганда, рух шатлыгы йөрәккә ага һәм
мәхәббәткә әйләнә. Бу мәхәббәтне тою, җан тынычлыгы
һәм тынычлык белән бәйлә булу, һәм аның гармонияле
йогынтысы астында эш итү һәм үзара бәйләнеш -
киеренкелек һәм каршылыklar белән тулы дөньяда
табигый рәвештә яшәүнең иң кулай ысулы. Бу шатлык
белән гармонияләшү - тормыш проблемаларына
.чишелеш

Искәрмә: "Организм антидепрессант һәм стресс һәм киеренкелекне киметә торган башка матдәләр житештерә, алар табиблар билгеләгәннән ким түгел һәм нәтижелерәк түгел" дигән сүзләргә килгәндә, бу медицина киңәшләре һәм рецептларысыз баш тартырга .киңәш түгел, шуңа күрә ачыклык кертү кирәк

Магнит тигезләмәләре

Көчле шәхес һәм явыз омтылышлары булган кеше +
мәрхәмәтле, ләкин көчсез ихтыярлы кеше = явызлык
магнетизмы мәрхәмәтлелектән өстен чыга

Явыз омтылышлы көчсез ихтыярлы кеше + яхшы
омтылышлы көчле ихтыярлы кеше = яхшылык магнети
явызны жиңә

Зәгыйфь рухи магнетизм + явыз биомагнетизм =
көчле явыз магнетизм

Көчле әхлакый көч + зәгыйфь әхлакый көч = зуррак
әхлакый көч

Ачулы һәм көч кулланучы кеше + йомшак һәм
мәрхәмәтле кеше = ачуның магнит көче йомшаклыктан
өстен чыга

Көчле, тигез һәм тыныч темперамент + кайвакыт
канәгатьсезлектә китерә торган темперамент =
тынычлыкның магнетизмы өстенлек итә

Хроник тамырланган уңышсызлык + аз тамырланган
уңышсызлык = көчле уңышсызлык магнетизмы

Көчле уңай уңыш + азрак уңай уңыш = көчәйтелгән
уңыш

Көчле уңышсызлык тибрәнүе + көчле уңыш
тибрәнүе = мохиткә һәм шартларга карап, көчле
уңышсызлык магнетизмы яки көчле уңыш магнетизмы

Көчле, аек акыл + тулы наданлык = я зирәклек һәм
осталык, яисә наданлык һәм ахмаклык

Күренекле рухи көч + күренекле гамәли көч = Рухи
магнетизм - чыннан да күренекле гамәли көч

Әгәр кешеләр үзләрен әйләндереп алган эфирдагы
күпсанлы планета жан ияләрен күрә алсалар, бәлки
кайберәүләр үлгән якыннарын табарга тырышырлар
иде. Ходай минем рухи күзләремне ачты, һәм мин жир
дөньясыннан киткән күп кенә жаннарны күрәм. Рухи

күзгә (маңгай үзәгенә) тирәнтен игътибар биреп, эчке
күрү белән эфир яссылыгына, Рәхмәтле Ходай хозурына
күтәрелгән барлык яхшы жаннар яшәгән нурлы дөнъяны
.күрергә мөмкин

Кешеләрдә йөрәк чыбыксыз кабул итүче, ә рухи күз
тапшыручы ролен үти. Хәтта үлгән якыннарыгызны күрә
алмасагыз да, тыныч кына хисләрегезне йөрәккә
юнәлтсәгез, сез хәзер эфир тәннәрендә яшәүче,
Аллаһының тынычлыгыннан һәм иминлегеннән
ләззәтләнеп, тән чикләүләреннән азат булуларына
шатланып яшәүче кадерле кешеләрегезнең булуын тоя
аласыз, шуңа күрә сез аларның тынычлыгында юаныч
.табасыз һәм йөрәгегез алар турында тынычлана

Мин Аллаһ исемен әйткәч, бөтен жаным иң зур
шатлыкка чума. Ләкин бу халәт миңа зур тырышлыктан
соң гына килде. Башта мин омтылыш өчен түгел идем,
чөнки ул вакытта акылым адашкан иде. Хәзер исә,
уйларымны һәм аңымны рухи үзәккә - кашлар
арасындагы урынга туплагач, барлык уйлар юкка чыга,
сулыш алу үзеннән-үзе туктый, йөрәк тибүдән туктый,
акылның дулкынлануы басыла, жанга тормыш
халәтләре төшә, шуңа күрә мин рухи экстаз кичерәм һәм
.илаһи бәхеткә чумам

Алтын сүзләр

Бәхет – минем хокукым, мирасым һәм яшерен илаһи
хәзинәм Мине үземдә патшаларның хыялларыннан да
өстенрәк хәзинәләрне табарга җитәклә

* * *

Тормыш – даими ритмлы акыллы хәрәкәт. Ул үзен
жансыз әйберләрдә формалаштыра яки тере һәм
хәрәкәтчән форма ала. Тормыш барысын да үз эченә ала
.һәм һәрнәрсәгә үтеп керә

* * *

Әй, иң бөөк гашыйк, син тормыш, Син минем
.максатым һәм омтылышым

* * *

Күк бакчаңда миңа чәчәк аткан роза, яисә нурлы
мәхәббәт муенсаңда ялтыравыклы муенса яса, яисә
миңа иң зур хөрмәт бир: йөрәгеңдәге иң кечкенә
.урынны

* * *

Башкалар минем яхшылык эшләүдәге
тырышлыгымны кадерләгән урында, мин иң зур хезмәт
күрсәтә алам

* * *

Әйдәгез, татлы хатирәләр һәм нечкә уйларның ефәк
.җепләре белән алтын хыял келәмен үрик

* * *

Мәхәббәт - акылны чистарта торган һәм
характердагы тупаслыкны бетерә торган зым кәгазе
.кебек

* * *

Пандемияләр, афәтләр һәм табигатьтәге
җимерүләр, җимерүләр һәм киң таралган зыян китерә
торган көч куллану үзгәрешләре "илаһи карар" түгел. Бу
афәтләр кеше уйларыннан һәм гамәлләреннән килеп
чыга. Дөньядагы яхшылык һәм яманлыкның нечкә
балансы кешеләрнең начар ниятләре һәм хаталары
аркасында барлыкка килгән зарарлы дулкыннар һәм
тибрәнүләр туплану белән бозылган һәр җирдә хаос
.хөкем сөрә һәм киң таралган җимерү башлана

* * *

Мин һәр халыктан иң яхшысын алырмын һәм барлык
милләتلәрнең кимчелекләренә игътибар итмичә,
.аларның яхшы сыйфатларын кадерләячәкмен

* * *

Көндәлек ризыгыбызның туклыклылыгы турында
кайгырткан кебек, без көн саен акылыбызга бирә торган

психологик туклыклы матдэлэргэ дэ игътибар итэргэ
.тиеш

* * *

Ягымлы сүзлэр - күп авырулар өчен гажәеп дару,
аларның көчле, диярлек тылсымлы, магнит көче бар, ул
сөйләүчегә мул фатиха һәм муллык китерә.
Тынычландыргыч, йомшак сүзлэр кулланучылар үзләре
аша өзлексез нечкә агым агып торганын сизәләр, алар
тирән тынычлык хисе белән тулалар. Чөнки бу агым
үзенең югары чыганагы белән бәйләнгән, шул чыганак
белән гармониядә булган жаннарга барып җитә торган
даими агым, аларга тынычлыкка омтылучыларга бәхет
.житкерергә мөмкинлек бирә

* * *

Күпме чын күңелдән чыккан жылы сүзлэр күп
кайгыларны таратты һәм күпме акыллы тавыш караңгы
юлларны шатлык һәм тынычлык лампалары белән
!яктыртты

* * *

Без башыбыздан үткән һәр тәҗрибә аша үсәбез,
әгәр без алардан кыйммәтле сабаклар ала алуыбызны
аңласак. Чөнки без кичергән һәр авырту һәм
.газаплануның мәгънәсе һәм максаты бар

* * *

Экспериментларның катылыгына карамастан, алар
тимер мәгъдәнән эретеп, аны матур, нык һәм күп
.функцияле корычка әйләндерә торган ут кебек

* * *

Тормышымдагы барлык гажәеп казанышлар да
Аллаһы Тәгалә белән гармониядә булган акыл көче
ярдәмендә ирешелде. Илаһи генератор эшләгәндә, мин
теләгән бар нәрсә дә искәرمәсез тормышка аша, башта
күренмәс, эфир дизайнында формалаша, аннары
.чынбарлыкта каршы торырлык көч белән чагылыш таба

* * *

Акыл Аллаһка омтылган жанның тирәнлегеннән чын
күңелдән, ялкынлы пышылдаганда, рухның чакыруы
галәм йөрәгенә кагылачак, һәм җавап киләчәк, үзе
белән зур шатлык китерәчәк. Бу интеллектуаль
пышылдау теләгән максатка ирешү өчен кирәкле көчкә
.ия булганчы ихтыярны үстерә

* * *

Кешенең акылы һәм ихтыяры Аллаһ белән
гармониядә булганда, алар чиксез көч белән
йөкләнәләр, шуңа күрә аңа ирешү өчен нәрсәдер
турында уйлау гына җитә, чөнки илаһи канун югары
.ихтыяр белән гармониядә булганнар файдасына эшли

* * *

Кеше Аллаһы Тәгалә биргән барлык акыл
сәләтләрен дә тиз үтеп китүче нәрсәләргә
багышламаска тиеш, югыйсә алар материализм
лабиринтында югалып, үзләре өчен кирәксез чикләүләр
һәм чикләүләр тудырмалар. Киресенчә, алар үзләренең
акыл көчләрен тормыш кирәк-яракларын алу өчен
кулланарга һәм дәрәҗә белән ялгышны, нәрсә зарарлы
белән нәрсә файдалы икәннен аеру өчен әхлакий
.сәләтләрен үстерергә тырышырга тиеш

* * *

Хакыйкәт фикерләре һәм теорияләрдән тыш, һәм бу
алымны кулланучыларның күбесе үзләренең субъектив
.нәтиҗәләренә бәйле була

* * *

И Ходаем, тынычлык капкаларын ач һәм рухи
уйларымның изге урынын явыз пышылдау
һөжүмнәреннән сакла, һәм Синең килү таңыңны
көткәндә, минем хыялларымның розасы йөрәгем
.бакчасында чәчәк атсын

* * *

Теоретик белем илаһи белем ала алмый, һәм
чынбарлыкта кулланып булмый торган теорияләргә

кыйммәтле вакытыңны сарыф итмәскә киңәш ителә,
югыйсә кеше үзен тыгыз интеллектуаль джунглилар
.арасында табар һәм теорияләр өлкәсеннән чыга алмас

* * *

Бәхет - тормышның тотрыксыз шартлары өстеннән
психологик жиңу жимеше

* * *

Аллаһы таныган кеше дөньяга билгесез булырга

мөмкин

* * *

Әгәр кеше үзен теоретик белемнәр белән
программалаштырса [чынбарлыктагы сынауларсыз], ул
мәкальләренә кабатлаучы һәм югары фразаларны
яңгыратучы күчмә яздыргыч жайланма кебек булачак,
һәм башкалар аны галим дип санаячаклар, ләкин
мондый белем хакыйкәтне турыдан-туры кабул итү
белән ныгытылмый, рухи казанышлар белән дә
.чагыштырылмый

* * *

Дөньяда проблемалар дәвам итәчәк, шуңа күрә
кеше кая мөрәжәгать итә ала? Гадәтләрдән, алдан ук
әйтелгән карашлардан, берьяклы карашлардан һәм
фанатизмнан тәэсирләнгән уй-фикерләр файдасыз, һәм
мохит, гаилә, ил яки дөнья йогынтысы чын житәкчелек
бирә алмый. Шуңа күрә кеше Аллаһыга мөрәжәгать
итәргә һәм жан тирәнлегеннән чыккан тыныч, тыныч
тавышны, хакыйкәт белән гармониядә булган тавышны
.тыңларга тиеш

* * *

Йөрәкләрегезне илаһи нурга ачыгыз, ул сезнең аша
агып чыксын һәм тормышыгызны рухи фатихалар һәм
.яхшылык белән тутырсын

* * *

Нинди генә эш белән шөгыльләнсәгез дә һәм нинди
генә казанышларга ирешә алсагыз да, һәрвакыт шуны

истә тотыгыз: Аллаһ сезгә эшләргә һәм уңышка
.ирешергә кирәкле барлык көчне бирә

* * *

Ходаем, Сине фәкыйрьлектә дә, муллыкта да, авыру
һәм сәламәтлектә дә, наданлыкта да, зирәклектә дә
искә төшерергә рөхсәт ит, һәм миңа шунда ук
сәламәтлек һәм дөвалау бирүче бәхетле нурыңны
.күрергә рөхсәт ит

* * *

Уйларымның ялгызлыгында мин синең изге
тавышыңны ишетергә телим Хәтеремнең
катламнарында яшеренгән кырыс, жир тавышларын
куып чыгар Мин синең тыныч, моңлы тавышыңны
.жанымның тынычлыгында мәңге тыңларга телим

* * *

Тормыш караңгылык белән капланган, һәм кайвакыт
без абынабыз һәм алга барырга икеләнәбез. Тормышның
караңгы юллары буйлап барганда, без Аллаһының
яктылыгына юл күрсәтүче лампа булырга тиешбез. Ул –
наданлык һәм караңгылык төннәрендә тулы ай, уяну
сәгәتلәрендә нур кояшы, юл күрсәтү маягы һәм жир
йөзендәге, тиз үтеп баручы тормыш диңгезләрендә
.йөрүчеләр өчен юл күрсәтүче йолдыз

* * *

Кешегә оныту йокысыннан рух уянуга аңын уятырга
вакыт җитте

* * *

Ходаем, без Синнән сорыйбыз, безнең аңыбызны
наданлык һәм тар, чикләнгән фикерләр тирәнлегеннән
тынычлык, яктылык, мәхәббәт һәм гомумкешелек
.шәфкатьлелеге офыкларына күтәр

* * *

Кешеләр тормышындагы каршылыklar артында
Аллаһының көчләре һәм мөмкинчәлекләре яшеренгәнгә,
ахыр чиктә хәлләр яхшырачак, һәм кем дә булса бу

хәлнең котылгысызлыгына ышанмый һәм акылы һәм
иманы белән пәрдә артындагы нәрсәгә үтеп керергә
тырышса, аның өчен ишек ачылачак, ул ишекне [һәр
.ышанучы кул белән шакып] бәрәчәк

* * *

Иман беркайчан да саксыз булу яки хәлләр белән
акыллы эш итмәү дигәнне аңлатмый. Киресенчә, нәрсә
генә булмасын, кеше үзен Аллаһның гына аңа бөтен
йөрәгә, жаны һәм хисләре белән мөрәжәгать итсә, авыр
һәм стресслы хәлләрдә ярдәм итә алуына ышандырырга
.тиеш

* * *

Әгәр хисләребез безгә бөтен хакыйкәтне җиткәрсә,
без Җирне электроннар елгалары итеп күрер идек, һәм
.һәр тузан кисәген яктылык массасы итеп күрер идек

* * *

Материядән рухка үз карашлары белән үтеп
көрүчеләр иллюзиянең табигатен аңлыйлар һәм
.хакыйкәтнең асылын беләләр

* * *

Кеше Африка джунглиларындамы, сугыш
кырындамы, авыруданмы яки фәкыйрьлектәнме, ул үзен
Аллаһының кулы куркынычтан көчлерәк һәм Аңа
.сыенучыларны якларга сәләтле дип ышандырырга тиеш

Үзеңне саклауның моңардан да нәтиҗәле ысулы юк.

Әлбәттә, вакыйгалар белән эш иткәндә логика
кулланырга һәм шул ук вакытта илаһи ярдәмгә
.тулысынча ышанырга кирәк

* * *

Барлык жан ияләренең йөрәгендә яшәгән мәхәббәт
— барлык әниләрнең, әтиләрнең, дусларның һәм
.якыннарның мәхәббәте — илаһи мәхәббәттән килә

* * *

Зур һәм кече бурычлар арасында аерма ясарга, иң
мөһимнәренә өстенлек бирергә кирәк. Моннан тыш,
бернинди бурыч та икенчесенә каршы килергә тиеш
түгел. Изге язмаларда әйтелгәнчә, бер бурыч икенчесе
белән каршылыкка кергәндә, бу аның чын бурыч
.түгеллегенә дәлил булып тора

* * *

Кояшның тереклек нурлары таралган саен, мин
ярлыларның һәм ташландыкларның [жәмгыять ташлап
киткәннәрнең] йөрәкләренә өмет нурлары сибәчәкмен,
һәм үзләрен уңышсыз дип санаучыларның йөрәкләренә
.яңа тәвәккәллек салачакмын

* * *

Парамаханса укытучы үзенең бер шәкертенә болай
дигән: "Мәхәббәт даирәңнән беркемне дә чыгарма.
Һәркемне йөрәгеңдә сакла, һәм алар сине үзләрендә
."сакларлар

* * *

Раббым, миңа һәрвакыт файдалы һәм изге гамәлләр
.кылу өчен ихтыярымны кулланырга ярдәм ит
Барлык уйларым да Сезнең максатларыгызга җавап
бирсен һәм Сезнең ихтыярыгыз белән гармониядә
булсын өчен, миңа Сезнең ихтыярыгызга туры килергә
ярдәм итегез

Ул миңа барлык авырлыкларны һәм сынауларны
жиңә алуым өчен эчемдәге яшерен, бәхетле көчне
.уятырга булышты

* * *

Арысланнар көчен күгәрченнәрнең йомшаклыгы
белән берләштергән кыю һәм тыйнак рухи шәхескә
уяныгыз

* * *

Ачы, ялган тәнкыйть тә, мактау һәм ялагайлану да
мине борчымаячак. Минем бердәнбер теләгем - Синең

ихтыярыңны үтәү, Ходаем, һәм Синең мәрхәмәтеңне
.яулау

* * *

Илаһи барлыкны тойганда сезне нинди зур шатлык
белән тутырачагын күз алдына да китерә алмыйсыз.
Шулчак жаныгыз Аллаһының чиксез мәхәббәте белән
исерәчәк. Бу мәхәббәт теләсә нинди кеше
мәхәббәтеннән миллионлаган тапкыр өстенрәк - сезнең
барлык теләкләрегезне канәгатьләндерә һәм
.йөрәгегезне шатлык һәм канәгатьлек белән тутыра

* * *

Эчке игътибар аша сез үзегездә һәм тирә-юнегездә
рухи бәхетне турыдан-туры кичерә аласыз. Әгәр дә сез
бу аңны үстерсәгез, сезнең шәхесегез гармонияле
рәвештә үсәчәк, һәм сез кешеләр һәм башка жан ияләре
.өчен жәлеп итүчәнлек алачаксыз

* * *

Әй, Бөек Яклаучым, үзем ясаган язмыш аркасында
бар нәрсәне югалтсам да, миңа барыбер, ләкин Синнән,
бердәнбер сыену урынымнан, Сиңа булган мәхәббәт
шәмеңне гафләт һәм оныту җилләреннән сакла дип
.сорыйм

* * *

Әйдәгез, уңай уйларга һәм оптимистик карашка
ныклы омтылышыбыз белән ныгытылган, уңай шартлар
чыганаclarыннан агып чыккан саф, яңартучы тынычлык
.суларын туенганчы эчик

* * *

Вөҗдан - кешенең чын табигатен һәм ниятләрен ача
торган интуитив хис. Вөҗданыгыз чиста булганда һәм
дөрөс эш итүегезне белсәгез, куркырга бернәрсә дә юк.
Саф вөҗдан - Аллаһтан килгән яхшы тәртипнең дәлиле.
Вөҗдан судында аклану бәхеткә ия булу һәм Аллаһның
.фатихаларын алу дигән сүз

* * *

Күпчелек кеше эшлэмэгән кыю һәм күңелгә ятышлы
эшләр эшләп карагыз, һәм башкалар игътибар итмэгән
.кешеләргә мәхәббәт һәм тынычлык бирегез
* * *

Парамаханса укытучы үзенең бер шәкертенә болай
:диде
Әгәр сез акылны үстерүгә вакыт сарыф итмәсәгез,"
бернинди матди байлык та сезне
канәгатьләндермәячәк. Бу үстерү җәфалау түгел, ә
бәхеткә китерә торган уйларны һәм гамәлләрне
"тукландыру өчен аңны өйрәтү

Бәхетең - синең уңышың, шуңа күрә беркемгә дә
аны урларга рөхсәт итмә. Сине борчырга
тырышучылардан саклан. Малай чакта, кешеләр минем
турында ялган имеш-мимешләр таратканда,
сабырлыгым бетә иде. Соңрак аңладым, кешеләрнең
хуплавыннан яки соклануыннан күңел тынычлыгым
.мөһимрәк
* * *

Әгәр сез кайбер диндарларның Аллаһ белән
кичергән илаһи мәхәббәт турындагы хикәяне белсәгез
иде! Тормыштагы башка бернинди тәҗрибә дә бу
шатлык белән чагыштырып булмый. Мин Аллаһ
мәхәббәтенә һәрвакыт бирелгән бер изге кешене
белдем, аның йөзе изге мәхәббәт нуры белән тулып
торды. Аллаһның күзе һәрвакыт Аны яратучыларда, һәм
.Ул аларны бер мизгелгә дә ташламый
* * *

Акыл һәм рухи көчләрән үстерү белән
.кызыксынучылар бик аз
* * *

Үзеңне кичектерү төбенә батырырга юл куйма.
Гадәти чынбарлыкның күңелсез йокысыннан тор һәм

казанышлар, шатлык һәм тынычлык булган нәфис
.тормыш офыкларына таба атла

* * *

Сезнең эчендә инвестицияләүне көтеп торган гаять
зур потенциал ята, һәм сез аны активлаштыра һәм
.файда күрә алырлык бердәнбер кеше

* * *

Начар гадәتلәрдән һәм зарарлы теләкләрдән азат
булу матди уңышларга караганда күпкә зуррак бәхет
.китерә

Әдәби уңыш тышкы шартлар сездән тартып ала
алмаган психологик бәхет китерә

* * *

Сез бөтен вакытыгызны акча жыюга сарыф итә
аласыз, ләкин бу акча сезгә эзләгән мәңгелек тынычлык
һәм иминлек бирмәячәк. Киресенчә, ул сезгә күбрәк
бәхетсезлек китерәчәк, чөнки бәхет һәм тынычлык
.әйберләренең үзендә түгел, ә акылда яши

* * *

Зәгыйфьлекнең акылыгызга үтеп керүенә юл
куймагыз һәм тискәре фикерләре һәм пессимистик
карашлары булган кешеләр белән аралашканда сак
булыгыз, аларның зәгыйфь фикерләре сезнең
акылыгызга үтеп кермәсен өчен, әгәр сезнең акылыгыз
башкаларның уйларын көчсезләндерә алмаслык
дәрәжәдә көчле булмаса, киресенчә, ул башкаларның
фикерләрен ныгыта һәм үз-үзләренә ышанычын арттыра
.алса

* * *

Аллаһы Тәгалә беренче урында тора, һәм без
көнөбезне Аны уйламыйча башларга да, тәмамларга да
тиеш түгел. Без Аллаһы Тәгаләдән алган көч һәм
энергия булмаса, бернинди бурычыбызны да үти алмас
идек икәннен истә тотарга тиешбез. Бу безнең Аңа
.карата иң зур бурычыбыз

* * *

Гореф-гадәтләрне бәяләү һәм хөкем итү ысулы бар
Башта һәр гореф-гадәтнең нигезләмәсе булган. Әгәр дә
без нигезләмәнең әле дә дәрәс булуын тапсак, гореф-
гадәтнең мәгънәсе һәм файдасы бар. Ләкин гореф-
гадәтләргә сукурларча иярү акылсызлык. Без нәрсә
дәрәс икәнән белергә һәм аңа иярергә, безгә нәрсә
бәхет китерә алуын аерырга һәм аннары аны
.кулланырга тиеш

* * *

Бәхетсез яки уңышсыз күп кешеләрне күргәч,
аларның язмышы шулай дип уйламагыз. Сөз үзегез
теләгәнчә була аласыз. Сөзнең эчке уңышыгыз - сөзне
.чыннан да уңышлы итә

* * *

Әгәр дә сөзнең эчегездә бернәрсә дә булмаса, сөз
бәхетле булмаячаксыз. Әмма әгәр дә сөзнең яныгызда
бернәрсә дә булмаса һәм үзегездә бәхетле булсагыз,
сөз, һичшиксөз, уңышлы. Шулай итеп, кешеләрне тышкы
.шартларына карап хөкем итү мөмкин түгел

* * *

Зур халык арасында рухи күтәрелешкә ирешкән,
эчке тынычлыкка һәм югары рухи бәхеткә ия булган
.кеше булырга мөмкин

* * *

Мин кирәкле бар нәрсәнең дә миңа киләчәген төгәл
беләм, шуңа күрә киләчәк турында борчылмыйм. Бу
мактану яки алдау түгел, чөнки мин бу бәхетле көчнең
эшен һәм нәтижәлелеген тормышымда күп тапкырлар
.кичердем

* * *

Тормыш өслегендә йөзсәм дә, диңгез тирәнлегендә
батып барсам да, мин Аллаһ белән, Ул минем белән
икәнән беләм, һәм бернәрсә дә миңа зыян китерә

алмый. Бу белем миңа әйтеп бетергесез һәм тирән бәхет
.бирде

* * *

Яңа әйбер сатып алуның рәхәт тәҗрибә булуында
шик юк. Ләкин берникадәр вакыттан соң бу шатлыклы
хис әкрәнләп сүнә, хәтта сез аңа карата кызыксынуы
бөтенләй югалтырга, аны онытып, башка нәрсә тели
башларга мөмкин. Ләкин, бу әйбер өчен түләү
онытылмаячак, бигрәк тә сез аны өлешләп түләү белән
!сатып алсагыз

* * *

Кеше үз тормышын контрольдә тотарга һәм аны
мөмкин кадәр гадиләштерергә тиеш. Алар кирәкле һәм
гадәттән тыш хәлләр өчен акча җыярга, зиннәтле
әйберләргә караганда акча җыюны өстен күрергә һәм
башкаларга мөмкин кадәр ярдәм итәргә тиеш. Сез
башкаларга ярдәм иткәндә, ярдәм сезгә теге яки бу юл
белән киләчәк, һәм сез бернәрсәгә дә мохтаж
булмаячасыз һәм бернәрсәдән дә мәхрүм
.калмаячасыз

* * *

Барлык йөрәкләрнең шатлыгында мин Синен
бәхетеңнең яңгыравын ишетәм, Ходаем, һәм барлык
тугрыларның дуслыгында мин Синен мәхәббәтеңне
тоям. Мин шатланам һәм дусларымның уңышлары һәм
чәчәк атуы белән йөрәгем шат, үземнең иминлегемә һәм
рәхәтлегемә шатланган кебек. Башкаларга зирәклең
өстәгәндә, мин үз зирәклегемнең хәзинәләрен
арттырам, һәм барысының да бәхетендә мин үземнең
.зирәклегемне табам

* * *

Бәхетнең иң зур дошманы - зиннәтле әйберләр
сатып алу өчен акча алу. Кешеләр ялгыш рәвештә

билгеле бер нәрсә алмасалар, бәхетле була алмыйбыз
дип уйлыйлар. Ләкин хәтта шул әйберне алганнан соң
да, алар чын бәхетне кичермәячәкләр, вакытлыча
шатлык китерсә дә. Жирдәге бәхетнең миражы
артыннан куып йөрүнең мәгънәсе нидә? Кешеләр даими
игътибар таләп итә торган күпсанлы әйберләргә мохтаж
.булмыйча, гади яшәргә тиеш

* * *

Минем жәннәтем минем эчемдә. Аллаһының
нигъмәтләреннән ләззәт алганда, мин Аңа рәхмәт
әйтәм, һәм эчке шатлыгым арта. Бу эчке канәгатьлек
булмаса, хәтта жирдәге ләззәтләр һәм шатлыктар да
жәһәннәмгә әйләнә. Мин шуны аңладым: бу эчке шатлык
булмаса, миңа йөкләнгән җаваплылык йөгә мине
тынычлыгымны урлар иде һәм бәхетемнән мәхрүм итәр
.иде

* * *

Әгәр байлык авырулар һәм проблемалар белән
бергә булса, нәтижәләр бик күп булачак. Гигиена һәм
сәламәтлек саклау Көнбатышның көчле яклары
арасында. Зыянлы бөҗәкләр һәм үлемечле микроблар
үсеш алган илләрдә нәтижәле контрольдә тотыла, ә
башка илләрдә алар күп. Ләкин бу корткычларны юк итү
казанышның иң югары ноктасы түгел, чөнки үсеш алган
илләрдә башка төр бәләләр дә бар, мәсәлән, түләү авыр
булган счетлар һәм өлешләр түләү системалары
аркасында буылып бетүче финанс кризислары - йокыны
.боза һәм тынычлыкны какшата торган бәләләр

* * *

Без бу бөөк галәм барлыкка килгән шул ук аңның
аерылгысыз өлеше

* * *

Сез кайчан да булса сарык көтүен күргәнегез
бармы? Әгәр аларның берсе сикерсә, калганнары
икеләнмичә аны кабатлыйлар. Күпчелек кеше шулай

уйлай. Кемдер берәр идея уйлап табарга яки яңа тенденция кертергә мөмкин, ә башкалар шунда ук аңа кушылып, аны кабатлаячак. Бу үрнәк буыннар дәвамында сакланып калган. Һәр милләтнең үз гореф-гадәтләре һәм йолалары бар, һәм без аларның барысы да дәрәс яки дәрәс дип әйтә алмыйбыз. Ләкин кем белә? Бәлки, бу гореф-гадәтләрнең кайберләре мәгънәсез һәм .мәгънәсездер

* * *

Фикерләрнең дауыллы дауылы басылгач, без тынычлык патшалыгына керәбез һәм илаһи хозурлыкка кагылабыз

* * *

Аллаһы турында, тынычлыкка илһам бирә торган матур пейзаж турында, яки шатлыклы һәм ләззәтле тәҗрибә турында уйлавыз. Уңай, тыныч акыл эшчәнлегә .көч бирә һәм яңарта

* * *

Без хаослы һәм тынғысыз дөньяда яшибез. Сөз акча бәхет дип уйларга мөмкин, ләкин аны җыйгач та, үзегезне бәхетсөз хис итәсөз. Сөз байлык җыйрга һәм - Ходай сакласын - сәламәтлегегезне югалтырга мөмкин. Яки сәламәтлегегез яхшы булып, акчагызны югалтырга мөмкин. Яки сөзнең байлык та, сәламәтлек тә булырга мөмкин, ләкин башкалар белән күпсанлы проблемалар кичерергә, яхшылык эшләргә һәм киресенчә үпкә һәм нәфрәт белән очрашырга мөмкин. Ходайсыз, бу тормышта бернәрсә дә сөзне чыннан да .канәгатьләндерә алмый

* * *

Илаһи планны белмәгән кешеләр өчен җир җәфалау камерасына әйләнә. Әмма сөз тормыш тәҗрибәләрен үзегезнең укытучыларыгыз итеп карасагыз һәм алардан бу дөньяның чын табигатен һәм космик драмадагы сөзгә билгеләнгән ролен өйрәнсәгез, бу тәҗрибәләр мәңгелек

канәгатьлек һәм бәхет юлында кыйммәтле яктылыкка
.әйләнә

* * *

Анда, караңгылык, тавышсыз тынлык һәм
яратылмаган юклык артында, мәңгелек асыл ята, ул -
яшәешнең чыганагы һәм барлык көчләрнең, күренгән
.һәм күренмәгән жан ияләренең чыганагы

* * *

Ходай бу жирне безнең ашар, йоклар һәм үләр өчен
генә түгел, ә без Аның ихтыярын белер өчен һәм
яшәвебезнең максатын аңлар өчен яратты. Берничә
акыллы кеше галәм планының мәгънәсен аңлады, ләкин
.күпчелек кеше сукыр һәм бу максаттан хәбәрсез

* * *

Акча минем тормыш максатым булмады; максатым
кешелектәге кардәшләремә хезмәт итү иде. Шуңа күрә
Аллаһы Тәгалә миңа үземне тәмин итү һәм үз
миссиямне үтәү өчен күп мөмкинлекләр ишекләрен
.ачты

* * *

Аллаһ бу галәмне даими һәм үзгәрмәс закон буенча
эшләргә яратты. Әгәр без бу универсаль законнарның
берәрсен бозсак, үзебезне җәзалыйбыз. Биек бина
түбәсеннән сикергән кеше сөякләрен сындырачак. Шуңа
күрә без гравитация законын игътибарсыз калдыра
.алмыйбыз, нәтиҗәләргә дучар булмыйбыз

* * *

Дөнья цивилизацияләренә тирәнтен күз салсак һәм
борынгы цивилизацияләрнең яшерен серләрен
өйрәнсәк, бер-берсенә бәйләнгән сызыklar, төрле
бүлекләр һәм төгәл детальләр белән зур картина
барлыкка килә, һәм без кешенең бер үк вакытта
.индивидуаль һәм социаль табигатьтә булуын күрәбез

* * *

Әгәр Ходай безнең матди аңда гына яшәвебезне
теләсә, без матди әйберләрдән тулысынча канәгать
булыр идек һәм дөньяви тормыштан канәгать булыр
.идек

* * *

Хыяллардан тыш сафлык, тынычлык һәм бәхет
нурлары безнең төп тирәнлекләребездә җемелдәп һәм
биеп торалар

* * *

Жирдәге сәяхәтебез вакытында тормышыбыз
күгендә пәйда булган һәр тәҗрибә белән без үзебезнең
аңыбызны киңәйтергә һәм безне әйләндереп алган яки
кичергән хәлләрне яхшырак аңларга өйрәнергә
тиешбез, шул чакта без кешеләр һәм тормыш белән
яхшырак гармониядә яши һәм тынычрак һәм
.куркынычсызрак эш итә алачакбыз

* * *

Күпчелек кеше башкаларны кабатлый. Кеше
оригиналь һәм ижади булырга, һәр эшен оста
.башкарырга тиеш

Көнчыгышта төп игътибар рухи бәхетне үстерүгә
юнәлтелгән, ә тормышның матди яклары еш кына
игътибарсыз калдырылган. Көнбатышта кайбер матди
уңайлыklar бар, ләкин психологик бәхет бик аз. Икесе
арасында баланс кирәк, чөнки тормышның бер генә
ягына игътибар итү дисбаланска һәм тормыш
.таләпләрен рациональ рәвештә хәл итә алмауга китерә

* * *

Илаһи бәхеттән соң иң зур бәхет - кешенең елның
һәр көнендә бергә яшәргә тиешле якин туганнары
.белән тату булуы

Тормыш тәкъдим иткәнне аңларга һәм уйланырга аз
.гына тукталалар

* * *

Без тынычлык бакчаларында акылның эчке
биналарын төзү өчен тырышырга тиешбез, алар чәчәк
ата һәм гажәеп рухи сыйфатларның сансыз чәчәкләре
.белән балкый

* * *

Эчке гармония - көчнең бай чыганагы һәм яңартыла
торган энергия тудыра

* * *

Тормышка карасаң, уңышка ирешү жиңел түгел
икәннен аңлайсың. Тормыш еш кына кырыс һәм гафусыз
була, һәм без көн күрү өчен көрәшергә тиеш. Тәнне
саклап калу, аны сәламәт һәм авырулардан саклау өчен
кирәкле көч турында уйлагыз! Хәтта сез моңа ирешсәгез
дә, бу уңыш вакытлыча гына. Тән - озын гомерле булсын
- ахыр чиктә ял итәчәк. Кирәкле теләгән уңышка ирешү
өчен күпсанлы эчке һәм тышкы көчләр белән көрәшергә
кирәклеген күрсәтә. Бу көчләр сезне чыннан да мөһим
.казанышлардан мәхрүм итү өчен армый-талмый эшли

* * *

Һәрбер очракта да тыныч калырга тырышыгыз, һәм
тынычлык орлыгыгыз шатлык һәм канәгатьлек елмаюы
.белән чәчәк атсын

* * *

Хәтта иң бөек изгеләр дә, үзләренең уңышларын,
ягъни рухи тәҗрибәләрен һәм югары белемнәрен
башкалар белән уртаклашмасалар, аларга изге
белемнәргә ирешергә ярдәм итмәсәләр, тулы котылуга
.ирешә алмыйлар

* * *

Шуңа күрә, бу этапларга ирешкән һәм шул
халәтләргә ирешкән кешеләр, мохтаж булган кешеләргә

аңлау тәкъдим итәргә омтыла. Әгәр дә сез чын уңышка
ирешергә телисез икән, сез үзегезнең генә түгел,
.башкаларның да бәхетен тәэмин итәчәксез

* * *

Акыллы һәркем акча эшли ала, ләкин әгәр аларның
йөрәгендә мәхәббәт булса, алар бу акчаны беркайчан да
үз максатларында кулланмаячаклар; киресенчә, алар
аны башкалар белән бүлешәчәкләр. Акча - үз-үзен
яратучылар һәм сараннар кулында ләгънәт һәм
бәхетсезлек, ә изге йөрәкле һәм юмарт жанлы кешеләр
.кулында фатиха һәм бүләк

* * *

Кемдер озак вакыт тынып калырга, шул вакыт
эчендә гаилә әгъзалары белән сөйләшмәскә карар
кылырга мөмкин. Бу кеше нәтижәдә эчке тынычлыкка
ирешә алса да, аның тәртибе эгоистик һәм гаиләсенең
бәхетенә зыян китерә. Аларны чыннан да уңышлы дип
атап булмый, әгәр аларның казанышларыннан якыннары
.да файда күрмәсә

* * *

Шулай ук, матди уңышларга ирешү - безнең
үзебезнең иминлектән ләззәт алу хокукыбыз гына түгел,
ә башкаларга карата аларның матди шартларын һәм
яшәү шартларын яхшыртуга ярдәм итү ягыннан әхлакий
.жаваплылыгыбыз да

* * *

Мин саф вөжданым стеналары артында
якланганмын, мин караңгы үткәнне яндырдым һәм мин
бары тик бүгенге көн белән генә борчылам

* * *

Бүген мин иң зур яхшылыкның яктылыгы белән бер
икәнәмне һәм кайгы диңгезе дулкыннарына каршы
.көрәшүчеләр өчен маяк икәнәмне аңлыйм

* * *

Кешеләрнең уңыш турында төрле карашлары һәм
теорияләре бар, бу аларның тормыштагы
амбицияләренә бәйле. Кайбер кешеләрнең уңышны
урлау белән тиңләштереп, "Ул уңышлы карак иде!"
кебек сүzlәр әйтүләре гадәти хәл. Бу уңышның барлык
формаларында һәм төрләрәндә дә теләк тудыра һәм
омтыла икәннен ассызыклай. Ләкин безнең уңышыбыз
.башкаларга зыян китерергә тиеш түгел

* * *

Уңышның тагын бер критерийы бар: үзбездән өчен
гармоник һәм файдалы нәтижеләргә ирешә алганда, без
башкаларны да үз уңышыбызга җәлеп итәргә һәм аның
.җимешләрен алар белән уртаклашырга тиеш

* * *

Уңыш - кешенең үз мохитендә канәгать булуын һәм
канәгать булуын аңлата. Чын уңыш - гаделлек
принципларына нигезләнгән гамәлләр нәтижәсе, һәм ул
башкаларның бәхетен һәм иминлеген үз бәхетенең
аерылгысыз өлеше буларак үз эченә ала. Әгәр без бу
принципны матди, интеллектуаль, әхлакий һәм рухи
тормышыбызга куллансак, уңышның тулы һәм
.комплекслы билгеләмәсенә ия булачакбыз

* * *

Монда, бу чикләнгән дөньяда без озынлыкны,
киңлекне һәм тыгызлыкны сизәбез, ләкин үлчәмнәр
булмаган башка дәрәжә бар; барысы да ачык һәм үтә
күренмәле - барысы да аң һәм кабул итү. Тәм тою - ул
кабул итү. Ис тою кебек үк. Безнең хисләребез,
уйларыбыз һәм тәннәребез - аң халәтләре. Төшләрдә
күрә, ишетә, ис сизә, тәм тоя һәм тота алган кебек, шул
югарырак дәрәжәдә дә без боларның барысын да саф аң
.аша кичерәбез

* * *

И Ходаем, безне Үзәнең якынлыгыңны тоеп бәхетле
ит, теләкләр богауларыңнан азат ит һәм тормыш

тәжрибәсенә һәм аның үзгәрүчән вакыйгаларына тәэсир
.итмәгән эчке шатлык бир

* * *

Акылыбыз югарырак кабул итүләр белән гармониядә
булганда, бездә рухи аң уяна һәм без илаһи зирәклек
.һәм мәхәббәтнең гажәеп могҗизаларын кичерәбез

* * *

Әгәр без Аллаһыны тулысынча яратсак һәм барлык
уйларыбыз һәм йөрәкләребез белән Аңа мөрәҗғәгать
итсәк, без үзебезне Аңа якын хис итәрбез һәм Аның
тормыштагы иң зур куркынычсызлык сыену урыны
.икәнән күрербез

* * *

Буш һәм буш кебек тоелган киңлектә, безне
Галәмдәге барлык тере һәм җансыз әйберләр белән
берләштерә торган космик бәйләнеш һәм мәңгелек
тормыш бар, бөек тормыш дулкыны барлык нәрсә аша
.ага

* * *

Мәңгелек - безнең чын йортыбыз һәм даими тору
урыныбыз, һәм бу тәннәрдә яшәвебез вакытлыча гына,
.чүл аша сәяхәт итүче кәрван өчен кыска ял кебек

* * *

Рухның иҗади көчләре белән берләшкәндә, без
безне җитәкләргә һәм проблемаларыбызны хәл итәргә
сәләтле универсаль һәм чиксез акыл белән
тоташчакбыз. Иҗади көч безгә иң зур чыганактан
өзлексез киләчәк, бу безгә эшчәнлегезнең теләсә
нинди өлкәсендә иҗади уңышларга ирешергә
.мөмкинлек бирәчәк

* * *

Мәхәббәт ышаныч, түземлелек һәм үзара хөрмәт
мохитендә үсә һәм чәчәк ата

* * *

И Ходаем, безгә саф уйлар һәм яхшы гадәтләр нуры
белән фатиха бир, әгәр безгә начар гадәтләр һәм бозык
уйлар караңгылыгы якынлашса, ул шунда ук юкка
чыгарылып һәм безгә Сине шулкадәр тирән мәхәббәт
белән яратырга ярдәм ит, матди иллюзияләр дә,
дөньяви азгырулар да безне тозакка эләктерә яки
.акылыбызны һәм йөрәкләребезне яулап ала алмас

* * *

Жиңел алынган әйберләр сирәк кенә кыйммәтле
була. Без моны бөек ир-атлар һәм хатын-кызларның
тормышын һәм аларның үз талантларын үстерү,
бурычларын үтәү, әхлакий кыйммәтләрен булдыру,
тирәнтен өйрәнү һәм эгоизмнан саклану аша ничек бөек
булганнарын өйрәнү аша беләбез. Ләкин алар ирешкән
нәтижәләр һәм ирешкән казанышлар алар сарыф иткән
.тырышлыктан гажәеп зуррак иде

* * *

Чын ирек - акыллылык белән житәкләнгән һәм
аңлау, дәрәслек һәм ныклы ихтыяр белән хупланган
.сайлау ирегендә

* * *

Сез үзегезнең ихтыярыгызны, тәвәккәллегебезне
һәм аңлы аеру сәләтебезне уяткач, югары аңнан
күренмәгән көчләр - жанның аңлавы аша - сезгә ярдәм
итү һәм психологик уңайлыкка һәм бәхеткә илтүче
юлларны яктырту өчен азат ителә, бу Ходай ярдәме
.белән

* * *

Кеше үз тырышлыгы белән жан каналларын ачарга
тиеш Беркем дә тынычлык һәм бәхет урынына газаплар
һәм бәхетсезлекне теләп сайламый. Наданлык -
газапларның тамыры һәм аны бетерергә һәм бетерергә
кирәк булган киртә. Наданлык - кешелек бакчасында үсә
торган һәм файдалы һәм файдалы үсемлекләргә
.кысрыклап чыгаручы зарарлы үлән

* * *

Наданлыкны нык ихтыяр һәм ныклы тәвәккәллек
белән жиңәргә кирәк. Акыл туфрагын туп-туры игътибар
белән эшкәртәргә кирәк [уңай якка], һәм яхшы
орлыкларны иман суы белән сугарырга кирәк.
Мәхәббәтнең тере һәм жылы нурлары балкыганда,
яхшылык орлыгы үсеп чыгачак һәм чүп үләннәрен һәм
паразит үсемлекләргә жиңәчәк, чөнки караңгылык
.яктылык булганда була алмый

* * *

Матди әйберләргә ләззәтләргә сүнә һәм юкка чыга,
ләкин илаһи шатлык беркайчан да сүнми. Бу чиксез һәм
.тасвирлап бетергесез илаһи бәхет

* * *

Бәхеткә ирешү өчен без беркайчан да ялгыш
ысуллар кулланмаса тиеш, шулай ук иллюзорик
уңайлыklar һәм жәһәннәм гамәлләргә һәм бозык
йогынтысы белән алдыбызда эленеп торырга мөмкин
булган ялтыравыклы тормыш эзләп, үзбездәге
тынычлыкны һәм рухи байлыкны ташлап китәргә тиеш
.түгел

* * *

Тынычлык - илаһи булуны төшерү өчен иң яхшы
камера. Саф һәм төгәл юнәлтелгән тынычлык линзасы
.аша бәхетле сурәт камил ачыклык белән күренәчәк

* * *

Чынлыкта, барлык зирәклек сезнең үзегездә, һәм
.сезгә бары тик шуны аңлы рәвештә аңларга кирәк

* * *

Чын канәгатьлек үз-үзеңне камилләштерүдә ята,
шуңа күрә башкалар сезне эзләү урынына эзли.
Мәхәббәт һәм дуслык бушлай, көтүләрсез һәм таләп
итмичә биреләргә тиеш. Көтү бәхетсезлек һәм

бәхетсезлек кенә китерә. Үз-үзеңне камилләштерүгә
омтылганда да, кеше үз сыйфатлары һәм үз-үзенә
ышаныч ныгытмасы эчендә ялгыз, ышанычлы һәм
.тынычлыкта торырга тиеш

* * *

Күңелемнән һәрвакыт шатлык һәм оптимизм
шарлавыклары агып торсын, һәм аларның яңартучы
.сиптергечләре очраган һәркемгә кагылсын

* * *

Рухи шатлык жанда башкаларга һәрьяклап ярдәм
итү теләген уята һәм бәхеткә китерә торган нәфис
әхлакый ләззәтләргә кадерләү сәләтен үстерә, шуның
.белән тупас ләззәтләргә омтылышны киметә

* * *

Сезнең ролегез ничек кенә кечкенә булмасын, ул
жаннарның тормыш сәхнәсендә башкара торган космик
пьесаның уңышына өлеш кертү ягыннан иң зур рольләр
.кебек үк мөһим булып кала

* * *

Тулы аң - абсолют, чиксез аң, ул үзен даими яңартып
тора һәм аның ижаты беркайчан да бетми, һәм ул
.сезнең аша үзенең уникаль ягын күрсәтергә тырыша

* * *

Әгәр дә сез бер тапкыр булса да илаһи мәхәббәтне
татысагыз, сез аннан беркайчан да баш тартмаячаксыз,
.чөнки бөтен галәмдә мондый нәрсә юк

* * *

Аллаһыны белгән кешеләр бик алга киткән рухи
дәрәжәләргә ирешкәннәр, шуңа күрә алар гөнаһлыларга
рухи киңәш бирү белән генә канәгатьләнмиләр, ә
Аллаһы Тәгаләнең рәхмәте һәм ярдәме белән аларны
гөнаһлы гамәлләренең нәтижәләреннән азат итә торган
.рухи көч белән тәмин итә алалар

* * *

Барлык яхшы һәм яман эшләр дә ми күзәнәкләрендә
яшеренгән һәм фикердә яхшы яки начар гадәтләр яки
.омтылышлар буларак күренә

* * *

Сәламәт булмаган гадәтләрдән интегүче кеше, ми
күзәнәкләре бу гадәтләр көче белән зарядланганга
күрә, ихтыяр көче, медитация, ихлас дога һәм өзлексез
позитив раслау аша үзен азат итә ала, барлык
теләмәгән гадәтләре тынычлык һәм тынычлыкның яхшы
гадәтләренә әйләнгәнче. Бу дәрәс юнәлтелгән тормыш
көче ми күзәнәкләренең аномаль табигатен үзгәртү
өчен эшләгәндә була, шуның белән бу күзәнәкләр яхшы,
.изге һәм матур нәрсәләр белән тула

* * *

Аңлау - ул эчке күз, жан күрүе һәм йөрәк телескопы.
Бу - акыл тынычлыгы һәм вәждән сафлыгы арасындагы
.баланс

* * *

Һәр көнне без төрле күренешләр күрәбез, һәм һәр
көн яңа дәрәс алып килә. Кеше үзенең яшәү максатына
игътибар итеп, дәрәсне үзләштерәчәк дип көтелә: үз
.булмышының чыганагын һәм тормышының нигезен тану

* * *

Әйдәгез, үткән кайгыларны онытырга һәм алар
турында уйланмаса тырышыйк. Әйдәгез, ныклы
тәвәккәллек һәм актив ихтыяр белән тормышыбызны
яңартыйк, уңышларыбызны арттырыйк һәм үзебездә
.яхшы гадәтләр һәм асыл сыйфатлар тәрбиялик

* * *

Башкаларның көчсезлеген ачып, аларны оятка
калдыручы һәм ачуландыручы һәркем акыллылыктан
.һәм дәрәс фикер йөртүдән ерак

* * *

Һәр заман һәм урын өчен әйтемнәр

Аллаһ белән гармониядә булганнар гажәеп
матурлыкны күрәләр һәм башка бернинди юл белән дә
.кичереп булмый торган югары татлылыкны татыйлар

Жаным Сиңа ялварганда, Синег тынлыгың
болытлары бәрелде, әй Ходаем, һәм Синег мәрхәмәтең
яңгыры ташкын булып явып үттә, ул Синег рәхмәтеңнең
ташкынына әйләнде, Синег бәрәкәтле елгаң минем
барлыгым ярларын каплады, һәм жаным мәңгелек
суларына чумды, һәм минем кечкенә тормышымның
күбеге Синег бар нәрсәне дә үз эченә алган барлыгың
.океанында эреде

Остазым миңа зирәклеке кичкән кулланып, үземне
илаһи хозурлыкка лаеклы гыйбадәтханә итәргә өйрәттә
Әгәр дә сез изге максатка ирешергә теләсез икән,
аның өчен акыл моделен булдырудан башлаңыз. Хәзер
сез аңыгызда көчле идея урнаштырсагыз, теләсә нинди
юнәлешне нәккы урнаштыра аласыз; шул чакта сезнең
бөтен булмышыгыз шул идеягә туры киләчәк, һәм
.сезнең гамәлләрегез аңа туры киләчәк
Илаһи йөрәккә кагылгач, авырлыкларың юкка чыгар,
мәхәббәт йөрәгеңне тутырып, һәм гажәеп рухи
тәҗрибәләр акыл бакчаларыңда саф фонтаннар кебек
.биер

Күп болытлар сине яшерергә һәм миннән яшерергә
тырыша, ләкин сагыну күз яшьләре чыклары аша Синег
изге исемен миңа барлык пәрделәр һәм пәрделәр
.артында якты алтын хәрефләр белән балкып күренә

Вөҗдан сафлыгы - хакыйкәт белән ачык эш итү
дигән сүз

Чынлыкта кирәксез һәм артык булган кирәкле
ихтияҗлар һәм кайберәүләр "кирәкле әйберләр" дип
санаган әйберләр бар. Тормышны төп ихтияҗларга

игътибар итеп һәм кирәксез ләззәтләрдән котылып
.гадиләштерергә кирәк

Син нинди биек, дуслык, туфрагың нинди
уңдырышлы һәм изге! Мәхәббәт – синең ризыгың, ә
.тугрылыгың – синең эчемлеген

Ике кеше, аермалыкларына карамастан, гармониядә
һәм татулыкта йөргәндә, аларны бер максат
берләштерә: саф мәхәббәттә һәм үзара тугрылыкта жан
тынычлыгы һәм тынычлык табу, ә сөюче сөйгәнә
хисабына ләззәт эзләмәгән очракта, альтруизм
бакчасында хуш исле дуслык чәчәкләре чәчәк ата һәм
.үзләренең татлы исләрен тарата
Дөнья безнең акылыбызны башкача өйрәтә, безне
шулкадәр күп нәрсәләргә күнектерә ки, без бәхеткә
ансыз ирешеп булмый дип уйлый башлыйбыз. Ләкин
тормышны, аеруча балалар тормышын гадиләштерергә
кирәк; югыйсә, тормыш аларны ачы күңелсезлекләр аша
.өйрәтәчәк

Хакыйкәт гәди уй яки хыялга караганда төгәлрәк
һәм реалистикрак, ләкин без уйлаган яки күз алдына
.китергән нәрсә кайвакыт чынга ашарга мөмкин
Ижади фикерләү процессында күзаллау мөһим
элемент булып тора. Ләкин күзаллау өлгерергә һәм
ныклы ышанычка әйләнергә тиеш, һәм бу көчле ихтыяр
.көчә булмаганда мөмкин түгел
Әгәр дә сез берәр нәрсәне барлык ихтыяр көчегез
белән күз алдыгызга китерсәгез, сезнең фантазиягез
шәхси ышанычка әйләнәчәк, һәм сез шул ышанычны
саклай алганда

Барлык каршы фикерләргә карамастан, сезнең
ышанычыгыз чынбарлыкта тормышка ашачак

Кеше үз сыйфатларына һәм үз-үзенә ышанычына
.таянып, үз көчәң белән басып торырга өйрәнергә тиеш
Рухи шатлык - яңартылган шатлык һәм Аллаһы
турында тирәнтен уйлаган кешеләрдә ныграк күренә. Бу

шатлык дөрес карарлар кабул итәргә һәм дөрес эшләр
башкарырга ярдәм итә, һәм ул табылгач, сәламәт
булмаган теләкләр һәм теләкләр юкка чыга, чөнки алар
рухи шатлык белән чагыштырганда үзләренең жәлеп
.итүчәнлеген югалталар

Бөек Яратучыбыз безгә тормыш, көч һәм зирәклек
бирде, һәм безнең бурычыбыз - Аңа игътибарыбызны
юнәлтү һәм мәхәббәт, рәхмәт һәм Аның мәрхәмәтен
.тану белән йөрәкләребезне Аңа юнәлтү

И Ходаем, миңа ачу утын кабызмаска ярдәм ит,
югыйсә мин үземдә һәм башкаларда тынычлыкның яшел
оазисларын ачу ялкыны белән яндырырмын.
Мәхәббәтемнең гел явып торган яңгыры белән ачу утын
.сүндерергә ярдәм ит

Минем йомшаклыгым һәм тынычлыгым күле тыныч
һәм тын булып калсын, бәхетсезлек кенә китергән
.канәгатьсезлек давыллары белән бозылмасын

Бурыч хисе белән эш итү, яисә башка кешегә хезмәт
итүдә һәм мәхәббәттә шәхси теләкләрдән баш тарту,
.курку аркасында эшләүгә караганда күпкә яхшырак
Кеше илаһи кануннарны бозудан туктаса да, ул
моны Аллаһның жәзасыннан куркып түгел, ә Аллаһка
.мәхәббәт аркасында эшләргә тиеш
Нәрсәдән курыксаң да, уйларыңны аннан читкә
юнәлт, аны Аллаһыга калдыр һәм Аңа ышанычыңны
НЫГЫТ

Курку һәрвакыт кеше белән, һәм аннан котылу өчен
.Аллаһы турында уйлау һәм Аның барлыгын тою кирәк
Башта изгелек юлларыннан бару авыр булырга
мөмкин, ләкин алар күңел тынычлыгына һәм чын
.бәхеткә илтүче бәхетле юллар

Аллаһының даны тормышыбызның һәр почмагында
балкып торсын, Аның мәхәббәте йөрәкләребездә
.яшәсен, һәм Аның нуры аңыбызны тутырсын

И Ходай сөөклем, чәчәкләр чәчәк ата, ел фасыллары
алышына, һәм барысы да синең турында сөйли. Тулы ай
синең елмаюыңның үзенчәлекләрен ача, һәм кояш синең
күк лампаңны күтәрә. Мин күз яшьләре диңгезендә
йөзәм, сине сагыну белән тулып. Агачлар яфракларында
һәм кешелек тамырларында синең тормышың һәм көчең
ага, һәм мин синең галәм йөрәгеңнең тибешен үземдә
.сизәм

Синең барлыгыңны тойганда, мин үземне башка
дөньяда уяу кебек хис итәм, һәм вакыт-вакыт мин бу
жирне һәм бу кечкенә гәүдәне - үземнең тәнәмне -
хыялланам. Мин чиксез бәхеттә уяу, һәм жирдәге
тормыш турындагы хыялым синең белән уянган
мизгелләремнең бәхетле хатирәләре белән хуш исләнә.
Мин төшләрем бакчасыннан төнгә үләннәрне тамыры
белән йолкып алдым һәм алар урынына илһам
розаларымны утырттым, анда минем сагынуымның хуш
исе сине үзенә җәлеп итәр, һәм син мине мәңгелек
.бәхет офыкларына алып китәрсен
Әй Ходаем, мине сафлык һәм чисталык белән үтә
күренмәле ит, мин эчемдә Синең шифа нурыңны
уятырмын
Акылымның калтыравын тынычландыр, ул синең
чиксез йөзеңне чагылдырсын
Иман тәрәзәләрен киң ач, мин синең
тынычлыгыңның хуш исен сулый алырмын
Әй, Син Үзеңдә нурлы Зат, әй, сурәтләүдән баш
тартучы Бөеклек, Сине эзләгән күзләрем белән кара,
мин Синнән башка бернәрсә дә күрмәсен өчен
Тормышның барлык күренешләре һәм күренешләре
артында Аллаһының тын тавышы ята, ул безне һәрвакыт
чәчәкләр, изге китаплар, намусларыбыз һәм тормышны
яшәүгә мәгънә бирә торган барлык матур әйберләр аша
.чақыра

Рухи үрлэргә ирешү өчен эзләүченең һәр
тырышлығы Ходай тарафыннан аның өчен санала һәм
.моның өчен яхшы бүләкләнә

И Ходаем, без Синнән сорыйбыз, акылыбызны
хакыйкәтең нуры белән яктырт, йөрәкләребезне
мәхәббәтең белән типсен, җаннарыбызны шатлыгың һәм
.рәхмәтеңнең муллыгы белән тутыр

Акыл үтеп керә алмаган үтә күренмәле офыктан
Ходай үзенең мәңгелек нурын коя, һәм галәм акылыннан
бөөк илһамнар һәм бәрәкәтле көчләр килә, һәм иҗади
.эшчәнлек ачык һәм гармонияле акылларга ага

Жаның, йөрәгең, һәр илһам очкыны, зәңгәр күк
йөзе, балкып торган йолдызлар, таулар, җир, кошлар
һәм чәчәкләр барысы да космик ритм, рухи шатлык һәм
гомум бердәмлек җебе белән бәйләнгәнән аңлагач, син
болар барысы да яры булмаган илаһи океан
.күкрәгендәге дулкыннар икәнән аңларсың

Әгәр без үзебезнең Барлыкка Китерүчебезне
онытсак, без газапларга лаек. Без Аллаһының безнең
сөеклебез һәм безне яратуын аңларга тиешбез, һәм бу
белем безне проблемаларыбыздан һәм газапларыбыздан
.азат итәчәк

Аллаһының чын мәхәббәте, күп тырышлыктардан
соң да Аны таба алмаса да, Аны эзләүдән туктамый.
Давыл басылганнан соң дулкын океан үзәгенә кире
кайтырга тиеш булган кебек, тырышып эзләүче дә
шулай ук; ул киртәләрнең җимереләчәгенә һәм иртәме-
соңмы космик океан белән - үзе килеп, кире кайта
.торган чиксез океан белән - кушылачагына ышана
Акыл гел илаһи сөйгәнебез турында уйлаганда,
.йөрәк шатлык һәм бәхет җырларын җырлый
Рухи эманация - кешенең хәзерге хәленнән
.киләчәктә нинди булачагына күтәрелү
Кеше үзенең чын табигатен башкалардан яшерә
алмый, аның уйларының тибрәнешләре ничектер аның

үз-үзен тотышында чагылыш таба һәм гамәлләре аша
.чагылыш таба

Күпләр ирек турында ялгыш фикердә; алар ирекне
кеше нәрсә эшләргә теләсә, шуны эшләү дип санылар,
.һәм мин бу ирекне үз теләкләрем иреге дип атыйм

Ирекнең чын табигатен аңламау сәбәпле, кайбер
ата-аналар балаларын горейф-гадәтләргә кол итеп,
аларның теләкләрен шунда ук канәгатьләндерәләр.
Аннары бала теләкләре үтәлгән очракта бәхетле була
һәм тормышның максаты һәр теләкне канәгатьләндерү
дип ышанып үсә. Ләкин соңрак алар ялгышканнарын

аңлыйлар, чөнки тышкы дөнья өй тормышыннан
бөтенләй аерылып тора, һәм алар һәр теләкне
канәгатьләндерү җиңел түгел икәннен аңлыйлар!

Башкалар аларны читкә этәрәп, үз теләкләрен
тормышка ашыру өчен игътибарсыз калдырырга
мөмкиннәр. Нәтижәдә, бала үз теләкләрен
канәгатьләндерү теләге аркасында катып кала һәм
эмоциональ яктан тоныклана. Шуңа күрә ата-аналар
балаларына ихтыяр һәм зирәклең үстерергә ярдәм
итәргә тиеш, шулай итеп алар дөньяда аның
.тозакларына һәм капкыннарына эләкмичә яши алалар
Әни кеше: "Аны мәхәббәт белән өйрәтегез", - ди.

Әлбәттә, балаларга мәхәббәт белән карау, гадәттә,
яхшы, ләкин артык татлылык тешләргә боза, шулай ук
артык иркәләү балаларны боза. Бераз ныклык һәм
тәвәккәллең кирәк, ләкин бала хатасы өчен каты
мөгамәләдә булып, җәзаланса, нәтижеләре бик авыр
булачак. Балаларга ничек мөгамәлә итү һәм алар белән
ничек мөгамәлә итү турында баланс булырга тиеш; һәр
ата үз холкын мәхәббәт һәм наз белән йомшартырга
тиеш, ә һәр ана үз мәхәббәтен зирәклең һәм акыллылык
.белән баетырга тиеш

Кеше тотрыклы психологик халәттә булырга тиеш,

Аллаһы Тәгаләгә мәхәббәт һәм аны сагыну. Мин күп

эшләрне сынап карадым, ләкин эшемнең характеры
нинди генә булмасын, минем уйларым һәрвакыт Аллаһы
.Тәгалә белән кала

Без бу яратылыштан ләززәт алырга тиеш, ләкин
аның безне кол итүенә юл куймыйча . Тәҗрибә миңа
Аллаһыны табу шатлыгының тиндәшсез икәнен өйрәтте
Зур эшләргә керешкәнче, тыныч кына утырырга,
хисләрне һәм уйларны тынычландырырга, тирәнтен
уйланырга һәм рухи җитәкчелек һәм дәрәҗә юнәлеш алу
.өчен илаһи ярдәм сорарга кирәк
Таң ату йөзөндәге, чәчәкләр иреннәрендәге, затлы
ир-атлар һәм хатын-кызлар йөзөндәге елмаюның синең
.елмаюң икәнен аңларга рөхсәт ит

Миңа бәхетсезлекләр, бәхетсезлекләр, авырулар яки
көтелмәгән киртәләр кебек күренешләр тәэсир
итмәячәк, чөнки мин космик аң белән тыгыз бәйләнгән
тәртипле аңның уңышсызлыктардан һәм
.кыенлыктардан зыян күрмәвен аңлыйм

Ирек дигән сүз хисләр, гадәتلәр һәм теләкләр
буенча түгел, ә акыл буенча эш итү сәләтен аңлата.
Эгога буйсыну коллыкка китерә, ә рух этәргечләр
.буйсыну чикләүләрдән азатлыкка китерә
Минем өчен зиннәтле сарайдамы, гади
коттедждамы, аермасы юк, Ходай минем белән булса
.гына

Мин намус белән эшләп тапкан акчамны гади
яшәргә, исрафлы тормыштан качарга кулланачакмын
Аллаһка ышану һәм ихтыяр көчен куллану аша кеше
авыруларны, уңышсызлыктарны һәм наданлыкны җиңә
ала, әгәр ихтыяр тибрәнүләре физик яки психологик
авырулар тибрәнүләреннән көчлерәк булса. Авыру ни
кадәр хроник булса, ихтыяр шулкадәр көчлерәк һәм
ныктырак, ә иман шулкадәр тирәнрәк һәм ныктырак
.булырга тиеш, шуңа күрә теләгән нәтиҗәгә ирешү өчен

И Ходаем, миңа илһам бир, кеше саклавына түгел, ә
Сиңа гына таянырга. Курку һәм борчылу тормыш
сынаулары белән очрашырга чиксез көчемне
параличламасын. Фикер һәм хыял аша чынлыкта
күренүеннән куркып, һәлакәтләр, бәла-казалар һәм
бәхетсезлекләр турында күз алдыма китермәсен. И
Ходаем, мин уяу булсам да, йокласам да, хыялларда
югалсам да, исән булсам да, үлсәм дә, Синең яклаучы
булуың мине әле дә колачлап ала һәм саклый икәннен
.аңласын

Акыллылар болай диләр: Аллаһка мәхәббәт һәм
изгелек белән этәрелгән изге гамәлләрнең җимеше -
гармония һәм сафлык. Үз-үзен яратучы теләкләр һәм
амбицияләр белән этәрелгән гамәлләрнең җимеше -
авырту һәм газаплар. Явыз гамәлләрнең җимеше -
.наданлык һәм акылсызлык

Яхшы эшләр бәхет китерә, ә үз-үзеңне ярату белән
алып барылган дөньяви гамәлләр газапларга һәм
авыртуларга китерә. Әмма начар эшләрнең дәвамы
.кешенең аеру һәм аңлау сәләтен юкка чыгара

Тынычлыкта һәм татулыкта яшәргә телисез икән,
ниятләрегең яхшы булырга тиеш, һәм сез яхшылык
турында уйлар һәм мәхәббәт хисләре таратырга тиеш.
Әгәр дә сез изге тормыш белән яшәсәгең, үзегеңнең
үрнәгегең һәм яхшы тәртибегең белән башкаларга
.ярдәм итәчәксез

Борчылу һәм акылымнан тайпылу хисе кичергән
мизгелдә, мин тынычланганчы тынычланымын һәм
уйланымын, һәм һәр көнне Аллаһы Тәгалә турында
уйлап, Аның ярдәмен һәм җитәкчелеген сораудан
.башлармын

Нәфрәтнең буып үтерүче үләннәренең үсеп, тормыш
бакчагызга, асыл рухның сыйфатлары белән тулы
бакчага үтеп керүенә юл куймаска карар кылыгыз. Бу

хуш исле, роза кебек сыйфатларны күбрәк үстергән
.саен, Ходай сезгә эчендәге иң бөек серне ачачак
Тормышның максаты - тынычлыкка, канәгатьлеккә,
үлемсезлеккә, иминлеккә һәм хакыйкәтне белүгә
ирешү, һәм безнең эчебездә уянган бу теләкләрнең
.үзәгендә безнең эчебездәге илаһи асылы ята
И Ходаем, Синдә ирек тапсам иде, һәм чын йортым -
Синең тулы барлыгың икәннен һәм мин Синең галәми
.аңыңның аерылгысыз өлеше икәннемне аңласам иде
И, киң, илаһи диңгез, минем теләкләрем елгалары,
киртәләр һәм киртә чүлләре аша агып, ниһаять, синең
бөек тирәнлекләреңдә кушылсын9
Без бары тик илаһи ныгытмада гына яклау һәм
иминлек табабыз, һәм Аллаһка якын булу һәм Аның
.барлыгына кагылу кебек ышанычлырак сыену урыны юк
Кешеләр үзләренең омтылышларын,
омтылышларын, характерын һәм теләкләрен
формалаштыра торган гадәтләр белән идарә ителәләр,
шуңа күрә бу гадәтләр начар булса, характер зарарлы, ә
гамәлләр начар була. Шуңа күрә яхшы гадәтләргә
өстенлек бирү киңәш ителә, чөнки алар безнең
гамәлләребезне һәм уйларыбызны изге максатларга
.юнәлтә һәм безгә сәламәтлек һәм бәхет китерә
Кайда гына кайгылы һәм газапланучы жаннар булса
да, мин аларга хезмәт итүдә һәм аларны юатуда юаныч
табам. Мин башкаларга шатлык китерү өчен бар
көчемне куярмын һәм аларның хисләрен үземнеке кебек
.аңлыйм
Акыл сәләтләре кешеләрдә бар, ләкин алар
күпчелек кешеләрдә үсеш алмаган килеш кала, һәм бу
сәләтләрне үстөрмәү җитди нәтиҗәләргә китерә. Тән
кебек үк, акыл да сәламәтлек һәм көч өчен дәрәс
.туклануга һәм күнегүләргә мохтаж

Бриллиант яктылыкны кабул итә һәм чагылдыра,
шулай ук Аллаһыны белгән һәм Аның барлыгы белән
.балкыган саф, үтә күренмәле жаннар да
Әй Ходаем, Син тормыштагы чын байлык, һәм Сине
беренче булып тапсам, мин Синдә кирәкле бар нәрсәне
.дә табармын

Кешеләр, гадәттә, сәламәтлекләрен саклау өчен
бары тик ризыкка, һавага һәм кояш нурына гына
игътибар итәләр, ләкин кайвакыт тышкы тормыш
чыганаclarы күп булса да, сәламәтлек начарланырга
мөмкин. Нәкъ менә шул вакытта организмның энергия
.запасларын эчтән тулыландыру зарурлыгы туа
Әгәр акылым көймәсе наданлыкның көчле
давыллары белән куылган куркынычлар һәм рисклар
белән бәйле комсыз теләкләр кыяларына якынлашса, әй
Ходаем, минем маягым бул һәм мине һәрвакыт Үзеңнең
.тәкъвалыгың һәм изгелегең ярларына алып бар
Фикер - ул ялкын кебек, аның тупланган көче
уңышка комачаулый торган киртәләргә яндыру өчен
.кулланылырга тиеш

Аллаһыны даими илаһи мәхәббәт аша табарга
мөмкин. Әгәр без Аллаһыны Аның бүләкләреннән күбрәк
яратсак, Ул безгә киләчәк. Ул безгә ихтыяр ирегән һәм
сайлау көчен бирде, шуңа күрә без дөньяның тиз үтеп
китүче һәм әһәмиятсез бүләкләрен, Аңа якынлык
бүләген һәм Аның бәхетле катнашу шатлыгын аера
.алабыз

Безгә хәтер бирелгән, шуңа күрә без иң зур
яхшылыкны искә төшерә алганчы, яхшы нәрсәләргә
искә төшерә алык: Аллаһы Тәгалә
Синең мәхәббәт җилең минем аша исә, Ходаем! һәм
тормышымның яфраклары Синең килүең шатлыктан
бии. Аларның ләззәтле шыгырдавы һавада оча, арыган
кешеләргә Минем рухи тынычлыгым күлгәсендә ял
.итәргә чакыра

Тормыш авырлыклары безгә зыян китерергә тиеш
түгел; киресенчә, проблемалар һәм авырулар безгә
сабак бирә. Безнең авыртулы тәҗрибәләребез безне юк
итәргә түгел, ә безне чистартырга һәм саф
чыганагыбызга - Аллаһка - кайтуыбызны тизләтергә
тиеш. Ул безгә ярдәм итү һәм безне күктәге йортыбызга
.кайтару өчен һәрьяклап эшли
Чиксезлек - безнең чын йортыбыз, һәм безнең бу
жиргә һәм бу физик тәннәрдә сәяхәтебез кыска вакытлы
.виза сәяхәте кебек
Ходаем, мин беләм, мактау мине күтәрми, тәнкыйть
минә киметми. Мин вәҗданым һәм Синең каршыңда
ничек бар, шулай, шул юлдан бара чакмын, һәркемгә
хезмәт итәргә тырышачакмын һәм Синең рәхмәтеңне
.яуларга тырышачакмын - минем бәхетем шунда
Син уникаль жан иясесең һәм синең асылың гажәеп,
.шуңа күрә үзеңнең чын йөзеңне бел
Синең килү таңы белән, минем сагыш бөреләрем
.хуш исле, якты чәчәкләргә әйләнер
Әй, Раббым, шул чыклы чәчәкләрдән муенса үреп,
.аны Синең мәбарәк бусагаңа куяр көннең килүен тизләт
Ул үзен генә канәгатьләнделергә тырышу урынына,
башкаларга да бәхет китерергә тырышырга тиеш.
Башкаларга рухи, интеллектуаль яки матди ярдәм
күрсәтергә тырышканда, ул үз ихтыяжларының
канәгатьләнделерелүен һәм тормышының шатлык белән
.тулып торуын күрер
Жир йөзәндә караңгылыкны якты җиңүгә
ирешкәннәрнең өлеше дан яктылыгына ия булачаклар
.һәм алар эчкә тынычлык һәм бәхеткә ия булачаклар
И Ходаем, рәхмәт орлыкларыңны йөрәгем
туфрагына, дога белән сугарылган туфракка сибә бир,
алар күләгәле агачларга әйләнсен, аларның ботаклары
үз-үзеңне танып белүнең иң тәмле һәм татлы
.жимешләрен бирсен

Без еш кына үзгәрешләргә тырышмыйча авырту
кичерәбез, һәм шуңа күрә без озакка сузылган
тынычлык һәм канәгатьлек таба алмыйбыз. Әгәр без
түземлек күрсәтеп, тырышлык куйсак, без, һичшиксез,
барлык авырлыкларны да җиңә алыр идек. Без
бәхетсезлектән бәхеткә, ә өметсезлектән батырлыкка
.күчәргә тырышырга тиеш

Әй Илаһи Мәхәббәт, минем мәхәббәтемне Үзеңнең
мәхәббәтең белән берләштер, тормышымны Синең
шатлыгың белән, акылымны Синең галәми аңың белән
куш, һәм Синең мәңгелек шатлыгың чишмәсеннән
.минем сусавымны бас

Ихлас эзләүченең йөрәге һәрвакыт пышылдап тора:

"Әй Ходаем һәм минем Сөеклем, мин бу иллюзия
дөньясының чуалышында чумарга теләмим, һәм мин
бары тик кешеләрнең йөрәгендә Синең мәхәббәтеңне
уятырга телим. Минем йөрәгем, җаным, тәнем, акылым
һәм миндә булган бар нәрсә Синеке, әй Ходаем". Бу
.эзләүче Аллаһыга барып җитә һәм Аны таний
Ходай, безгә туганлыкның яңа һәм чын аңлавын бир,
Әйдә, сугышларны ташлап, халыкларның яраларын
мәхәббәт бальзамы һәм шәфкәтьле аңлауның мәңгелек
.юанычы белән дәвалыйк

Безне комсызлык йогынтысыннан, алдау
хакимлегеннән һәм иллюзияләр контроленнән азат итү
өчен фатихала, һәм безгә авырулар, наданлык һәм
ачлык караңгы һәм куркыныч үткәннең хыяллары гына
.булган яңа дөнья төзәргә ярдәм ит
Әйдәгез, барлык проблемаларны да урман логикуасы
белән түгел, ә аңлау, хакыйкәт һәм Сиңа һәм Синең
.илаһи гаделлегеңә нык ышаныч белән хәл итик
Тормыш безне монда берникадәр вакытка
берләштерде, аннан соң без аерым юллар белән
китәчәкбез. Ләкин әгәр Аллаһы мәхәббәте безнең
эчебездә яшәсә, кая баруыбыз мөһим түгел, чөнки без

ничек кенә ерак китсәк тә, без илаһи мәхәббәт
түгәрәгендә калачакбыз һәм беркайчан да чын
.мәгънәсендә аерылмаячакбыз

Ходаем, мине тар карашлылык һәм экстремизм
тыкрыклары өстеннән биеккә күтәрелүче рухи алгарыш
.бөркете ит

Мине көчле жир тетрәүләреннән һәм кояш нурларын
каплаган болытлардан читтә, югарырак һәм югарырак
.офыкларга чакыр

Дөрес яшәү өчен тигезлек канатларын күтәрергә
рөхсәт ит, һәм киң офыklar һәм бөек сиземләүләр
булган барлык давыллар һәм давыллар өстеннән биек
.күккә очарга рөхсәт ит

Тынычлык без йөрәкләребезне мәхәббәткә һәм
мәрхәмәткә ачканда килә. Мәхәббәт йөрәкле һәм изге
эшләрдә актив булганнар тынычлык кичерәләр, чөнки
ул аларның эчендә яши. Тынычлык - күкнең изге урыны
.һәм бәхетле тормышның нигезе

Без һәрвакыт чәчәкләр артындагы илаһи матурлык,
кояш артындагы галәми яктылык һәм һәр күздә
.жемелдәгән бөек тормыш турында уйларга тиеш
Кеше чыннан да мәрхәмәтле булса, башкаларга
хөрмәт күрсәтсә һәм мактауларга да шулай җавап
бирсә, аңа һәрвакыт рәхмәт һәм хөрмәт белән мөгамәлә
.итәчәкләр

Мин мәхәббәтемне башкаларга таратырмын, шулай
итеп, Аллаһының мәхәббәте миңа килеп, йөрәгемдә
.яшәсен өчен капка ачармын

Ходаем, кайгы тирәнлегендә батып йөрүчеләр өчен
маяк булырга рөхсәт ит Миңа биргән рухи шатлык өчен
рәхмәт белдереп, башкаларга шатлык китерергә ярдәм
.ит

Мин нәфрәтне мәхәббәтем утында эретермен, һәм
башкаларны кичерермен һәм барлык сусаган йөрәкләргә
.мәхәббәт бирермен

Чын мәхәббәт - ул сөйгәнәнең юанычыннан

ләззәтләнүче мәхәббәт

Ходаем, Синең нурың безгә балкып торсын, һәм
Синең мәхәббәтең йөрәкләребезне мәңгегә тутырсын

Башлангыч рухлы булу - кешегә беркем дә
эшләмәгән нәрсәне уйлап табарга мөмкинлек бирә
торган ижади фантазия көченә ия булу дигән сүз. Һәр
.кеше Ходай тарафыннан бирелгән бу бүләк белән туа
Иң зур мәхәббәт - илаһи мәхәббәт, ул тормышны сүз
белән әйтеп бетергесез матур итә. Аллаһының сезнең
белән булуын, кайда гына булсагыз да сезнең яныгызга
килүен һәм адымнарыгызга юл күрсәтүен сизгәндә,
.илаһи мәхәббәт башлана

Хакыйкәт көче җилгә каршы бара

Ходаем, вакытлыча авырлыктар белән очрашканда,
үткәндә миңа биргән мул нигъмәтләреңне искә төшер,
Синең ярдәмең мине беркайчан да ташламавын һәм
кайгыртуың һәрвакыт минем белән булуын белеп. Сиңа
мин Синең юмарт кулыңнан килгән һәр нигъмәтләр өчен
.чын күңелдән рәхмәтемне белдерәм

Мәхәббәт тамчылары яхшы жаннарда балкый, ә
Ходайны бары тик мәхәббәт диңгезендә генә табарга
мөмкин

Аңлау - кешенең юлын яктыртучы һәм аңа уңыш
китерүче лампа

Яз көне Ходай табигатьне иң матур розалар һәм
чәчәкләр белән бизәп, нәфис киёмнәр һәм якты төсләр
.куллана

Тынычлык - Илаһи Хозурлыкка якынлашуны игълан
итүче беренче хәбәрче. Шуннан соң тынычлык чиксез
.шатлыктан да яктырак яктылыкка әйләнә

Медитация диңгезенә тирән чумгач, мин җанымда
бәхетле тибрәнү тоям һәм пышылдаган тавыш ишетәм:
."Мин якынмын

Кеше эчкә борылырга тиеш, жан үзен чагылдырган
урынга. Эчке тормышның барлык тәҗрибәләре жан
.тирәнлегеннән чыга

Жан үзен илаһи аң белән аңлаганда, ул зур шатлык
.һәм чиксез киңлеккә киңәюне тоя

Әгәр дә сез юлыгызда торган барлык киртәләрне
жиңү өчен, табигый сәләтләрегездән тыш, сезгә мөмкин
булган барлык тышкы чараларны һәм ресурсларны
куллансагыз, сез Аллаһ биргән көчләрне үстерәчәксез:
сезнең иң тирән тирәнлекләреннән чыга торган чиксез
.көчләр

Мәхәббәт Аллаһыга илтүче алтын юлдан бара
Аңлашылмаучанлык караңгылыгы кәргән һәр җиргә
мин изге теләкләр һәм изге ниятләр кояшын
.таратырмын

Авырлыктар сезгә һөҗүм иткәндә, ләкин сез барлык
киртәләргә һәм киртәләргә карамастан,
тырышлыгыгызны һәм тырышлыгыгызны туктатмый
башласагыз, Аллаһы Тәгалә сезгә җавап бирер һәм
.тырышлыктагыгызны уңыш белән бүләкләячәк

И Ходаем, мин йөрәгем бакчасыннан сагыну чәчәген
өзеп алырмын һәм аны Синегә изге бусагага мәхәббәт
.корбаны итеп куярмын

Безнең уйларыбыз һәм сүзләребез киләчәк уңышын
китерәчәк орлыктар булганлыктан, мин бүген үк
.аңымны яхшы, уңай уйлар белән тутыра башлаячакмын

Мин аңым яссылыгында өскә-аска, төньякка һәм
уңга, эчкә-тышка һәм һәркайда очам һәм күтәреләм,
галәмнең һәр почмагында мин Аллаһ каршында
.булганымны һәм әле дә шулай икәнәмне аңлыйм

Һәр мизгелне чиксез Абсолют белән мөнәсәбәтеңне
аңлап яшә. Аңыңның чиге юк, һәм бар нәрсә дә синегә
булмышың күгендәге йолдызлар кебек җемелдәп һәм
.балкып торсын

Аерылу, яки бәйләнешсезлек, эзләүченең акыллы
юлыннан бара, зуррак нәрсәләр өчен вак-төяк
әйберләрдән теләп өстен чыга. Ул яңартылган эчке
шатлык эзләп, үзен вакытлыча хисси ләззәтләргә
бәйләми. Аерылу үзендә максат түгел, ләкин ул җанның
.изгелекләре һәм рухи көчләре барлыкка килүенә юл ача
Рухи җиңүче тормыш юлларында кыю адымнар
белән алга бара

Кеше хәзерге тормышыннан тулысынча
файдаланырга, йөрәгенең тәрәзәләрен ачып, җанының
.йоклап яткан сәләтләрен уятырга һәм торгызырга тиеш
Үзгәрешләр һәм үзгәртеп корулар битлекләре
артында илаһи барлык ята. Кем дә кем үз акылының
көзгесен тотрыклы тота һәм аның селкенүенә юл
куймый ала, шул ачык көзгедә галәм сөеклесенең йөзен
.күрәчәк

Мәхәббәт үлемнән һәм вакыт җимерүләреннән
көчлерәк

Үз-үзеңне анализлау - уңышка ирешүнең ачкычы, ә
уйлану - көзгә, аның аша без күз алдыбыздан яшеренгән
эчке почмакларны күрәбез. Без үзебезнең
кимчелекләребезне ачыкларга, уңай һәм тискәре
тенденцияләргә аерырга, алгарыш һәм уңышка
.комачаулы торган киртәләргә билгеләргә тиеш
Син нинди гажәеп, әй дуслык! Син ихлас, дустанә
кайгырту суларынан су алучы, һәм яфракларың ихлас
һәм тугры йөрәкләрнең тирәнлегеннән чыккан эчке һәм
.тышкы татлылык чыкы белән чыланган

Бервакыт мин кечкенә кырмысканың ком өеменә
менәргә тырышканын күрдем һәм үземә уйладым:
кырмыска Гималай тауларына менеп барам дип
уйлыйдыр! Ком өеме кырмыскага бик зур булып
тоелгандыр, ләкин минем күзләремә түгел. Шулай ук,
безнең миллионлаган кояш еллары Ходай күз алдында
.бер минуттан да кимрәк булырга мөмкин

Без үзебезне мәңгелек һәм чиксезлек кебек бөөк

нәрсәләр турында уйларга өйрәтергә тиешбез

Мин чиксезлек дөньясында йөрдем һәм яктылык илендә балкып торган томанны күрдем, һәм шул тере яктылыкта мин вакыт битләрендә язылган серләренң .мәгънәләрен укыдым

Йоклаганда, сез пассив рәвештә уйларны һәм хисләрен тынычландырасыз. Әмма медитация аша аңлы рәвештә уйларны һәм хисләрен тынычландырганда, сез беренче булып тынычлык халәтен кичерәсез, һәм бит мускулларыгыз табигый рәвештә эчке тынычлыкны чагылдырган елмаю формалаштыра. Ләкин жаныгызның сафлыгын - сизү стимуллари яки хисләр белән бәйлә уйларга автоматик реакцияләр белән пычранмаган сафлыкны тою өчен сез бу тынычлык халәтеннән читтә карарга тиеш. Шуннан соң сез кичергән халәт - .мәңгелек, гел яңарып торучы бәхет халәте

Әгәр сез ай яктысы астына сулы савыт куеп, аннары болгатсагыз, сез айның бозылган сурәтен тудырачаксыз.

Су савытка утыргач, чагылыш ачык була. Савыттагы су тыныч булып, ай йөзен камил ачыклык белән чагылдырган мизгелләрен уйлану тынычлык халәте һәм тирән тынлык халәте белән чагыштырырга мөмкин. Уйлану тынычлыкта барлык хисләр һәм фикерләр дулкыннары акылдан агып чыгудан туктый. һәм бу тирән тынычлык халәтендә, уйланучы кеше, шул тынычлыкта, жан күлендә чагылган илаһи тулы аины .күрә

Гадәти кеше дүрт халәт белән таныш: теләкне канәгәтләндергәндә бәхет, аны кире какканда бәхетсезлек, бәхетле дә, депрессиягә дә бирелмәгәндә күңелсезлек, һәм бу хисләрен яки ләззәт, авырту һәм күңелсезлекнең психологик халәтләрен жиңгәндә .тынчылык

Тынычлык - бик теләгән халәт, ул кайгы һәм ләззәт
булмаудан, шулай ук күңелсезлек булмаудан барлыкка
килә. Бу халәтләр жан өслегендә даими рәвештә
үзгәрәп тора һәм дулкынлана. Авырту һәм ләззәт
дулкыннарында, шул исәптән арыганлык тирәнлегенә
кабат-кабат чумудан соң, тынычлыкның тыныч
диңгезендә йөзеп йөрү шатлык тудыра. Ләкин
тынычлыктан да зуррак рухи экстаз - жанның бәхете -
иң югары бәхет. Бу - мәңге сүнми торган, ләкин жан
белән мәңгегә кала торган мәңгелек шатлык. Бу югары
шатлыкка бары тик илаһи барлыкны аңлау аша гына
.ирешеп була

Чын елмаю - ул Аллаһы Тәгалә турында уйланудан,
.Аның барлыгын тоюдан алынган рухи бәхет елмаюы
Минем елмаюым эчемдәгә тирән шатлыктан чыга -
һәркемгә дә ачык шатлык. Бу хуш ис чәчәк аткан роза
йөрәгеннән чыккан кебек. Бу зур ләззәт башкаларны
.изге бәхет суларына чумарга чакыра

Мөбарәк гафу нурында, күп еллар дәвамында
.тупланган нәфрәт караңгылыгы юкка чыга

Аллаһы Тәгалә үз гыйбадәт кылучыларының теләсә
нинди ихтыяжларын тиз канәгатьләндерә, чөнки алар
үзләрен тырышлыкларны юкка чыгара торган һәм
өметләргә акламый торган эгоистик ниятләрдән азат
.иткәннәр

Аллаһы Тәгалә саклаган кешене бернәрсә дә юк итә
алмый

Бу дөньяда без ялгыз түгел, чөнки Аллаһы Тәгалә
безнең белән, һәм без ярдәм һәм шатлык алган ныклы,
.якын һәм дустанә мөнәсәбәтләр бар

Әй, зирәклек күкләрендәгә якты юл күрсәтүче
йолдыз, синең якты балкышың мине синең мөбарәк
офыкларыңны өйрәнергә чакыра, һәм минем сагыш
кошым зур тизлек белән йөгерә, тыгыз, караңгы

атмосфераны үтеп керә, сине сагыну һәм синең иң изге
.нурың белән коену белән этәрелә

Кешенең шәхесе, эчке, интуитив сиземләү аша,
аның нык физик тән түгел, ә тән эчендәге мәңгелек
.рухи агым икәннен сизә алгач үсә һәм чәчәк ата башлый
Шәкертнең йөрәге Аллаһка мәхәббәт белән тулып
торганда, аның йөзә тынычлык һәм зирәклек елмаюы
белән балкып тора чак, һәм җанын чолгап алган
.наданлык катламнары җимерелеп юкка чыгачак
Чәчәккә яки агачка караганда, сез бу матур
тереклек формаларының үзеннән-үзе барлыкка
килмәгәннен беләсез. Аларны формалаштырган, хуш ис
.һәм гажәеп матурлык биргән - Аллаһы Тәгалә
Һәрвакыт, кечкенә дә, зур да, бурычларыгызны
тирән игътибар белән үтәгез, Аллаһының сезнең
адымнарыгызга юл күрсәтүен һәм изге теләкләрегезгә
ирешү өчен тырышлыklарыгызны ныгытуын истә
.тотыгыз

Кеше үзенең рухи асылы белән бәйләнешкә
кергәндә, күптән онытылган, үткән чорлар һәм җанның
үлемсез көчләре аның аңына кайта. Медитация
вакытында кеше үзенең үлемсез тән түгел, ә үлемсез
.җан икәннен искә төшерә
Һәр җирдә без яхшы һәм начар кешеләрне
очратабыз, алар бәхетне үз юллары белән эзлиләр.
Беркем дә үзенә зыян китерергә теләми. Ни өчен кайбер
кешеләр аларга авырту һәм кайгы китерә торган
гамәлләр кылалар? Чөнки бу гамәлләр наданлык һәм
.алдау белән этәрелә

И Ходаем, без Синнән сорыйбыз, безгә Үзеңнең
зирәклегенң нуры белән балкыт һәм бездән наданлык
.һәм адашу караңгылыгын бетер
Аңлы кеше курку урынына сак булырга тиеш, һәм
курку һәм борчылу тудырырга мөмкин булган хәлләргә

дучар булмас өчен, үзендә кыюлык хисе тәрбияләргә
.тиеш, саксызлык һәм ашыкмаучанлыксыз
Зирәклекең тышкы мәгълүмат кертүгә түгел, ә эчке
кабул итү көченә бәйлә, ул чын белем күләмен һәм бу
.белемгә ирешү тизлеген билгели

Бу дөнья - без Илаһи Директор җитәкчелегендә үз
рольләребезне башкара торган сәхнә генә. Безгә
бирелгән рольләренең характерына карамастан, без
яхшы эшләргә тиеш, һәрвакыт безнең төп
табигатебезнең мәңгелек бәхет икәнен истә тотарга
.тиеш

Акыллыларның иң акыллысы - Аллаһыны белергә
омтылучы, ә уңышлыларның иң уңышлысы - Аллаһыны
.тапкан кеше

Әй, Илаһи Сөеклем, тормышыбызда беренче урынны
Син ал, Синең дөвалау мәхәббәтең йөрәкләребезне
тутырсын, һәм Синең изге нурың жаннарыбыздан борчу
.караңгылыгын куып чыгарсын

Ирек - гадәт һәм теләк күрсәтмәләре буенча түгел,
ә вөҗдан буенча эш итү дигән сүз. Эгога һәм аның
теләкләренә буйсыну чикләүләр тудыра, ә зирәклекнең
этәргечләренә колак салу бу чикләүләрдән азатлык
.бирә

Күңел тынычлыгына яхшы сыйфатларны аңлы һәм
максатчан үстерү аша ирешергә мөмкин, алар
тулысынча үскәч, хужасы алардан үз теләге белән баш
.тартмаса, аннан тартып алына алмый

Күпчелек кеше бәхетне ялгыш ысуллар кулланып
эзли. Кайберәүләр ялгыш тәртип һәм сәламәт булмаган
гамәлләр кылып, бәхетләрен икеләтә арттырырга
мөмкин дип уйлый, бу гамәлләр гажәеп һәм озакка
сузылган бәхет вәгъдә итә кебек тоела, һәм алар бу
ялган вәгъдәләргә алдана, чөнки чын бәхетнең
төмен ялган иллюзияләр һәм ялгыш гамәлләр
.тәмугында татып булмый

Һәр минут – мәңгелек, чөнки мәңгелекне шул минут
эчендә кичереп була. Көннәр, минутлар һәм сәгатьләр –
мәңгелеккә күз сала алырлык тәрәзәләр. Тормыш кыска,
ләкин шул ук вакытта чиксез һәм чиксез. Жан үлемсез,
һәм кеше тормышының бу кыска бүлегендә без барлык
мөмкин булган потенциал һәм мөмкинлекләрдән
.тулысынча файдаланырга тиеш

Рухи сүзләр шытып чыгу, үсү, чәчәк ату һәм җимеш
бирү өчен уңдырышлы туфрак кирәк булган орлыктар
.кебек

Рухи үсеш үз-үзеңне анализлауны, тормыш
өстенлекләрен яңадан билгеләүне, зарарлы гадәтләрне
ачыклауны һәм алардан котылуны, шулай ук рухи
аңлауның үзгәрүенә һәм акыл көченең артуына туры
китереп сәламәтлек кагыйдәләрен һәм кануннарын
.үтәүне таләп итә

Шәкерт илаһи шатлыкны татыгач, ул Аллаһының
аның өчен башка һәрнәрсәдән дә реальрәк булуын
аңлаячак, һәм ул илаһи хозурлыкка кагылуның бернинди
хис ләззәте белән дә тиңләшә алмаслык бәхет икәнен
.аңлаячак

Аллаһы Тәгалә кешенең рухи аңын уяту һәм аның
ихтыярын изгелек матурлыгы, түземлелекнең бөеклеге,
зирәклекең бөеклеге һәм рухи бәхетнең гүзәллеген аша
.дәрәҗә юнәлешкә юнәлтү өчен эшли

Мин башкаларны чит кеше дип санамаячакмын,
чөнки һәркемне минем кардәшем яки апам дип саныйм.
Мин тормышымны уңышлы һәм тулыландырырмын, шуңа
күрә башкаларга уңышка ирешергә һәм уңышларга
ирешергә ярдәм итәрмен. Мин башкаларның хәлен
аңлармын һәм аларга шәфкать күрсәтермен, үземне
күрсәткәндә. Мин Аллаһыны пәйгамбәрләр һәм изгеләр
яраткан кебек яратырмын һәм башкаларга булган
.мәхәббәтемнең коесына эгоизмны салырмын

Бу вакытлыча үтеп баручы, үлемгә дучар ителгән
жирдәге тормыш артында мәңгелек, үзгәрмәс тормыш
ята. Тән череп юкка чыга торган химик элементлардан
тора, ләкин бу вакытлыча яшәү артында Аллаһы
хозурында мәңгелек, күктәге тормыш ята. Шуңа күрә
без барлык игътибарыбызны бу үзгәрүчән тәнгә генә
чикләргә тиеш түгел, һәм аны теләгәннәр аның
.сынауларына түзеп, аның хужасы булырга тиеш
Бүген мин мохтажларга ярдәм итәргә һәм ачларга
.кулымнан килгәнне бирергә тырышчакмын
Мин Аллаһының саклавында куркынычсыз һәм
ышанычлы, һәм саф вәжданым диварлары артында мин
яхшылык нуры белән бербөтен, ул кайгы дулкыннары
белән чуалыш һәм борчылу диңгезендә чайкалган
.жаннар корабларына юл күрсәтә
Бүген мин Аллаһыны эчемдә калтыраган һәм
йөрәгем кылларын кузгаткан тынычлык жемелдәвендә
.тоям
Мин үземне бәхетле итәргә тырышкан кебек,
башкаларны да бәхетле итәр өчен кулдан килгәннең
барысын да эшләрмен, һәм рухи бәхетем аша мин илаһи
мәхәббәт йортында һәркемгә хезмәт итәрмен һәм
вәжданымны алдарга тырышсам, үземнән башка
.бернәрсәдән дә курыкмаячакмын

Жан бакчаларыннан

Сез каядыр барырга уйлайсыз һәм шунда тиз барып
житәргә ашыгасыз. Барып житкәч, сез бу урынны
яратмаганыгызны аңлайсыз, чөнки сездә ашкыну,
борчылу һәм хәтта дулкынлану сизелә. Киресенчә,
тынычрак, тынычрак һәм тигезрәк булырга тырышыгыз.
Әгәр дә сезнең уйларыгыз борчылуга һәм дулкынлануга
.бирелсә, алар тынычланганчы аларны көчләп басыгыз
Кузгалу нерв системасы балансына тискәре йогынты
ясый, чөнки ул тәннең кайбер өлешләренә күп күләмдә

энергия жиберә, ә башкаларны табиғый өлешеннән
мәхрүм итә. Энергия бүленешендәге бу дисбаланс
нервлану сәбәбе булып тора. Тыныч һәм ял иткән тән
нервларны тынычландыра һәм психологик хәлне
.яхшырта

Аллаһ белән гармониядә эчке күрү әкрәнләп ачыла
башлый. Аллаһның һәр чын күңелдән әйтелгән догага
жавап бирәчәгенә тулысынча ышану кирәк. Аңа яктылык
эзләп мөрәжғәгать иткән һәркемнең күрү сәләте
.ачылачак, акылы һәм йөрәге яктырылачак
Аңлау ачылганда, ул йөрәктән чыккан кебек хис,
тирән ачыклык һәм төгәллек хисе буларак чагыла. Бу
хис аша эзләүче нык ышаныч һәм дәрәс юлдан бару өчен
ныклы җитәкчелек ала, һәм әкрәнләп бу хисне таний
.һәм аңа ышана башлай

Бу фикерләүдән бөтенләй баш тарту дигәнне
аңлатмый; тыныч, объектив фикерләү шулай ук аңлауга
китерә. Үз-үзеңне генә кайгырту һәм үз-үзеңне югары
бәяләү белән идарә ителгән эмоциональ фикерләү
аңлашылмаучанлыкларга һәм ялгыш нәтиҗәләргә
.китерә

Җимергеч шикләрне һәм ялган ышануларны чын
күңелдән кире кагыгыз, йөрәгегезне һәм җаныгызны
иман һәм Аллаһыга тулысынча ышану өлкәсенә
юнәлтәгез. Тыныч уйчанлык эчендә аңыгыз хакыйкәتكә
һәм дәрәс аңлауга игътибар итә алачак. Бу тәҗрибәдә
иман чәчәк ата һәм ачыла, һәм аңлау аша сез күз
күрмәгән, колак ишетмәгән һәм кеше акылы күз алдына
.китермәгәнне кичерәчәксез

Сагынуым һәм ялваруымның һәр сулышы җанымда
ишәкләр һәм тәрәзәләр ача, алар аша мин Аллаһының
.бәхетенә илтәм

Кояш иң тыгыз юлларда балкыган кебек, мин
көндәлек эшчәнлегемнең барлык тыгыз урыннарында да
.илаһи мәхәббәт нурларын күрермен

Раббым, миңа фатиха бир, мин җанымны таң белән
уятып, аны Синең изге бусагаңа алып барырмын
И Ходаем, миңа булганымны башкалар белән
уртаклашыр өчен юмарт рух бир, һәм тыныч акыл
күлендә җанымның ай чагылышын, Синең барлыгың
.нуры белән балкыганын күрергә ярдәм ит
Бүген мин Аллаһы Тәгалә турында уйлану һәм
уйлану диңгезенә чумачакмын, зирәклең һәм илаһи
.шатлык энҗеләрен тапканчы
Ходаем, мин сине бар нәрсәдән дә ныграк
яратымын, чөнки синсез мин бернинди кешенә дә,
башка бернәрсәгә дә ярата алмыйм
Таулар тирәнлегендә һәм тын күкләрдә, җаным
тирәнлегендә һәм тынлык мәгарәсендә мин Аллаһының
барлыгын тоям һәм Аның даими шатлыгын тоям, һәм
Аның мәңгегә бетми торган һәм кипми торган саф
.чишмәләреннән эчәм
Мин Сине яратам һәм табынам, Ходаем, Аның
мәхәббәте һәр мәрхәмәтле һәм яратучан йөрәктә иң
югары дәрәжәдә хакимлек итә
Кемдер укытучы Парамахансадан үзенә җәлеп итүче
һәм җәлеп итүче шәхесне ничек үстерү юлын күрсәтүен
сораган, һәм ул болай дигән: Башкалар белән
аралашканда, акыл белән эш итәргә кирәк, чөнки
игътибарсызлык кешенең характерына башка
нәрсәләргә караганда да зыян китерә. Әлбәттә, мин
бөек кешеләрнең игътибарсызлыгы турында айттым,
.аларның уйлары гадәттә тирән мәсьәләләргә чумган
Һәрвакыт игътибарлы һәм игътибарлы булыгыз, һәм
сез җәлеп итүчән магнитка әйләнерсез
Беркем дә игътибарсыз калдырылуны яратмый. Без
барыбыз да хисләребезнең исәпкә алынуын һәм исәпкә
алынуын телибез, шулай ук, гармония һәм аңлашуга
ирешү өчен, без башкаларның хисләрен исәпкә алырга
һәм аларга игътибарлы булырга тиешбез. Моның өчен

сез тирә-юньдәге һәркемгә игътибарлы, зирәк һәм
.игътибарлы булырга тиеш

Үлгәннәрнең башкаларны хурларга көче юк, ләкин
аларга игътибар итмәгән кеше хурлый ала
Башкалар белән аралашканда, алар белән
игътибарлы, энергияле һәм кызыксыну белән
.аралашыгыз, ләкин үзегез турында сөйләшмәгез

Һәркем үзе турында сөйләргә тели, ләкин бу көчсез алым. Башкаларга теләсәләр, үзләре турында сөйләргә рөхсәт итегез; аларның сүзләрен тыңлагыз. Алар үз проблемалары, казанышлары һәм тәэсирләре турында сөйләсеннәр, ләкин сезнең магнетизмыгыз сезнең өчен сөйләсен. Лампа яктысы үзе өчен ачык сөйләсен; сезнең тын тибрәнүләрегез дә сезнең өчен шул ук ачыклык .белән сөйләсен

Аллаһы миңа бер күренештә күрсәтте: сугышта үлүчеләр куркыныч үлем төше күрәләр, ләкин яхшы кешеләр тәннән терелү белән, алар борчулы төштән .уяналар һәм аннан котылганнарына шатланалар
Безнең барлык тормыш тәҗрибәбез дә космик төшнең бер өлеше. Кешелек сугыш кошмарын тудырды, ләкин бу кошмар корбаннары үз тәннәреннән киткәч, алар моның куркыныч төштән уянганнарын аңлайлар һәм үзләренең үлмәгәннәрен аңлайлар. Бу - тирән .метафизик хакыйкәт

Әгәр кеше төш күргән белсә, ул борчулы төш тәҗрибәләреннән интегмәс иде. Әмма әгәр ул төш эчендә үз-үзен аңлауга ирешсә һәм кемдер аңа үлемечле сугу ясаса, бу төштәге үлем чын һәм куркыныч сынау кебек тоела, хәтта ул уянып, аның чын түгеллеген .аңлаганчы

Бу шулай ук үлемнән соңгы халәткә дә кагыла.
Тәннәребездән чыгуга ук, без аңыбызның үлмәгәннән, ә тәннән һәм аның матди чикләүләреннән азат

ителгәнебезне аңлайбыз, һәм бу азатлыкта зур ирек
.ята

Без беркайчан да үлем сорарга тиеш түгел, ә
Аллаһы Тәгалә белән гармониядә булып һәм Аның
турында уйланып, аңыбызны әзерләргә тиеш, шуңа күрә
үлем үз вакытында килгәч, без аңа төштән башка
.бернәрсә дә түгел дип карый алабыз
Мин теләгән вакытта тормыш һәм үлемнең хыялай
табигатен күрә алам Шуңа күрә мин бу гәүдәгә артык
әһәмият бирмим
Нерв системасы нигезендә рухи физиология ята, ул
кешеләргә аң үсешенә иң югары баскычларына
.ирешергә мөмкинлек бирә
Китлар һәм филләрдән кала күпчелек хайваннарның
миеннән зуррак булган кеше миенә катлаулырак һәм
фикерләү сәләте зуррак. Бу кеше миен башка жан
ияләренә караганда алга киткән аңга ия булган
кешеләр өчен яраклы корал итә. Миенә катлаулы һәм
катлаулы борылышлары кешеләргә тирәнтен һәм
тирәнтен уйларга мөмкинлек бирә. Шуңа күрә, бары тик
кешелек кенә алга киткән аңлау дәрәжәләренә ирешә
ала, һәм нәтижәдә, үзенә Барлыкка Китерүчеләрен белә
ала. Акыллы кеше - үзенә акыл сәләтләрен кешелекнең
матди, интеллектуаль һәм рухи дәрәжәләрендә
.хезмәтендә һәм файдасында кулланып торган кеше
Кыш үзенә салкын, ак, лилия чәчәгенә охшаган
плащында килде
Жәйге шатлыктарга омтылышларым сүнде
Миңа синең мәрхәмәтле йөрәгеңнең жылысын
эзләргә кушылды
Һәм яз килеп җиткәч, төрле чәчәкләр белән
бизәлеп, биеп торды
Кырлар һәм калкулыктар хуш исе белән, миңа сине
яратырга кушылды, Ходаем

Һәм жәй килде, назлы яфракларда яшел көйләрен
.жырлап, топольләр шаулап, нарат агачлары шаулап
Ул миңа сиңа укырга кушты
Хәтта йомшак, нәфис туфрак та минем ашыккан
аякларымны сыйпады
Һәм ул алардан сезнең барлык изге урыныгызга
якынлашырга сорады
Йомшак хуш ис миңа үз юлыннан барырга кушты
Синең гөлләр һәм базиликлар йөрәгендәге изге
гыйбадәтханәң
Кошлар миңа сиңа алар кебек җырларга куштылар
Һәм елгалар һәм чишмәләр өстеннән дулкынлы җил
Мин сиңа булган мәхәббәтемнең күбекләрен уяттым,
һәм алар синең зур күкрәгең өстендә шаяра
башладылар
Һәм үләннең бөгелгән җепселләре белән мин
бөгелергә өйрәндем
Сиңа баш иям, Ходаем
Һәм хушбуй миңа синең хушбуеңның искиткеч хуш
исе турында да сөйләде
Һәм мин йөрәгемне Синең чиксез тәхетең алдында
?Синең изге хуш исең белән ничек тулы тотарга тиеш
Ә кечкенә, тын, сабыр ташлар миңа бәхетемне
.урларга тырышучыларда да сине күрер өчен әйтте
Онытылган еллар миннән кешеләргә һәр минут һәм
секунд эчендә мәхәббәт һәм наз хәбәрен җибәрергә
.сорады
Һәм һәр уй миңа аның йөрәгендә сине эзләргә
кушты
Мәхәббәтем мине синең аша булган бар нәрсәне
яратырга рухландырды
Һәм мәхәббәтем миңа пышылдады: "И Ходаем, мине
."булган бар көчем белән ярат

Бервакыт мин үлән һәм чәчәкләр түтәлендә яттым
һәм хыялымда бар нәрсәнең дә матур һәм шатлыклы
.булуын күрдем

Башым биек, яшел һәм куге үләннәр өстендә иде,
.алар мине хуш исле җилләр белән җилпәде
Аннары мин кулыма һәм гәүдәмә кагылырга мәҗбүр
булдым, һәм мин аны Барлыкка Китерүченең бөөклегенә
гаҗәпләндем. Әйе, мин, гәүдәмнең чынбарлыгына
ышанган кеше буларак, бер көнне аны җирдә калдырып,
үлем вакытында салкын, аксыл һәм хәрәкәтсез калачак
бу гәүдәгә, хәзер исә ул тормыш белән тулы кебек тоела
һәм йөзләгән хисләрне, миллионлаган уйларны,
миллиардлаган фантазияләрне һәм кабул итүләрне үз
.эченә алачагына гаҗәпләндем

Бу тән - тормыш бүлекләре ачыла торган, елмаю
бөреләре чәчәк ата торган, аннан соң үлем килә торган
этап. Монда, ит, сөяк һәм кан арасында, матур тире
битлегә артында авыру бүреләре һәм теләк жанварлары
яшеренә. Һәм монда да, тән астында, яктылык
патшалыгына серле юл ята. Бу тән, аның хужасы - җан -
аны кире кайтарып булмый торган рәвештә ташлап
киткәч, кибеп юкка чыгачак. Ни өчен? Чөнки физик
йортның якты хужасы даими кайгырту таләп итә торган
нерв җепләре белән бәйләнгән, пычрак, җимерек
материя алачыгында яшәүдән арыгач, ул Ходай
җиренең берәр почмагындагы башка бер йортта -
шатлык хуш исе һәркайда һәм туктаусыз таралган тулы
.яшәү дөньясында юаныч таба

Үлемсез җан мәңгелек елмаю белән яшәү һәм үлем
.ролен уйный, аннары мәңгелек йортына китә
Кино караучылар тамаша тәмамланганнан соң
мәңгегә кинотеатрда калырга тиешме? Әлбәттә юк.
Кешеләр өйләренә кайтырга тиеш. Шулай ук, җаннар
монда тормышның кинематографик тамашасыннан
ләззәт алырга киләләр, аннары китеп, тагын кайталар.

Алар фильмнар һәм спектакльләр карарга яраталар, һәм
хыялланган тамашаларыннан арыгач һәм Аллаһы Тәгалә
теләгән сабакларны үзләштергәч, мәңгелек бәхет
.йортына бер тапкыр һәм мәңгегә кайталар
Кыйммәтләр гаделлеккә нигезләнмәгәндә,
бәхетсезлек һәм газаплар үтеп керә торган ярыклар
ачыла. Әгәр кыйммәтләр эгоизмга, үлемечле
конфликтка һәм көчле көндәшлеккә нигезләнгән булса,
нәтижәләр бозылачак, чөнки ниятләр пычрак, һәм
.мондый очракта акча фатиха бирмәячәк
Кеше үз вөжданын эгоизмнан чистартырга һәм
башкалар хисабына үзен баетырга тырышмаска тиеш.
Чын канәгатьлек рухи, матди түгел, ә тормыштагы чын
казаныш - зирәклек, белем һәм Аллаһ мәхәббәте
.хәзинәләренә ия булу
Без гади яшәргә һәм һәрвакыт башкаларга ярдәм
итәргә һәм аларның хәлләрен яхшыртырга тырышырга
тиеш. Ләкин бу изге максат башкаларны санга сукмыйча
.эгоизм һәм комсызлык белән туры килми
Дөньяви кешеләр тигезсез һәм шуңа күрә уңышлы
дип саналмыйлар. Гади, тигез тормыш - гажәеп сәнгать
һәм уңыш билгесе. Акча табуны гына максат итеп
.куйганнар Аллаһның хуплавын тапмаячаклар
Дөрес, Ходай безгә ачлык хисен эшкәртеп,
тәнебезне тәмин итсен өчен салган, ләкин тәнне
тәмин итү тормышның бердәнбер максаты түгел.
Максат теләсә нинди матди яки вакытлыча караштан
күпкә өстенрәк, ул ничек кенә гажәеп, данлы һәм күз
.явын алырлык булып күренсә дә
Шәкертләргә берсе Остаз Парамахансадан илаһи
хозурлыкны ничек кичерергә дип сораган. Ул болай дип
җавап биргән: "Һәр кичне, йокларга бирелү алдыннан,
аңыгыз фикерләргә дөньясын тишеп, башка үлчәмгә
көргәнче уйланыгыз. Ләкин бу барысы да түгел. Акылны
эчкә борганнан соң, теләк артып китәргә тиеш, һәм

теләкләр ташкын кебек Аллаһыга таба ташырга тиеш.

Шәкерт үзен тулысынча Аллаһыга тапшыргач, кинәт
Аның бәхетле хозурына кагылганын һәм Аны таныганын
сизә. Ул гаять зур яктылык күрер, һәм ул фәрештәләрне
һәм игелекле жаннарны күрергә мөмкин. Яки ул
исерткеч күк хушбуен сизәргә мөмкин, һәм ул
Аллаһының аңа җавап биргән белер, һәм аның аңлавы
ачылыр, һәм Аллаһы аңа тормыш серләрен ачар. Яки ул
уйлану вакытында зур тынычлыкка чумар. Әгәр ул
уйлануны дәвам итсә һәм Аллаһы аңа үзенең бөек
мәхәббәтен бирсә, ул тасвирлап бетергесез илаһи
шатлык кичерер. Бу бәхетле тәҗрибәгә ия булган кеше
".бәхетле

Илаһи мәхәббәт күк капкасын ача, ул аша эзләүче

Аллаһы хозурына керә

Әгәр кеше Аллаһтан, мәрхәмәтле һәм зирәктән,
мәңгелек тормыш икмәген сораса, Ул аларга матди
наданлык ташын бирмәячәк. Әгәр гыйбадәт кылучы
зирәкле ризыгы эзләсә, Аллаһ аларга алдау еланын
тәкъдим итмәячәк. Әгәр гыйбадәт кылучы Аллаһтан
барлык сусауны баса торган илаһи бәхетнең асылын
сораса, Ул аларга борчылу һәм психологик кыенлыктар
чаянын бирмәячәк. Әгәр алданган кешеләр үз
балаларына яхшы бүләкләр бирә белсәләр, Ходай -
барлык яхшылык һәм шатлык чыганагы - Аны
яратучыларга рухи белем һәм яктылыкны тагын да
!күбрәк бирәчәк

Аллаһы Тәгалә иң югары зирәкле һәм иң бөек
белемне аларны эзләүчеләргә бирә, һәм Ул Үзен
бернинди алыштыру кабул итмәгән тырыш эзләүчегә
бирә. Аллаһыны бөтен йөрәгә һәм җаны белән эзләүче -
зирәкләрнең иң зирәке һәм Аллаһы өчен иң кадерле
кеше. Гыйбадәт кылучының теләгә көчәйгәч, ул
Аллаһыдан сирәк очрый торган һәм яраткан җавап ала

һәм Сөйгәнән яратучылар кичергән уникаль мәхәббәт
.экстазын кичерә

Бу галәми төштә үз ролен рухи аң һәм үсә барган
илаһи омтылыш белән уйнаган акыллы кеше Аллаһыга
якын һәм Аның өчен кадерле. Ул саф мәхәббәткә ия һәм
Аллаһыны бернинди эгоистик ниятләрсез һәм бернинди
алшартларсыз ярата, мәсәлән, "Әй Раббым, мин Сиңа
табынымын, әгәр Син миңа сәламәтлек, акча һәм
.уңайлы тормыш бирсәң" дип әйтү кебек
Акыллы кеше белән Аллаһ арасында чиксез һәм
чиксез тирән, үзара мәхәббәт бар. Әгәр дә кемдер
Аллаһтан конкрет нәрсә сораса, Аллаһ кешенең Аңа
караганда Аның бүләкләре белән күбрәк кызыксынуын
.аңлый

Кешенең үз ихтыяжлары канәгатьләндерелсен өчен
дога кылуы начар түгел, ләкин алар Аллаһыны танырга
һәм Аның бөек йөзенең яктылыгын күрергә дога
кылганда, аннан шәхси файда теләргә тиеш түгел, һәм
аларның уйлары бүләкләрнең үзләренә генә түгел, ә
Бирүченең үзенә генә юнәлтелергә тиеш түгел. Эзләүче
моны чын күңелдән эшли алганда, ул автоматик
рәвештә юмартлык чишмәсеннән һәм юмартлык
.океаныннан башка барлык бүләкләрне алачак
Шәкертләрнең берсе Парамаханса укытучысыннан
билгеле бер хәлләрдә ничек үзеңне тотарга һәм
башкалар белән ничек мөгамәлә итәргә киңәш сораган,
:һәм ул болай дигән

Хакыйкәткә иярегез һәм аннан тайпылмагыз, сезгә
яки башкаларга зыян китерергә мөмкин булган
сүзләрдән сакланыгыз, хәтта ул дәрәс булса да ,
дәрәслек рухыннан тайпылмаган очракта. Шулай ук
вакытта, авыртулы хакыйкәтләрне әйтмәс өчен, кире
.чиккә барып, ялганга бармаска кирәк
Кирәксез нәрсәләр турында уйланмыйча, үзегезгә
һәм башкаларга карата намуслы булыгыз. Дәрәсен

сөйләгез һәм беркемгә дә зыян китерә торган сүзләр
әйтмәгез. Барлык серләрегезне дә намуслылык һәм
ачыклык исеме белән ачмагыз, чөнки сез үзегезнең
көчсез якларыгызны ачсагыз, алар теләгән вакытта
сезне рәнжетергә яки мәсхәрэләргә тырышачаклар. Ни
өчен аларга сезгә каршы куллана алырлык корал
?бирергә

Үзеңә һәм башкаларга бәхет һәм тынычлык китерә
торган итеп сөйлә һәм эш ит

Яхшылык китерә торган хакыйкәт белән
фактларны аларның нәтижәләрен исәпкә алмыйча
сөйләү арасындагы аерманы белү өчен рухи зирәклеке
үстерү кирәк, чөнки әйберләр ахырына карап бәяләнә.
Белгән һәр нәрсәне сөйләү киңәш ителми, шулай ук
башкалар үзләре өчен белергә тиешле мәсьәләләр
.турында яшерен һәм качу киңәш ителми
Тулы аңлау сәләтегез булмаганда, хакыйкәтне
турыдан-туры аңлаганчы һәм барысы өчен дә гадел
нәтижәләргә ирешкәнче, сөйләмдә тыйнак булу
.яхшырак

Аллаһы Тәгалә турында уйлауны давам итегез һәм
Аның ярдәмен һәм җитәкчелеген сорагыз, һәм сезнең
күзаллавыгыз ачылыр, шуңа күрә сез әйберләргә ачык
.күрерсез һәм яхшырак аера алырсыз

Организм күзәнәкләрен яшьлек көченә

тулыландыру

Космик энергия тәнгә даими һәм өзлексез ага,
ләкин күпчелек кеше бу мул тормыш көче турында
белми. Моңы сизгәннәр үз күзәнәкләрендә энергия
күтәрелешен һәм яңа көч бирә торган яңартучы агымны
.кичерәләр

Барлык табигать Галәм Раббысына хөрмәт белән
баш ия, һәм Аның көче кешелек аша ага. Проблема
кешелек һәм барлык көч чыганагы арасында ныклы
бәйләнеш булдырмауда. Без турыдан-туры илаһи көч

белән яшибез, һәм башка барлык көчләр Аллаһының
.ярдәм итүче көче булмаганда файдасыз
Азык-төлек, кислород һәм кояш нуры - бу
элементлар безгә билгеле бер дәрәжәдә сәламәтлек
бирә ала, ләкин без Чиксез Чыганактан тулы
сәламәтлеккә ничек ирешергә икәннен аңларга тиешбез.
Материал чыганаclarы ахыр чиктә заряды бетә торган
кечкенә батареялар кебек, ә Чиксез Чыганак - көче
беркайчан да кимемәгән, жанга даими рәвештә яшәү
көче, бәхет һәм көч бирә торган көчле генератор. Шуңа
күрә, Чиксез Чыганакка мөмкин кадәр күбрәк таяну бик
.мөһим

Теләгән кеше бу мөһим чыганактан турыдан-туры
аның чыганагыннан файда алуның дәрәс ысулын
өйрәнергә һәм фикернең чынбарлык икәннен аңларга
тиеш, чөнки барлык табигать күренешләре дә илаһи
фикернең гәүдәләнешә, чөнки Аллаһы жирне яратканчы
.ул турында уйлаган

Күпләр фикернең тәннең нәтижәсә дип саный,
ләкин тәннең бик төгәл формалашуы һәм аның
өлешләре һәм органнары арасындагы гажәеп
координация тәннең югары дәрәжәдәге космик акылның
.иҗаты булуын ачык күрсәтә

Акыл - тәнне контрольдә тотучы төп элемент, һәм
кешегә авыру, көчсезлек, картаю һәм күңел
төшенкелеге кебек кеше кимчелекләренең акыл
тәкъдимнәреннән качу һәм үзен чиксез эшчәнлекнең
аның аша үтүенә ышандыру бик мөһим, һәм бу эшчәнлек
акыл белән тулы һәм тән күзәнәкләрен сәламәтлек һәм
.яшьлек энергиясә белән тутыра ала

Фикер - ул һәр тере күзәнәкнең мие, хисләре һәм
тойгылары; ул тәнне я актив, уяу, я йомшак һәм акрын
тотарга көчкә ия. Фикер - хуҗа, ә тән күзәнәкләре аның
буйсынуында, алар үзләренең югары хуҗаларының -
.фикернең - боерыкларына һәм тыюларына буйсыналар

Без көн саен ашаган ризык сыйфатына зур игътибар
бирәбез, шулай ук көн саен акылыбызга биргән
интеллектуаль һәм психологик ризык сыйфатына да
.игътибар итәргә тиешбез

Метафизик галим тәннең электромагнит дулкын
түгел, ә илаһи аң диңгезендә йөзүче аң дулкыны булуын
.әйтә

Һәр көнне без физик көчебезне ныгытырга, акыл
көчебезне арттырырга һәм медитация, дәрәс фикерләү
һәм тәнгә, акылга һәм рухка бергә файда китерә торган
уңай, нәтижәле эш аша үзебезнең чынлыгыбызны танып
.белергә тиешбез

Ходай миңа гомеремнең шушы озын елларында
бәхет бирде. Кешеләр минем йөземдәге канәгатьлек
елмаюын күрсәләр дә, күрмәсәләр дә, илаһи шатлык
һәрвакыт минем белән һәм мине беркайчан да
ташламый. Бәхетнең зур елгасы аңым комы астында
өзлексез ага һәм тормышым бакчаларын сугаручы
.бәрәкәтле чишмәләр булып ата

Тормышның кинәт үзгәрүләре дә тынычлыгымны
боза алмый, үлем җенә дә мин хис иткән рухи бәхетне
.тартып ала алмый

Бу халәтне даими һәм үзгәрмәс итү авыр иде, ләкин
хәзер мин ләззәтләнәп, башкалар белән уртаклашкан
рух җимешләре минем куйган барлык тырышлыгыма
.лаек иде

Мин илаһи рух белән уйлым һәм эш итәм. Акча
беркайчан да минем тормыш максатым булмады, ә
кешеләктәге кардәшләремә хезмәт итү. Шуңа күрә
Аллаһы Тәгалә миңа үземне тәмин итү һәм миссиямне
үтәү өчен күп яхшылык ишәкләрен ачты. Миңа ярдәм
.кирәк булганда, Аллаһы аны шунда ук бирә
Минем бердәнбер теләгем - сезгә хезмәт итү, һәм
шуңа күрә мин монда

Аллаһының көче сезнең тормышыгызда да эшли.

Иманыгыз ныгыгач һәм чын байлыкның матди уңышлардан түгел, ә Аллаһы Тәгаләдән килүен аңлагач, .сез бу хакыйкатыңа үзегез кичерерсез

Тормыш фаразлап булмый торган, капризлы һәм серле, шик-шөбһәләр, төрле проблемалар һәм чуалышлар белән тулы булып күренсә дә, без

Аллаһының даими яклавында калабыз. Без вакыйгаларны арттырып күрсәтергә яки вакыйгалар алдында тынычлыгыбызны югалтырга тиеш түгел, чөнки паника безне басып алса, без явызлыкка көч бирәбез һәм аның тамырларын тирәнәйтәбез, алар курку һәм .борчылу туфрагында үсә һәм чәчәк ата

Тормыш сынауларында мәңгелек бәхет һәм тынычлык табарбыз дип көтмәскә кирәк; киресенчә, без аларны үзебездә эзләргә һәм ачарга тиеш. Аннары, нинди генә тәҗрибәләр кичерсәк тә, без аларны башка кешеләрнең тәҗрибәсен фильмда күргән кебек кабул .итәчәкбез, күңелле яки авыртулы булсын Кеше, әгәр акылына юл куйса, барлык тәҗрибәсен авыртулы, бәхетсез сынауларга әйләндерә ала. Алар сәламәт булырга мөмкин, ләкин аның кыйммәтен аңламаска мөмкин. Әмма авырып китсәләр, үзләрен басынкы хис итәчәкләр һәм иминлек нигъмәтләрен бәяләчәкләр. Без Аллаһының рәхмәтен танырга һәм безгә биргән нигъмәтләре өчен Аңа рәхмәт әйтергә тиеш, тискәре шартлар безне рәхмәтле итәргә һәм Аның .рәхмәтен танырга мәҗбүр итмәячәк

Тормыш уйланулар һәм гамәлләр кушылмасы булырга тиеш. Кеше психологик балансын югалткач, борчылулар һөжүменә, кайгы болытларына һәм авырту газабына бирешә башлый. Әгәр алар сәламәтлек, муллык һәм зирәклең законнарын бозарга тырышсалар, алар һичшиксез авырулардан, ярлылыктан һәм .наданлыктан интегәчәкләр

Без ниятләребезне, ниятләребезне чиста тотарга
һәм жан тынычлыгы китерә торган итеп эш итәргә
тиеш, һәм тормыш шартларының тынычлыгыбызны
.бозуына һәм бәхетебезне җимерүенә юл куймаска тиеш
шулай ук акылыбызны ныгытабыз һәм еллар һәм
буыннардан мирас итеп алынган интеллектуаль һәм
әхлакый зәгыйфьлек йөген кире кагабыз. Бу
пычраклыктар яңартылган ныклык һәм нәтиҗәле
эшчәнлек утында яндырылырга тиеш. Бу конструктив
алым белән чын күңелдән бирелгән шәхес азатлык һәм
.ирек офыкларына ирешә ала

Бәхетнең мәңгелек законнары

Һиндстанның гадел хакимнаренен берсенен алтын
чорында аның патшалыгының тынычлыгын һәм тулы
гармониясен бозган беринди вакыйга, вакытыннан
.алда үлем яки табигый афәтләр булмаган, диләр
Гаилә әгъзалары зуррак намус белән яшәгәндә, һәр
йортта күбрәк гармония, сәламәтлек һәм мөхәббәт
булачак. Ләкин гаилә әгъзалары бер-берсенә ямьсез
эгоизм белән мөгамәлә иткәндә, йорт автоматик
рәвештә низаг һәм нәфрәт белән тулачак. Бу шулай ук
халыкларга да кагыла. Кешеләр намуслы һәм намуслы
.яшәгәндә, алар Җирдә Аллаһы Патшалыгын күрәчәкләр
Вакыт аз Бүген без монда, иртәгә китәбез Аллаһыны
эзләү - кешелекнең иң югары өстенлегә Без Аллаһы
безгә бу тормышта биргән иректән тулысынча
файдаланырга һәм аны акыллы кулланырга тиеш, шулай
итеп без мәңгелек рухи хакыйкәтләрне шәхсэн кичерә
.алабыз

Гөнаһ - кешегә авырту һәм газәпләр китерә торган
бар нәрсә. Әгәр дә кешенен уйларында рухи гармония
һәм үз эчендә тынычлык булмаса, яңа йорт, яңа машина
яки башка яңа әйберләр аның җанына бәхет һәм
тынычлык китерә алмаячак; киресенчә, аларның эчке

газаплары шул яңа әйберләр һәм башкаларны алганнан
.соң да сакланачак

Чын бәхет шартларга каршы тора алу һәм барлык
тышкы сынауларга түзә алу сәләтендә. Бу бәхет
башкаларның сезгә зыян китерергә һәм тозакка
эләктерергә омтылышлары һәм тискәре карашлары
аркасында килеп чыккан газәплә авыртуга һәм каты
авырлыкларга түзә алганда һәм аларның гөнаһларына
мәхәббәт һәм гафу белән җавап биргәндә була. Тышкы
шартларның авыртулы сызлавына карамастан, күңел
тынычлыгыгызны саклай алганда, сез бәхетне
.татыячаксыз

Изге Язмаларда илаһи әмерләргә санга
сукмаучылар һәм үзләренең акылсыз теләкләргә һәм
теләкләргә үтәүчеләр бәхет тапмаячаклары һәм
үзләренең төп максатларына ирешмәячәкләргә әйтәләр.

Алар хакыйкәт эзләүчеләргә Изге Язманы нәрсә
эшләргә һәм нәрсәдән качарга кирәклеге белгеләүдә
юл күрсәткәч һәм хөкем итүче итәргә, эшләргә аерырга
.һәм акылга нигезләнеп эш итәргә чакыралар

Үз-үзенә ышанган кешеләр - намус белән эш
итүчеләр. Бәхет бары тик саф уйлардан һәм дәрәҗә
гамәлләрдән генә килә. Әгәр сез хәзер бәхетле
булсагыз, киләчәктә дә, монда да, киләсе дөньяда да
.бәхетле булачаксыз

Без, мөмкинлекләр коңашы балкып торганда,
зирәклең җимешләргә җыеп, бәхет уңышын җыйрга
тиешбез. Икенче төрле әйткәндә, без соң булганчы
.мөмкинлекләргә кулдан ычкындырмакка тиешбез

Форсатны кулдан ычкындырмагыз, чөнки)
мөмкинлекне кулдан ычкындырмасагыз, ул үкенеч
(чыганагына әйләнер

Аллаһы безгә әмерләргә дип аталган рухи законнар
бирде. Ләкин бу әмерләргә көн саен һәм һәркайда санга
сукмыйлар һәм бозыла. Кешеләр аларның рухи

мәгънәсен аңламасалар, алар һәрвакыт алардан зарланачаклар һәм алардан баш тартачаклар. Бу әмерләр - барлык Ибраһим диннәре тарафыннан хупланган мәңгелек тәртип кагыйдәләре. Ләкин

текстлар еш кына бу әмерләрнең психологик аспектларын һәм аларны үтәү белән бәйле файдаларны аңлатмый. Кешеләр бу әмерләрне гыйбадәт кылу урыннарында кабул итәләр, ләкин алардан тыш үтәмиләр, моны бу кагыйдәләрнең гамәли түгел, логикасыз һәм заман белән бер адымда түгел дип раслап аклыйлар. Ләкин бу әмерләрне бозу дөньядагы .барлык бәхетсезлекләрнең төп сәбәбе булып тора. Ләкин бу әмерләрнең файдасы нинди һәм аларның

?файдасы кайда

Изге китаплар кешегә Аллаһы Тәгалә турында уйланырга, акылын Аңа чумдырырга, барлык эшләрне Аңа тапшырырга һәм Аңа ихлас гыйбадәт кылып, икейөзлелек белән катнашмыйча һәм алдау белән .пычранмыйча гыйбадәт кылырга киңәш итә

Аллаһыны белү тормышның төп максаты булырга тиеш. Дөньяви бурычларны Аллаһы Тәгалә кешелеккә биргән көчтән башка үтәп булмый. Аллаһыны онытып, .гадәти бурычларны үтәү - хата һәм гөнаһ

Гөнаһ наданлык дигән сүз: кешенең иң зур

.файдасына каршы килә торган эш итү

Ни өчен кешеләр кайгы һәм үкенү хисе кичерәләр?

Чөнки алар дөрөс эш итмәделәр, чөнки Аллаһы аларның .йөрәкләрендә беренче урында тормады

Кеше тормышында бернәрсә дә Аллаһтан мөһимрәк

дип саналырга тиеш түгел. Әгәр кеше чыннан да Аллаһ турында кайгыртса һәм Аңа карата рухи бурычын үтәсә,

аның хәлләре һәрьяклап яхшырачак, һәм алар тирә-

юндәге барлык шартларга карамастан, үзләрен

.куркынычсыз һәм ышанычлы хис итәчәкләр

Кеше Аллаһтан башка мөлкәткә, акчага, данга яки
башка нәрсәгә табына башлау белән, аның язмышында
бәхетсезлек була. Барлык игътибарын бу әйберләргә
туплаучылар чынлыкта аларга табыналар, һәм шуңа
күрә алар Аллаһка якынаймыйлар, ә киресенчә, Аннан
ераклашалар. Ләкин Аллаһ турында уйланучылар, Аның
турында уйланучылар һәм Аның белән күңелләрендә
аралашучылар Аңа якынлашалар һәм Аның белән тыныч
.аралашуларында эчке шатлык кичерәләр
Кеше хыялларын һәм мәңгелек бәхеткә өметләрен
чынга ашырырга бары тик Ходай гына сәләтле. Шуңа
күрә, йөрәктә Ходай урынын бернәрсәгә дә алырга
.рөхсәт ителмәскә тиеш
Изге символлар бар, алар эзләүчегә Аллаһыны искә
төшерергә һәм Аңа якынаерга ярдәм итә ала. Әмма
кеше бу символларга табына башласа, аларның зыяны
файдасыннан артып китәчәк. Гыйбадәт кылу бары тик
Аллаһка гына юнәлтелергә тиеш, чөнки башка бернәрсә
.дә гыйбадәт кылырга лаек түгел
Ритуаль гыйбадәтнең характеры нинди генә
булмасын, ул Ходай тарафыннан кабул ителә, әгәр
гыйбадәт кылучы аны рухи аң һәм Аңа омтылыш белән
башкарса. Ләкин күп кешеләр гыйбадәтнең асылын
аңламыйлар, һәм аларның уйлары һәм йөрәкләре
Ходайдан йолаларга юнәлтелә, шуңа күрә
.гыйбадәтләреннән күп файда күрмиләр
Чын гыйбадәт кылучылар үз аңнарын бернинди
сурәт яки форма белән генә чикләргә юл куймыйлар,
ләкин алар иң тирән мәхәббәт һәм тулы игътибар белән
барлык сурәتلәр һәм формалар артындагы илаһи рухка
.игътибар итәләр
Аллаһ абсолют һәм чиксез, һәм бернинди сурәт тә,
.сын да Аны сыйдыра алмый
Аллаһы Тәгалә Аны чын күңелдән яраткан һәм Аның
белән гармониядә булган һәркемдә үзен күрсәтә дип

әйтергә мөмкин, чөнки Ул һәркайда бар һәм шуңа күрә
һәркемдә бар. Ләкин һәркемнең дә илаһи барлыгын
күрсәтә алу сәләте юк. Кояш күмергә дә, алмазга да
бертигез балкый, ләкин алмаз кояш нурын кабул итә һәм
чагылдыра, ә күмер моны эшли алмый. Шулай ук,
барлык кешеләр дә Аллаһы нурына чума, ләкин бу
яктылыкны кабул итә һәм аны үз уйларында һәм
гамәлләрендә чагылдыра алалар. Моның өчен алар
үзләрен медитация аша һәм илаһи тәғълиматлар һәм
.әмерләр буенча чистартырга тиеш
Аллаһ исемен әйткәндә, без нәрсә әйткәнебезне
тирән һәм чын күңелдән аңларга тиешбез. Әгәр дә сез
кешеләрнең дога вакытында фикерләренә игътибар
итсәгез, күпчелек кешеләрнең Аллаһтан башка бар
нәрсә турында да уйлаганнарын күрер идегез, хәтта
алар Аллаһ исемен әйтсәләр дә! Мондый дога уңышсыз
.һәм файдасыз

Дога кылганда, уйларыбызны читкә юнәлтә, Аның
изге исемен кабатлау урынына, бөтен акылыбызны
Аллаһыга юнәлтергә тырышырга тиешбез. Бер апам
үзенең догаларын дога энжәләрендә укый иде, алар
сирәк кенә аның кулыннан төшә иде. Ләкин ул бер көнне
миңа кырык ел буе бу дога гадәтен үтәсә дә, Аллаһы
аның догаларына җавап бирмәгәннен таныды. Гажәп
түгел! Аның "догалары" нерв гадәтеннән башка
.бернәрсә дә түгел иде

Дога кылганда, без Аллаһтан башка бернәрсә
турында да уйларга тиеш түгел. Гыйбадәтебездә ихлас
булырга һәм ялваруларыбызда биреләп эшләргә
тырышырга тиешбез. Дога энжәләрен куллану һәм
Аллаһ исемен даими чакыру, әгәр бу гамәл йөрәктән
чыкса һәм ихласлык һәм игътибарлы акыл белән
хупланса, бик яхшы кабул ителә. Ләкин бу гамәл вакыт
.узу белән автоматик рәвештә үзгәрергә мөмкин

Без Аллаһының исемен йөрәкләребездә, сагыну һәм
илаһи мәхәббәт тәсбихендә пышылдарга тиеш; бу
Аллаһының йөрәгенә кагыла торган чын гыйбадәт.
Аллаһының исемен салкынлык һәм адашкан акыл белән
әйтү - көферлек һәм хөрмәтсезлек. Дога кылганда,
кешенең йөрәге һәм акылы Аллаһының мәхәббәте белән
тулырга тиеш. Югары йога күнегүләре аша акыл
игътибарын туплау безгә дан һәм бөеклекнең иң югары
чыганагы булган Аллаһыга якынлашырга ярдәм итә,
шулай ук безгә Аның белән фикер йөртергә һәм
.аралашырга ярдәм итә

Аллаһы Тәгалә турында уйлану һәм тынычлык,
тынычлык һәм эчке тынычлык кичерү өчен атнага бер
көн рухи сикерешкә багышлау бик мөһим. Шулай итеп
үткәрелгән вакыт атнаның калган өлешендә очрый
торган авырлыктар һәм борчылулар өчен
.тынычландыргыч бальзам булчак
Һәркемгә атна саен бер көнне ялгызлыкта яки "рухи
чигенү"дә үткәрергә кирәк, ул көн тынычлык, шатлык
һәм канәгатьлек көне булып киткәч, сез аны атна саен
.түземсезлек белән көтәчәксез
Ялгызлык - бөеклекнең бәясе. Сез бу рухи сикереш
һәм рухыгыз һәм Аллаһ белән бәйләнеш аша акылыгыз,
тәнегез һәм жаныгыз өчен ирешеләчәк гажәеп
нәтижәләргә гажәпләнерсез. Әгәр дә сез чын бәхеткә
омтылсагыз, иртән уянгач, һәм төнлә йокларга ятар
алдыннан үзегезне илаһи тынычлык океанына чумарга
.тиеш

Һиндстан акыл ияләре бер көн генә ялгыз калуны
түгел, ә көннең дүрт вакытында тыныч медитация
кирәклеге асызыклыйлар. Таң аткач, торып, кемнедер
күрер алдыннан, тынычлык һәм тынычлык хисеннән
ләззәт алырга кирәк. Төш вакытында төшке аш
алдыннан акылны тынычландырырга һәм кичке аш
алдыннан тынычлык чорыннан ләззәт алырга кирәк.

Ниһаять, төнлө йокларга ятар алдыннан, тагын бер
.тапкыр тынычлык халәтенә керергә кирәк
Ялгыз калганда һәм бу дүрт көнлек вакыт
дәвамында тынлыкны тырышып саклаганнар Аллаһ
белән гармониядә булачаклар. Бу вакытларның барысын
да саклый алмаганнар ким дигәндә иртәнге һәм кичке
сәгәтьләрен багышларга тиеш. Шулай итеп, аларның
тормышы яхшы якка үзгәрәчәк, һәм алар бәхет
.кичерәчәкләр; тәҗрибә - иң яхшы дәлил
Әгәр дә сез банк счётыгызны капларлык акча
салмыйча чеклар яза һәм кул куя бирсәгез, акчагыз
бетәчәк. Шул ук хәл сезнең тормышыгызга да кагыла.
Тормыш счётыгызда даими рәвештә тынычлык булмаса,
сезнең энергиягез бетәчәк, тынычлыгыгыз юкка
чыгачак, һәм бәхетегез юкка чыгачак. Кыскасы, сез ахыр
чиктә эмоциональ, психик, физик һәм рухи
банкротлыкка дучар булачаксыз. Ләкин Аллаһ турында
көн саен тирән уйлану җаныгыздагы җитешсезлекләренә
.компенсацияләячәк

Диндар эзләүче көн саен медитация ясый,
йөрәгендәге барлык мәхәббәт һәм теләк белән Аллаһы
белән аралаша, Аңардан Үзен ачуын ялвара. Әгәр дә сез
Аллаһыны яратучы булсагыз һәм Аның барлыгын тоярга
омтылсагыз, акылыгызны һәм тәнегезне Аның
тынчылыгына чумдырырга тиешсез, һәм тормыш сезгә
елмаер, һәм эшләрегез күп яктан яхшырыр. Тыныч кеше
сирәк кенә хаталар ясый һәм меңләгән кеше
.уңышсызлыкка очраган урыннарда уңышка ирешә
Аллаһ турында уйламаучылар яки Аның турында
уйламаучылар депрессиягә һәм бәхетсезлеккә дучар
булалар. Алар ярсыйлар һәм йөрү машиналарына
.әйләнәләр

Зирәклек һәм тынычлык кояшы тынычлык күгендә
күтәрелер һәм рухи тырышлык куеп, йөрәгегездә

беренче урынны Аллаһка бирсәгез, сезнең жаныгызны
.үзенең шифалы нурлары белән урап алып

Уйлану көне шулай ук рухи һәм физик ял һәм эчке
тынычлык үстерү көне булырга тиеш. Акыл һәм
тынычлык китерә торган теләсә нинди эшчәнлек ул
.көнне бәхетле гамәл булып тора

Эти-әнине хөрмәтләүгә килгәндә, изге китапларда
аларга яхшы мөгамәләдә булырга киңәш ителә: "Ата-
."анаңны хөрмәт ит" һәм "Ата-анага изгелекле бул
Кеше ата-аналары Ходай вәкилләре буларак

хөрмәтләнәргә тиеш, ул аларга кешелекне яратып бүләр
иткән. Әни - Ходайның саф мәхәббәтенең гәүдәләнешә,
чөнки яратучы ана башка беркем дә кичермәгән урында
гафу итә. Эти - Ходайның зирәклегә һәм балалары өчен
.яклавы чагылышы

Кеше ата-анасын Аллаһтан башка түгел, ә шул
мәхәббәтнең чагылышы буларак яратырга тиеш.

Яклаучы һәм зирәк. Иң югары илаһи рух балага ярдәм
итүче ата һәм ана була, шуңа күрә аны ата-аналарда
.хөрмәт итәргә кирәк

Изге язмалар шулай ук безгә үтерү өчен үтермәскә
киңәш итә, чөнки ул чакта кеше үтерүчегә әйләнә. Кеше
көчле хис-тойгылар мизгелендә башка кешенең гомерен
өзмәскә тиеш. Ләкин, якыннарына куркыныч янаса,
Аллаһы Тәгалә аларга ышанып тапшырган кешеләрне
яклау өчен көрәшәргә кирәк, чөнки гаиләңне һәм
.илеңне яклау - изге бурыч

Зина кылуны тыюга килгәндә, җенси берләшүнең
идеаль максаты - Аллаһы сурәтендә яратылган
балаларны тудыру һәм бер-берсендә Аллаһыны күргән
ир-атларның саф мәхәббәтен чагылдыру. Чын

мәхәббәткә яки җенси теләкнең барлыкка килүенең
югарырак максатына игътибар итмичә, физик дәрәжәдә
генә яшәүчеләр бу әмер буенча зина кылалар. Бу
очракта алар җенси теләкләрен канәгатьләндерә торган

һәм аннары үз юлларына китә торган хайваннардан
.аерылмыйлар

Ходай ир-атларда һәм хатын-кызларда гаилә
тормышында чын мәхәббәтне тудыру һәм күрсәтү өчен
бу ижади омтылышны яраткан, һәм аны башкача дәрәс
кулланмаса, ә изге эшчәнлеккә һәм белемгә
.әйләндерергә кирәк

Әгәр дә сез үзегезнең җенси көчегезне контрольдә
тота һәм бүлә алсагыз, сез язу, рәсем ясау яки башка
күп төрле ысуллар белән яшерен талантларны ачу өчен
.зур акыл сәләтләрне үстерә алачаксыз

Һәм сез, ниһаять, ижади эшчәнлекне контрольдә
тота һәм рухи яктан үзгәртә алгач, сез зур тынычлык,
.зур мәхәббәт һәм рухи шатлыкның артуын кичерерсез

Җенси активлыкларын рухи яктан үзгәрткән
изгеләр һәм рухи лидерлар - дөньяда һәм хакыйкәтне
эзотерик эзләүдә гажәеп һәм гажәпләндергеч
.батырлыклар башкара алырлык зур затлар

Шулай итеп, җенси теләкнең иң югары
кулланылышы - аның көчен күтәрү, ягъни аның
энергиясен зирәклекне, югары идеяләрне һәм рухи
идеалларны күрсәтү өчен югарырак максатка юнәлтү.

Җенси уйлардан ләззәт алырга яки тыелганны теләргә
ярамый. Мондый үз-үзеңне контрольдә тотуга
ирешелгәндә, җенси мөнәсәбәт һәм аның югары
.максаты турында дәрәс караш барлыкка киләчәк

Җенси мәсьәләләр колы булу сәламәтлекне, үз-
үзеңне контрольдә тотуны, акыл тынычлыгын, кыскасы,
кешегә кирәкле барлык бәхет элементларын югалту
.дигән сүз

Изге китаплар шулай ук безне урламаса өнди. Әгәр
мең кешедән торган төркем бер-берсеннән урласа,
һәрберсенең 999 дошманы булыр иде. Шуңа күрә
башкаларның хокукларын бозмаса, аларның җирен,
тынычлыгын, мәхәббәтен, абруен яки аларның матди

яки рухи байлыкларын тартып алырга ярамый. Әгәр дә сез үзегезнеке булмаганны алырга теләмәсәгез, сезгә кирәк булган нәрсә яки теләк сезгә киләчәк. Урлау башта акылда барлыкка килә. Кеше башкаларга көнләшә башлагач. Явыз теләкләр орлыкларын акылдан йолкып алырга кирәк. Рухи альтруизм - шулай эшләү ысулы. Шуннан соң кеше табигый рәвештә муллык жәлеп итәчәк, һәм аларга алар белгән һәм белмәгән чыганаклардан бәрәкәт киләчәк. Бу - хатасыз илаһи закон. Караклар һәм үз-үзләрен яратучыларга килгәндә, алар гомерләрен матди байлык артыннан куып үткәрәләр, күзләре һәрвакыт башкаларда булган нәрсәгә карыйлар, хәтта үз казналары алтын белән .тулып китсә дә

Матди эгоизмнан баш тартмасаң, дөнья бәхетне
белә алмый

Бәхет рухи хезмәттәшлек аша гына килә. Ул кеше башкаларның ихтыяжларын үзенеке кебек хис иткәндә һәм башкалар өчен үзе өчен эшләгән кебек эшләгәндә .килә

Тагын бер мөһим әмер - ялган шаһитлек бирүдән тыелу. Хакыйкәтне бозып, кемгә дә булса зыян китерү - социаль гармонияне бозуның тагын бер ысулы. Әгәр кемгәдер яхшы мөгамәләдә булуларын телисез икән, .башкаларга да тиешенчә мөгамәлә итәргә кирәк. Хакыйкәтне һәрвакыт әйтергә кирәк, ләкин дәрәсән әйтү белән фактларны гына әйтү арасында аерма ясарга кирәк. Кемнедер аксак яки сукуыр дип атау авырту китерә һәм файдасыз; башкаларның хисләрен исәпкә алырга һәм аларны оятка калдырмаска кирәк. Шулай ук, изге максатсыз кешене сатырга мөмкин булган хакыйкәтне ачу да дәрәс түгел. Икенче яктан, дәрәсән әйтмәскә ялганларга ярамый; кирәсенчә, кайбер очракларда башкаларны оятка калдырмас яки .зыян китермәс өчен тынып калырга мөмкин

Кеше көнчелектән сакланырга тиеш, бу жан
тынычлыгын кимерә торган җимергеч авыру. Кеше
башкаларныкы булган нәрсәгә күбрәк омтылган саен,
аның бәхетсезлегә һәм бәхетсезлегә арта бара. Көнче
кеше тынычлыкның төмен белмичә, борчылып яши. Аңа
үзен хөрмәт итү, үзенә таяну һәм эчке рухи байлык
.эзләү күпкә яхшырак

Кешенең абруе һәм эчке кыйммәте алар теләгән яки
теләгән һәрнәрсәдән күпкә зуррак. Аллаһ һәр кешедә
башка бер кешедә дә күренмәгәнчә күренә. Аларның
йөзгә башка бер кешенекенә дә охшамаган, һәм җаны
башка бер кешенекенә дә охшамаган, чөнки аларда
барлык яратылганнарның иң зур хәзинәсе ята - һәм бу
.иң зур хәзинә - Аллаһ

Без үткән белән бәйләнмәгәнбез

Кеше дәрәс иманга ия булганда һәм шуңа туры
китереп эш иткәндә, ул иманы булмаган һәм тормыш
көрәшкәндә үз бурычларын үтәмәгән кешеләргә
.караганда бәхетлерәк

Ныклы иман һәм тәкъва гамәл (игеләклә ниятлә
һәм яхшы ниятлә белән ныгытылган) бәхет булган
җирдә һәрвакыт бар, ә бәхет булмаган җирдә югала.
Моннан чыгып, без аларның бәхет өчен ике төп шарт
икәннән, аларсыз ирешеп булмагачыгын нәтиҗә ясый
алабыз. Бәхет теләүчеләр өчен бу ике төп элемент кына
.кирәк, алар аның нигез ташлары һәм баганалар
Кешеләр галәмнең чиксез компонентларын
контрольдә тоталмыйлар - теләсәләр - һәм аларны
үзгәртә яки бетерә алмыйлар. Бу компонентлар кеше
тормышы тукумасы белән катлаулы бәйләнгән, һәм
кешеләр алардан аерым яши алмыйлар. Ләкин алар бу
компонентларга яраклашу өчен үз акылларын
.контрольдә тоталалар
Аңа зыян китермәгез

Ата-бабаларыбыз бездән бәхетлерәк булганнар,
чөнки аларда хәзергегә караганда күбрәк дөньяви
әйберләр һәм ләززәтләр булган, яисә тормыш
проблемаларына азрак дучар булганнар, ә аларга
уңайлык, тынычлык, канәгатьлек һәм кыскасы бәхет
.бирә торган психологик баланс булган
Алар бәхетләре өчен тышкы шартларга бәйле түгел
иде, шулай ук аларны бәхеттән мәхрүм итәчәк тышкы
шартларга да бирешмәделәр. Аларның уңайлык,
тынычлык, бәхет һәм канәгатьлек хисләре табигый,
нормаль, сәламәт һәм озакка сузылган иде. Әгәр без
бәхеткә ия булырга телибез икән, без дә бу хисләрне
?үстерергә тиеш. Ә кем бәхетсез
Язмыш - үткәндәге ирекле ихтыяр яки сайлау иреге
нәтижәсе. Элеккеге ирекле ихтыяр практикабыз аша без
үзебезгә язмыш һәм язмыш алып килдек һәм алып
киләбез. Ләкин без үткән белән бәйләнмәгәнбез, һәм
гамәлләребезнең нәтижәләре белән мәңге чикләнмибез.
Әгәр без теләсәк һәм юлыбызны төзәтергә һәм
уңышыбызның сыйфатын яхшыртырга тырышсак,
чәчкәннәребезне юкка чыгара һәм язганнарыбызны
бетерә алабыз. Әгәр без авыртулы нәтижәләргә китерә
торган гамәлләр орлыкларын юк итсәк һәм аларның
урынына жан табигатенә туры килә торган орлыктар
чәчсәк, жан туфрагына чәчелгән яхшы орлыктардан
бәхет җимешләрен һичшиксез җыячакбыз. Әгәр без
зуррак бәхеткә ирешергә яки газапларны һәм
авыртуларны киметергә телибез икән, без хәзер, хәзер,
.ирекле ихтыяр кулланырга тиешбез, иртәгә түгел
Шуңа күрә бәхет шартлары кеше эчендә, һәм аңа
бары тик хата ясамаган тигезләмә белән җитди эш
итәргә кирәк, һәм әгәр ул иң яхшы бәя биреп, аны белән
эш итсә, нәтижәләр аның файдасына булачак. Ләкин
.көчле ихтыярлы кеше Аллаһ белән гармониядә була

Концентрациялэнгән акыл энергиясе

Кояш нурын туплаганда, зурайткыч линзаны
кечкенә ноктага юнәлткәндә, ул жылылык чыгара, һәм
бу жылылык агачны ялкынландыра ала. Тукуманы,
кәгазьне һ.б. Шулай ук, сез акылыгызны игътибар белән
туплаганда, аның тупланма энергиясе явызлыklarны
һәм шик тамырларын, барлык уңышсызлыklarның
сәбәбен яндырырга һәм зирәклек нурын яктылык һәм
.нур белән балкытырга ярдәм итә

Фикер Аллаһ белән гармониядә булганда, ул барлык
яхшылыкның чыганагы һәм барлык бәрәкәтле көчләрнең
чыганагы булганда, ул илаһи барлыкны аңлый һәм
уңышның барлык элементларына ия була. Бу элементлар
Аллаһның гаять зур көче белән тыгыз бәйләнгән, теләсә
.нинди өлкәдә уңышка яңа сәбәпләр тудырырга сәләтле

Ходай изге гамәлләрне һәм изге гамәлләрне

уңышлар белән яудырсын

Бәләләр һәм кыенлыklar кешенең билгеле бер

вакытта һәм урында кылган үткән гамәлләрен

белмәвеннән килеп чыга. Аларның хәзерге газаплары

аларның аң туфрагында тамыр җәйгән, үсемлеккә

әйләнгән һәм шул фикерләр һәм гамәлләрнең

үзенчәлекләрен чагылдырган җимешләр биргән уйлары

.һәм гамәлләреннән килә

Космоста миллионлаган чакрым ераклыктагы

кояшка караганда, бу гаять зур йолдыз безнең Җирдән

күпкә кечерәк булып күренә. Әмма Җирнең диаметры

якынча 7900 чакрым, ә Кояшның диаметры йөз тапкыр

зуррак. Әгәр сез безнең планетабыз Җирне турыдан-

туры Кояш каршысына куела алсагыз, ул аңа караганда

кечкенә нокта кебек күренер иде. Кояшның киң киңлегә

киңәюен күз алдыгызга китерегез, аның гаять зур

массасы бөтен зәңгәр күкне каплап алганчы. Без күргән

күк - Галәмгә үтеп кергән чиксез киңлекнең кечкенә

кисәге, бер генә кисәге. Кояш чиксезлеккә кадәр

киңәюен дәвам итсә дә, ул барыбер чиксезне колачлый
алмый. Кечкенәлек һәм чиклелекнең бу космик
иллюзиясе акылның Галәмнең киңлеген, аның килеп
.чыгышын һәм чикләрен аңлау сәләтен чикли
Үлчәмнәргә һәм үлчәмнәргә буйсынмаган, чиге һәм
килеп чыгышы булмаган Аллаһ - һәр жирдә булган һәм
галәмнең иң ерак чикләрендә яшәүче Аллаһ. Ул сезнең
һәм минем эчемдәге кебек үк ерак йолдызларда да, һәм
Ул үзе биләгән һәр киңлекне аңлы рәвештә аңлый,
кечкенә яки зур булуга карамастан. "Кешенең төп
.максаты" китабыннан

Ялварулар

Әй, Ходаем

Кулымны караңгылыктан яктылыкка ал

О, галәми тынычлык

Мин синең тавышыңны чишмәләр гөрелтесендә һәм

былбыллар сайравында ишетәм

Жилнең ыңгырашуында, дулкыннарның гөрелтүендә

һәм тибрәнүләрнең күкрәүендә

Әй, сөекле Раббым

Мин сиңа сүzlәр белән түгел, ә сиңа омтылыш белән

янган йөрәк сагышы белән табынам

Синең киң жиңеңне күрергә рөхсәт ит

Һәрнәрсә артында синең даими булуың

Бәлки, мин мәңгелеккә синең үзгәрмәс

барлыгыңның бер өлеше икәнәмне аңлармын

Әй, ташып торган океан

Әгәр теләкләремнең бормалы елгалары киртәләр

һәм киртәләрнең чүлләре аша ага алса иде

Ниһаять, сезнең иң зур чуалышыгыз кушылды

Тавышыңны тыңларга ярдәм ит, Ходаем

Галәм тибрәнүе чыккан космик тавыш

Мөбарәк аваз аша Синең барлыгыңны сизәргә

рөхсәт ит (Ом - Амин)

Барлык изге тавышлар өчен изге көй

Яшәү симфониясен тыңлаганда, аңымны киңәйт
Миңа космик океан кебек хис итәргә рәхсәт ит
Һәм күкрәгендә биегән тәннең дулкынлы

хәрәкәтләре

Иң изге тавыш минем эчемдә яңгырасын
Тәннән галәмгә кадәр аңымны киңәйтү
Мәңгелек, бар нәрсәне дә үз эченә алган бәхетне
тоярга мөмкинмен

Ташып торган яктылык диңгезеннән шартлау
Әй, чиксез көч

Әй, мәңгелек зирәклек
Рухи тибрәнүең белән җанымны тутыр
Әй, изге галәм сүзенең авазы

Хаталарымны төзәт
Миңа кирәк

Кулымны караңгылыктан яктылыкка ал
Ходаем, Сине уйлаган саен, эчемдә янып торган
сагыну ташкыны туа, хисләремне тетрәндерә һәм
йөрәгемнән тәнемдәге һәр күзәнәккә агып, аны илаһи
.мәхәббәт белән тутыра

Иң зур теләгем - синең барлыгыңның төп өлешенә
барып җитү һәм синең белән бергә булудан ләззәт алу
Һәм кинәт җан ишеге ачыла, һәм мин синең нурлы

!нурыңны күреп шатлыктан тулып китәм

Узган заман кешелекнең күпчелеге өчен билгесез,

берничә мәгърифәтчедән кала. Шулай да, үткәнне

белмәвебез безнең өчен дә файдалы. Әгәр без бу
тормышта һәм алдагы тормышларда эшләгәннәребезнең

барысын да белсәк, гамәлләребезнең күплегеннән
аптырап калыр идек һәм бөтенләй аптырап калыр идек.

Чыннан да, безнең ихтыярыбыз шок аркасында хәтта
параличланырга мөмкин, бу безне эзләргә сәләтсез итәр
һәм өметсезлеккә дучар итәр иде. Хәтта бу җирдәге
тормышта да оныту - Аллаһның рәхмәте, ул үткәннәр
турындагы хатирәләрнең, бигрәк тә ачы һәм авыртулы

хатирәләрнең, безнең уйларыбызны һәм хисләребезне
.басып алуына комачаулый

Ләкин, шөкер, безнең эчебездәге илаһи очкын
һәрвакыт өмет һәм тормышның чиксез юлын давам итү
теләге белән балкый. Без Аллаһыга бу ике нигъмәт өчен
рәхмәт әйтергә тиешбез: үткәнне оныту һәм киләчәккә
.өметләнү

Язмыш ирекле ихтыяр юлына киртәләр куя дигән
нәтижәгә килергә тиеш түгел. Шулай да, күпчелек
кешеләр язмышка һәм язмышка бәйләгән тискәре
йогынтыларга каршы тору өчен без бар көчебезне
куярга һәм сайлау ирегебезне эчке ышануларыбыз
буенча кулланырга тиеш, бу ышанулар ныклы иманга
нигезләнгән һәм илаһи кануннарга нигезләнгән булса,
.ансыз кеше чын бәхетне татый алмый

Берәр эшкә керешкәндә, без начар шартлардан
курыкмаска, ә иң югары дәрәжәдә оптимистик булырга
тиеш, ихтыярыбызны гамәлгә ашыруга һәм сайлау
ирегебезне гамәлгә ашыруга бернәрсә дә комачауламый
.дигән тулы ышаныч белән

Әгәр без максатыбызга ирешә алмасак, үзебез
ясаган киртәләрнең безгә ирешергә комачаулаганын
яшерен рәвештә танырга мөмкин. Без тырышлык куярга
һәм максатыбызга ирешү өчен тырышлыгыбызны
икеләтә арттырырга тиеш. Шулай ук үзебезгә расларга
тиешбез: киртә һәм сынаулар ничек кенә көчле һәм
куркыныч булмасын, аларны бетерү һәм жиңү өчен
бездә житәрлек көч бар. Барлык тырышлыklарыбызга
карамастан уңышсызлыкка очрасак та, өметсезлеккә
һәм күңелсезлеккә бирелмәскә кирәк, кеше ихтыяры
язмыштан көчлерәк икәннен аңласак кына. Шуңа күрә,
күпме тапкыр уңышсызлыкка очрасак та, тырышудан
туктамаска тиешбез, чөнki һәрвакыт ачык ишекләр бар.
Безгә уңыш бирелгәнче тырышуны һәм тырышлыкны
кабатлауны давам итәргә кирәк. Аллаһы Тәгалә безгә

ярдәм күрсәтәчәк, әгәр без Аңа таянсак һәм тырышлык куйсак. Юлдан баручы максатына ирешәчәк, ә Аллаһыга .ышанган кеше өметсезләнмәячәк

Кеше берәр нәрсә теләгәндә, һәм бу теләк көчле
һәм кичектергесез булганда, бу теләк аның аңыннан
беркайчан да чыкмый, кая гына барсалар да, кая гына
борылсалар да, аларның мәшәкәтләре һәм
борчылулары нинди генә булмасын. Даими һәм дәвамлы
эшчәнлегә аркасында бу теләк гаять зур тәвәккәллеккә
һәм энергиягә ия. Бу интеллектуаль пышылдау механик
ялварудан көчлерәк һәм нәтижәлерәк, ул иреннәрне
хәрәкәтләндерүдән ары китми. Аллаһыны яратучылар
шулай эшлиләр; алар Аллаһыга мәхәббәтләрен
туктаусыз пышылдашалар, һәм аларның пышылдаулары
көндәлек эшчәнлекләре дәвамында чын күңелдән һәм
ишетелмәслек. Бу чын күңелдән пышылдау аларны
игътибарыннан читкә юнәлтми, һәм башка бурычлары
белән каршылыкка да керми. Аллаһыны ярату теләкләре
арткан саен, Аңа мәхәббәтләре көчәя һәм тирәнәя бара,
алар Аның барлыгына кагылганчы һәм Аның яктылыгын
жан күзе белән күргәнче, гажәеп шатлык татып,
.тасвирлап бетергесез тынычлык хис иткәнче

Аллаһы Тәгалә безгә тормышта кирәкле дәресләр
жибәрә, шуның белән без алардан файда күрә алабыз,
аңлау һәм тәжрибә җыя алабыз. Бу дәресләрдән качкан
кеше аларны өйрәнергә мәҗбүр булачак, күпме вакыт
.кирәк булса да

Һәр сынаудан сабак алсак, ул безнең өчен дус, ә
мөмкинлекне кулдан ычкындырып, зарлану, үпкәләү һәм
начар фикер йөртү аша дәрес кулланмасак, ул тиран
.деспот

Бездә ныклы аңлау һәм тормышка дәрес караш
булганда, ул матуррак була. Һәм катлауланулардан азат
психологик очраklar

Кеше мәңге шатлык дулкынында йөри алмый, яки
кайгының дулкынлы сулары астында бата алмый, яки
күңелсезлек тирәнлегендә бата алмый. Бу каршылыклы
икелекләр белән характерланган дөньяда, гади кеше
күтәрелешләргә һәм төшүләргә дучар була. Ул шатлык
дулкынында күтәрелә һәм битарафлык тирәнлегенә
чума, һәм кайгы дулкыннары белән әйләнәп кайта. Һәм
ул аңның башка халәте турында сирәк белә.
Вакыйгаларга шулай уйларга юл кую . Бу үз ихтыярыңны
.капризлы һәм үзгәрүчән язмышка тапшыру дигән сүз
Уңышлы һәм тулы тормыш алып бару өчен кешегә
.психик баланс кирәк
Моңа акылны туплау һәм психологик сәләтләрне
.контрольдә тоту аша гына ирешеп була
Хәтта иң тирән кайгылар да вакыт белән төзәлә,
шуңа күрә кайгы турында уйлануның мәгънәсе юк.
Тормышыбызның һәр көнендә Үлгән якын кешесе өчен
озакка сузылган кайгы аңа да, безгә дә ярдәм итми, һәм
чынлыкта бернәрсәне дә үзгәртми. Үз-үзеңне түбән хис
итү комплексы яки үз-үзеңне жәзалау формалашуы.
Элеккеге хаталар яки уңышсызлыklar турында уйлану
файдасыз. Бу тормышны бары тик бәхетсез итә һәм
.акыл сәләтләрен чикли
Без үзебезне күңелсез көндәлек эшләр чокырына
төшерергә тиеш түгел, чөнки бу психологик халәт, ул
уңайлы түгел, чөнки ул акылны борчый һәм яшерен
.сәләтләрне апатия мичендә яндыра
Уңышсызлыкны тамырыннан юк итәргә, ә тормыш
кырларын тырышлык һәм ныклык белән эшкәртәргә һәм
Ходай ярдәме белән мул уңыш жыю өчен яхшылык
.орлыklары чәчәргә кирәк
Көмеш юбилейдагы тимер
Бервакыт мине иң бәхетле парларның берсе булып
күренгән парның көмеш юбилеена чакырдылар, ләкин
мин аларның өенә кергәч, нәрсәдер дәрәс түгеллеген

сиздем. Мин ике укучимнан кич белән бер-берсенә ничек
мөгамәлә итүләрен күзәтергә сорадым, һәм алар соңрак
миңа әйттеләр. Ир белән хатын башкалар алдында бер-
берсенә елмаялар һәм бер-берсенә "Әйе, кадерлем" һәм
"Әлбәттә, мәхәббәтем" кебек татлы сүzlәр һәм башка
шундый дустанә сүzlәр белән мөрәжәгать итәләр.

Ләкин алар ялгыз калганнарын уйлау белән, алар
талаша башлыйлар һәм бер-берсенә рәнжәтүче сүzlәр
.әйтәләр

Мин алар белән сөйләштем һәм болай дидем: Сез
мине үзегезнең кичәгезгә чакырдыгыз, ләкин атмосфера
киеренке, һәм мин бу өйдә зур каршылыктар бар дип
уйлыйм, һәм миңа бу көмеш юбилейда күп тимер бар
.кебек тоела

Башта алар үпкәләделәр, ләкин соңрак минем хаклы
булуымны таныдылар һәм гафу үтенделәр. Ул дәвам
итеп: «Гаилә бәхәсләшеп һәм талашып йөрүдән сиңа
.нинди файда?» – диде

Сез бергә яшисез кебек, идеаль пар буларак
абруегызны саклап калу өчен, ләкин үз бәхетегез һәм
жан тынычлыгыгыз өчен бер-берегез белән шулай
.булырга һәм тынычлыкта яшәргә кирәк
Магнитлы ризык

Кешеләр ризык яки туклану турында сөйләшкәндә,
гадәттә, тәнне тәэмин итү өчен кулланыла торган физик
ризыкны күздә тоталар. Ләкин физик ризыктан ким
булмаган, һәм еш кына тагын да мөһимрәк булган башка
төр тукланулар да бар, мәсәлән, интеллектуаль яки рухи
туклану. Акыл эшчәнлегә яки акыл туплану, зирәклек
.һәм рухи аерма

Физик ризык тән күзәнәкләрен тәэмин итә, ә акыл
ризыклары акылны сәламәт идеялар белән тутыра, ә
зирәклек ризыклары жанны яңарта һәм аның
.сәләтләрен үстерә

Интеллектуаль туклану гадәттә кешенең уйлаган
һәм башкалар белән элемтә һәм үзара бәйләнеш аша
.алган идеяләреннән тора
Тыныч холыклы һәм асыл холыклы кешеләр безнең
.уйларыбызны магнитлы һәм сәламәт итәргә ярдәм итә
Кеше үзенең интеллектуаль туклануын тыныч
мохиттәнме, әллә бозучы мохиттәнме ала икәннен
билгеләү кыен түгел. Борчылу, борчылу һәм чуалчыклык
- болар барысы да начар кешеләр белән, дуслар яки
туганнар белән аралашудан килеп чыга. Бу борчулы
уйлар һәм начар кәеф китереп чыгара
Организм энергия һәм көчне физик ризыклардан
ала, ә магнитлы ризыклар тәнне дә, акылны да каты һәм
сыек ризыкларга караганда җиңелрәк үзләштерелә
торган энергия зарядлары белән тәэмин итә, аларны
.тере энергиягә җиңел генә әйләндереп булмый
Наданлыкны зирәклеккә, көчсезлекне һәм
көчсезлекне сәламәтлеккә һәм көчкә әйләндерә
алганда, тормыш юлларында ышанычлы һәм кыю – хәтта
ялгыз булса да – атлаганда, тере һәм уяу вәҗданга ия
булудан эчке шатлык кичергәндә, Аллаһының
гаделлегенә һәм дәресең ялгышны, хакыйкатың
.иллюзияне җиңүенә ныклы ышаныч кичергәндә
һәм сез көн саен уйларыгызны югарырак һәм
камилрәк дәрәҗәләргә юнәлтергә тырышканда,
мәхәббәт һәм рәхмәт хисләре белән тулы йөрәккә һәм
башкаларга карата яхшы ниятләргә ия булганда, сезнең
акыл туклануыгыз магнит кебек булачак, һәм сез
үзегезгә куркынычсызлык һәм иминлек ярларына таба
юлны дәвам итү өчен кирәкле барлык матур һәм
файдалы нәрсәләренә, әйберләрдән, кешеләрдән һәм
.шартлардан җәлеп итәчәксез
Кирәкле әйберне алу өчен тырышлык куйсаң һәм
Аллаһ биргәннәр белән канәгать булсаң, дөнья малына
бирелеп, аның вакытлыча ләззәтләренә

комсызланучыларга караганда, рухың байрак һәм
.канәгатьрәк булырсың

Кеше барлык дуслардан тыш бердәнбер чын дус

булган Аллаһыны эзләгәндә, барлык кешелек
мөнәсәбәтләрендә дә: гаилә, туганлык, никах һәм рухи

.мөнәсәбәтләрдә чын дуслык урнаштыру мөмкин була
Дуслык - никах мөнәсәбәтләрендә мөһим элемент,

һәм өстенлек интеллектуаль һәм эмоциональ
якынлыкка, әхлакый җәлеп итү хисенә, чын мәхәббәт

.һәм дуслыкка бирелергә тиеш

Чын мәхәббәт белән җенси тартылуны аера

алмаганнар кат-кат өметләрен өзәләр

Никах югары идеалларга һәм үзара хөрмәткә

нигезләнгәндә, ул ике яратучы җан арасында бәхетле

һәм уңышлы берлеккә әйләнә. Алар бер-берсенә
тормыш авырлыкларын җиңеләйтү һәм шәфкатьлелек
һәм үзара, дустанә аңлашу аша яшәү мәшәкатьләрен

.бетерү өчен хезмәттәшлек итәләр

Башкаларның уйлары һәм гамәлләре миңа тәэсир

итәргә юл куймасам, беркем дә мине контрольдә тотар

.яки ихтыярымны тартып ала алмый

Ходаем, мин алдымда чиксез мөмкинлек барлыгын

аңлыйм, үз сәләтләремне өйрәнү һәм рухи

потенциалымны ачу өчен мин матди бәйләнешләренә

югарырак омтылышлар белән алыштырачакмын. Һәм

мин тугры рухның һәрвакыт минем белән икәннен

аңлармын

Бүген мин уйларымны оптимизм белән тутырырмын,

күңелсез тәҗрибәләрдән ераклашырмын һәм тәнне,

акылны һәм рухны тәрбияли торган гамәлләренә тигез

.һәм эзлекле рәвештә башкарырмын

Тормыш һәм үлем бие һәрвакыт бар, ләкин мин

рухи шәхесемне саклап, үземне мәңгегә азат итәрмен.

Сынаулар һәм авырлыklar давыллары миңа каршы

килгәндә, мин җаным савытында тормыш диңгезе аша
.куркынычсыз, илаһи ярларга йөзәрмен

Мин эшлэгәндә һәм иҗат иткәндә, Аллаһының
минем аша эшләвен истә тотачакмын; Ул - галәмнең
Хужасы, һәм мин аның турында тирәнтен уйланып, аның
.белән элемтәгә керә алам

Ходаем, мин аңлыйм, уйларым миңа я
уңышсызлыкка, я уңышка китерәчәк, тормышымда
кайсы фикер иң көчле булуына карап. Шуңа күрә мин
синең миңа ярдәм кулы сузганыңны истә тотарга
.тырышачакмын, һәм бу мине уңыш сәбәпләренә әзерли
Миңа бәла-казалар һәм бәхетсезлекләр килгәндә,
мин кәефемне күтәрермен һәм аларны җиңү өчен
тәвәккәллегемен ныгытырмын. Мин һәркем белән
мөнәсәбәтләремдә һәм аралашуымда ихласлык һәм
намуслылык кулланырмын, мәхәббәт һәм изге теләкләр
турында уйларымны ачармын. Шулчак Аллаһы Тәгалә
.миңа Үзенең көче һәм зирәклеген белән ярдәм итәр
Ходаем, мин ихтыяр көчемне һәм акылымны башта
кечкенә эшләргә, аннары зуррак казанышларга ирешү
.өчен кулланырмын

Барлык матди омтылышлар да тормышка ашса да,
алар барыбер тулы булмаган бәхет китерә, һәм
Аллаһыны табу - бердәнбер чын бәхет. Мин шатлыкның
бетмәс-төкәнмәс чыганакларын ачачакмын. Һәм ул
беркайчан да агып һәм агымнан туктамый, җан
.бакчаларында һәм аның мәңгегә яшел болыннарында

Алтын сүзләр

Бәхет – минем хокукым, мирасым һәм яшерен илаһи
хәзинәм. Минне җитәклә, Ходай, мин үземдә
патшаларның хыялларыннан да өстенрәк хәзинәләрен
.табармын

* * *

Йөрәкләрнең илаһи кешесе үз шәкертләренә -
үзенең мәрхәмәте һәм шәфкатьлелеген белән - наданлык

караңгылыгын таратучы якты зирәклек лампаларын
.яктырта

* * *

Тормыш – даими ритмлы акыллы хәрәкәт. Ул үзен
жансыз әйберләрдә формалаштыра яки тере һәм
хәрәкәтчән форма ала. Тормыш барысын да үз эченә ала
.һәм һәрнәрсәгә үтеп керә

* * *

Әй, иң бөек гашыйк, син - тормышның үзе Син -
минем максатым һәм омтылышым. Мине күк бакчаңда
чәчәк атучы роза яки нурлы мәхәббәтең муенсасында
ялтыравыклы муенса ит, яисә миңа иң зур хөрмәт бир:
.йөрәгеңдә иң кечкенә урын

* * *

Башкалар минем яхшылык эшләүдәге
тырышлыгымны кадерләгән урында, мин иң зур хезмәт
күрсәтә алам

* * *

Әйдәгез, татлы хатирәләр һәм нечкә уйларның ефәк
.жәпләре белән алтын хыял келәмен үрик

* * *

Буш акыл [уңай, конструктив уйлардан мәхрүм] -
бәлаләр, борчылулар, өметсезлек һәм өметсезлек
.фабрикасы

Әгәр гомум мәхәббәт йөрәгегездә урнашса, ул сезгә
башка бернәрсә дә бирә алмаган мәңгелек һәм яңа
.бәхет китерәчәк

Жирдәге тормыш бакчасында чәчәк аткан тормыш
чәчәкләре гажәеп матур һәм күрү күңелгә рәхәтлек
бирә. Ләкин тагын да шәпрәк һәм күркәмрәк нәрсә -
кайдадыр булган матурлык һәм зирәклек чишмәсе, без
аннан килдек һәм аңа кире кайтачакбыз һәм тагын бер
.тапкыр аралашачакбыз

Шәкерт иртән уянгач, үзенә раслый: "Мин тән түгел,
мин күренми торган рух... Мин шатлык... Мин яктылык...
Мин зирәклек... Мин мәхәббәт. Һәм мин бу тәндә яшәсәм
."дә, рухым үлемсез һәм черүдән сакланган

Чык тамчылары чәчәкләр чәчәк атуга һәм үсәргә
ярдәм иткән кебек, мәрхәмәт дуслыкны ныгыта һәм
.аның үсешенә ярдәм итә

* * *

Океан өслегендә барлыкка килгән дулкыннар да,
аның тирәнлегенә югалган дулкыннар да бар; ике
очракта да алар океан эчендә һәм аның белән бербөтен.
Шулай ук, космик океан өслегендә "тормыш" вакытында
йөзгән яки "үлем" вакытында аның эчендә югалган
.кешеләр дә мәңгелек океанында бертигез

* * *

Айның чагылышы дулкынлы суда ачык күренми,
ләкин су өслеге тынычлангач, айның чагылышы
тулысынча ачык була. Шуны ук акыл турында да әйтеп
була: ул тыныч булганда, сез жаныгызның йөзен
.тулысынча ачык һәм төгәл күрә аласыз

И Ходаем, бәхетле уңышларым көннәремдә миңа юл
күрсәтер өчен зирәклегең кояшының нурларын һәм
кайгылы караңгы төннәрдә йөргәндә тулы айның
.мәрхәмәтен жибәр

Медитация - сезнең галәм акылы белән бәйләнеш
кору чарасы, һәм сез шул чиксез аң белән
гармонияләшкәч, сез яратылышның барлык серләрен
.белә алачаксыз

Аллаһка якынаю һәм Аны белү теләге үзеннән-үзе
барлыкка килми, аны үстерергә кирәк, һәм бу теләк
.булмаса, тормышның бернинди кыйммәте дә юк

Жирдәге тормыш - вакытлыча тукталыш, һәм
кешелекнең төп бурычы - бу сәяхәтнең максатын һәм
максатын аңлау. Бу максат - Аллаһыны белү, һәм ул
.башка бернәрсә дә була алмый

Тынычлыгың – синең кыйммәтле хәзинәң, шуңа күрә
беркемгә дә бу хәзинәне синнән алырга рөхсәт итмә

* * *

Үзеңнең сыйфатларың һәм үз-үзеңә ышанычың
ныгытмасында ялгыз, куркынычсыз һәм ышанычлы
.басып торырга өйрән

* * *

Барысы да Аллаһы Тәгалә булганга күрә бар. Ул
булганга күрә, сез дә бар. Аның барлыгы аркасында сез
тормышның уңайлыklarыннан һәм шатлыklarыннан
ләззәтләнәсез. Шуңа күрә Аллаһыга рәхмәтегез тирән
.булырга тиеш

Яхшы китаплар тын гына, әдәпле һәм хөрмәтле
дуслар була ала. Авыр минутларыңда бу китапларны
ташлама, чөнки алар сине беркайчан да ташламаячак,
сине ташлап китәргә мөмкин булган физик дуслардан
.аермалы буларак

Сәламәтлекләре яхшы, тормышлары уңайлы һәм
акыл мөмкинлекләре зур булган, ләкин бәхете булмаган
һәркем тормышта уңышка ирешмәгән. Чын күңелдән:

"Мин бәхетле, һәм беркем дә бәхетемне тартып ала
алмый", - дип әйтә алганда, сез үзегездә Аллаһ образын
.тапкансыз

Тынычлык һәм тынычлыкка басым ясагыз,
тынычлыкта һәм татулыкта яшәргә телисез икән,
мәхәббәт һәм изге ниятләр генә җибәреgez. Гаделлеккә
һәм тәкъвалыкка нигезләнгән тормыш белән яшәgez,
һәм сезнең тормышыгыз белән бәйле булган һәркем
.сезнең белән булудан файда күрәчәк

Әгәр сезнең дусларыгыз юк икән, яисә дусларыгыз
вакытыгызны әрәм итәләр икән, яисә сез алар белән
тату яшәмисез икән, акыллы китапларны [һәм
материалларны] дусларыгыз итеп алыгыз, чөнки сез
аларның ишекләре аша гажәеп һәм кызыклы идеяләр
.дөньясына керә аласыз

Аллаһыны табу - йөрәк теләгән бар нәрсәне алу
дигән сүз, ә рухи булу - сәламәтлек, бәхет һәм уңыш
.ишекләрен ачу дигән сүз

Безнең эчебездә барлык тереклекне тудыручы һәм
тотрыклы итүче илаһи көч очкыны ята, һәм ул кабынып
.китүне көтә

Уку - бик файдалы акыл эшчәнлегә; ул акылны
күнектерә һәм аның сыгылучанлыгын саклай. Көн саен
бер-ике сәгать уку теләсә кемгә берничә ел эчендә
төрле белем базасы бирәчәк, әгәр ул файдалы китаплар
сайласа. Арзан романнар яки максаты яки мәгънәсе
булмаган вак китаплар укып вакытыгызны әрәм итмәgez
.һәм акыл сәләтеgezгә зыян китермәgez

Социаль яктан кызыксынучан кешеләр кыйммәтле
китапларда затлы, талантлы ир-атлар һәм хатын-кызлар
язган китаплардагы дәресләр аша кешелек өчен яңа
.энергия табарлар

* * *

Уку - бик файдалы акыл эшчәнлеге; ул акылны күнектерә һәм аның сыгылучанлыгын саклай. Көн саен бер-ике сәгать уку теләсә кемгә берничә ел эчендә төрле белем базасы бирәчәк, әгәр ул файдалы китаплар сайласа. Арзан романнар яки максаты яки мәгънәсе булмаган вак китаплар укып вакытыгызны әрәм итмәгез .һәм акыл сәләтегезгә зыян китермәгез

* * *

Эгоизм һәм тәкәбберлекне бетерергә кирәк, чөнки
.алар рухи белемгә иң зур киртә булып торалар

* * *

Аллаһ хисе булмаганда, бу дөнья низаглар, көч куллану һәм ачы күңелсезлекләр белән тулы кебек .тоела. Бәхет Аллаһка якын булу хисендә

* * *

Аллаһыны белгәннәрнең йөрәкләрендә даими шатлык һәм бәхет була. Алар бәхетле иминлек һәм тынычлык хис иткәнгә күрә, ачу давыллары аларны .селкетә алмый, курку да йөрәкләренә керә алмый

* * *

Яхшы китаплар - сизнең иң яхшы дусларыгыз; алар аша сез бөек акыл ияләренең сизнең белән йомшак сөйләшүен, сезне юатуын һәм иң яхшы киңәшләр бирүен ишетә аласыз. Яхшы китаплар укырга чын күңелдән .теләк үстермәү буыннар мирасын югалту дигән сүз

* * *

Илаһи ярдәм булмаса, кешеләр уңышсызлыкка дучар булачаклар, чөнки тормыш көрәшендә уңышка ирешү өчен кирәкле көч һәм зирәкле чиксез чыганактан килә. Кеше Аллаһыны санга сукмаганда, уңыш өчен кирәкле ярдәм һәм терәк бирүче коткару .жебен өзә

Рухи мөмкинлекләр ишеген шакыган эзләүчеләр, үзләренә ярдәм иткән кешеләргә Аллаһы ярдәм .иткәнгә, алар өчен ишек ачылганын күрерләр

Сез Аллах белән гармониядә булганда, бөтен
.табигать сезнең белән гармониядә була

* * *

Мәхәббәт - акылны чистарта торган һәм
характердагы тупаслыкны бетерә торган зым кәгазе
.кебек

* * *

Кинәт кенә Аллаһыны һәркайда тапкач, Ул сиңа
килеп, сиңа илһам биреп, сиңа юл күрсәткәч, илаһи
.мәхәббәт тарихы башланган була

* * *

Мәхәббәт йөрәкләрдә балкып торсын һәм
башкаларга шифалы нурлар җибәрсен

* * *

Яшь һәм көчле чакта Аллаһыны белергә тырышыгыз,
чөнки картлык һәм авыру вакытында сез Аны эзли
алмаска мөмкин. Кешеләр тормышның чын мәгънәсен
аңлый башлаган яшәтә, тән көчсезләнә, һәм алар
гомерләренең калган өлешен хакыйкәткә эзләү
урынына, үзләренең нәзек физик көчләренә игътибар
.биреп үткәрәләр

* * *

Мин һәр халыктан иң яхшысын алырмын һәм барлык
милләتلәрнең кимчелекләренә игътибар итмичә,
.аларның яхшы сыйфатларын кадерләгәчмен

* * *

Көндәлек ризыгыбызның туклыклылыгы турында
кайгырткан кебек, без көн саен акылыбызга бирә торган
психологик туклыклы матдәләргә дә игътибар итәргә
.тиеш

* * *

Ягымлы сүzlәр - күп авырулар өчен гажәеп дару,
аларның көчле, диярлек тылсымлы, магнит көче бар, ул
сөйләүчегә мул фатиха һәм муллык китерә.
Тынычландыргыч, йомшак сүzlәр кулланучылар үзләре

аша өзлексез нечкә агым агып торганын сизәләр, алар
тирән тынычлык хисе белән тулалар. Чөнки бу агым
үзенең югары чыганагы белән бәйләнгән, шул чыганак
белән гармониядә булган жаннарға барып җитә торган
даими агым, аларга тынычлыкка омтылучыларга бәхет
.житкерергә мөмкинлек бирә

* * *

Күпме чын күңелдән чыккан жылы сүзләр күп
кайгыларны таратты һәм күпме акыллы тавыш караңгы
юлларны шатлык һәм тынычлык лампалары белән
!яктыртты

* * *

Без һәрбер тәҗрибә аша үсәбез, әгәр без алардан
кыйммәтле сабаклар ала алуыбызны аңласак. Без
кичергән һәр авырту һәм газаплануның мәгънәсе һәм
максаты бар. Бу тәҗрибәләрнең катылыгына
карамастан, алар тимер мәгъдәннен эретә торган ут
кебек, аны матур, нык һәм күп функцияле корычка
.әйләндерә

* * *

Тормышымдагы барлык гажәеп казанышлар да
Аллаһы Тәгалә белән гармониядә булган акыл көче
ярдәмендә ирешелде. Илаһи генератор эшләгәндә, мин
теләгән бар нәрсә дә искәرمәсез тормышка аша, башта
күренмәс, эфир дизайнында формалаша, аннары
.чынбарлыкта каршы торырлык көч белән чагылыш таба

* * *

Акыл Аллаһка омтылган жанның тирәнлегеннән чын
күңелдән, ялкынлы пышылдаганда, рухның чакыруы
галәм йөрәгенә кагылачак, һәм җавап киләчәк, үзе
белән зур шатлык китерәчәк. Бу интеллектуаль
пышылдау теләгән максатка ирешү өчен кирәкле көчкә
.ия булганчы ихтыярны үстерә

* * *

Кешенең акылы һәм ихтыяры Аллаһ белән
гармониядә булганда, алар чиксез көч белән
йөкләнәләр, шуңа күрә аңа ирешү өчен нәрсәдер
турында уйлау гына җитә, чөнки илаһи канун югары
.ихтыяр белән гармониядә булганнар файдасына эшли

* * *

Безнең борчуларыбыз нинди генә булмасын, Аллаһы
Тәгалә тормышыбызда беренче урында торырга тиеш.
Рухи үсешнең иң мөһим элементларының берсе - Аллаһы
Тәгаләгә даими рәвештә пышылдау, анда сез үзегездә
зур тәэсир калдырачак гажәеп уңай үзгәрешләр
.кичерәчәксез

* * *

Кеше Аллаһ биргән барлык акыл сәләтләрен дә тиз
үтеп баручы әйберләренә эзләүгә багышларга тиеш
түгел, югыйсә ул үзен материализм лабиринтларында
югалып, үзенә кирәк булмаган чикләүләр һәм чикләүләр
тудырачак. Киресенчә, ул үзенең акыл көчен тормыш
кирәк-яракларын алу өчен кулланырга һәм дәрәс белән
ялгышны, зарарлы белән файдалыны аеру өчен рухи
.сәләтләрен үстерергә тырышырга тиеш

* * *

Хакыйкәт фикерләре һәм теорияләрдән читтә, һәм
бу алымны кулланучыларның күбесе үзләренең
.субъектив нәтиҗәләренә бәйлә була

* * *

И Ходаем, тынычлык капкаларын ач һәм рухи
уйларымның изге урынын явыз пышылдау
һөжүмнәреннән сакла, һәм Синең килү таңыңны
көткәндә, минем хыялларымның розасы йөрәгем
.бакчасында чәчәк атсын

* * *

Теоретик белем илаһи белем ала алмый, һәм *
чынбарлыкта кулланып булмый торган теорияләргә
кыйммәтле вакытыңны әрәм итмәскә киңәш ителә,

югыйсә кеше үзен тыгыз интеллектуаль джунглилар
.арасында табар һәм теорияләр өлкәсеннән чыга алмас

* * *

Бәхет - тормышның тотрыксыз шартлары өстеннән
психологик жиңу жимеше

* * *

Аллаһы таныган кеше дөньяга билгесез булырга
мөмкин

* * *

Әгәр кеше үзен теоретик белемнәр белән
программалаштырса [чынбарлыктагы сынауларсыз], ул
мәкальләренә кабатлаучы һәм югары фразаларны
яңгыратучы күчмә яздыргыч жайланма кебек булчак,
һәм башкалар аны галим дип санаячаклар, ләкин
мондый белем хакыйкәтне турыдан-туры кабул итү
белән ныгытылмый, рухи казанышлар белән дә
.чагыштырылмый

* * *

Дөньяда проблемалар дәвам итәчәк, шуңа күрә
кеше кая мөрәҗғәгать итә ала? Гадәтләрдән, алдан ук
әйтелгән карашлардан, берьяклы карашлардан һәм
фанатизмнан тәэсирләнгән уй-фикерләр файдасыз, һәм
мохит, гаилә, ил яки дөнья йогынтысы чын житәкчелек
бирә алмый. Шуңа күрә кеше Аллаһыга мөрәҗғәгать
итәргә һәм жан тирәнлегеннән чыккан тыныч, тыныч
тавышны, хакыйкәт белән гармониядә булган тавышны
.тыңларга тиеш

* * *

Йөрәкләрегезне илаһи нурга ачыгыз, ул сезнең аша
агып чыксын һәм тормышыгызны рухи фатихалар һәм
.яхшылык белән тутырсын

* * *

Нинди генә эш белән шөгыльләнсәгез дә һәм нинди
генә казанышларга ирешә алсагыз да, һәрвакыт шуны

истә тотыгыз: Аллаһ сезгә эшләргә һәм уңышка
.ирешергә кирәкле барлык көчне бирә

* * *

Ходаем, Сине фәкыйрьлектә дә, муллыкта да, *
авыру һәм сәламәтлектә дә, наданлыкта да, зирәкләктә
дә искә төшерергә рөхсәт ит, һәм шул мизгелдә
сәламәтлек һәм дәвалану бирә торган бәхетле нурыңны
.күрергә рөхсәт ит

* * *

Уйларымның ялгызлыгында мин синең изге
тавышыңны ишетергә телим Хәтеремнең
катламнарында яшеренгән кырыс, жир тавышларын
куып чыгар Мин синең тыныч, көйле тавышыңны
жанымның тынычлыгында мәңге тыңларга телим

* * *

Тормыш караңгылык белән капланган, һәм без
Аллаһының яктылыгына аның караңгы юллары буйлап
барганда юл күрсәтүче лампа булырга тиешбез. Ул –
наданлык һәм караңгылык төннәрендә тулы ай, уяну
сәгәтләрендә яктылык кояшы, юл күрсәтү маягы һәм
жир йөзәндәге, вакытлыча яшәү диңгезләрендә
.йөрүчеләр өчен Төньяк Йолдызы

* * *

Кешелеккә оныту йокысыннан уяну вакыты җитте. И
Ходаем, без Синнән сорыйбыз, безнең аңыбызны гафләт
һәм тар, чикләнгән фикерләү тирәнлегеннән тынычлык,
яктылык, мәхәббәт һәм гомумкешелек шәфкатьлелеге
.офыкларына күтәр

* * *

Барысы да ахыр чиктә яхшырачак, чөнки Аллаһының
көчләре һәм мөҗизалары кеше тормышының
каршылыклары артында яшеренгән, һәм кем дә булса
вәзгыятьнең котылгысызлыгына ышанмый һәм акылы
һәм иманы белән пәрдә артындагы нәрсәгә үтеп керергә
.тырышса, аңа ишек ачылачак

* * *

Иман беркайчан да саксыз булу яки хәлләр белән
акыллы эш итмәү дигәнне аңлатмый. Киресенчә, нәрсә
генә булмасын, кеше үзен Аллаһның гына аңа бөтен
йөрәге, җаны һәм хисләре белән мөрәҗғәгать итсә, авыр
һәм авыр шартларда ярдәм итә алуына ышандырырга
.тиеш

* * *

Әгәр хисләребез безгә бөтен хакыйкәтне җиткерә
алса, без җирне электроннар елгалары итеп, ә һәр тузан
бөртеге яктылык массасы итеп күрер идек. Материаль
дөньяга үтеп керүчеләр иллюзиянең табигатен
.аңлыйлар һәм хакыйкәтнең асылын беләләр

* * *

Африка джунглисындамы, сугыш кырындамы,
авырудан яки фәкыйрьлектән интегүчеме, кеше үзен
Аллаһының кулы теләсә нинди куркынычтан көчлерәк
һәм Аңа сыенучыларны якларга сәләтле икәнненә
ышандырырга тиеш. Моннан да нәтиҗәлерәк саклау
чарасы юк. Әлбәттә, вакыйгалар белән эш иткәндә акыл
кулланырга, шул ук вакытта илаһи ярдәмгә тулысынча
.ышанырга кирәк

* * *

Барлык җан ияләренең йөрәгендә яшәгән мәхәббәт
— барлык әниләрнең, әтиләрнең, дусларның һәм
.якыннарның мәхәббәте — илаһи мәхәббәттән килә

* * *

Зур һәм кече бурычлар арасында аерма ясарга, иң
мөһимнәренә өстенлек бирергә кирәк. Моннан тыш,
бернинди бурыч та икенчесенә каршы килергә тиеш
түгел. Изге язмаларда әйтелгәнчә, бер бурыч икенчесе
белән каршылыкка кергәндә, бу аның чын бурыч
.түгеллегенә дәлил булып тора

* * *

Кояшның тереклек нурлары таралган саен, мин
ярлыларның һәм ташландыкларның [жәмгыять ташлап
киткәннәрнең] йөрәкләренә өмет нурлары сибәчәкмен,
һәм үзләрен уңышсыз дип санаучыларның йөрәкләренә
.яңа тәвәккәллек салачакмын

* * *

Парамаханса укытучы үзенең бер шәкертенә болай

:диде

Мәхәббәт даирәңнән беркемне дә чыгарма,"
һәркемне йөрәгеңдә сакла, һәм алар сине үзләрендә
"сакларлар

* * *

Раббым, миңа һәрвакыт файдалы һәм изге гамәлләр
.кылу өчен ихтыярымны кулланырга ярдәм ит
Барлык уйларым да Сезнең максатларыгызга җавап
бирсен һәм Сезнең ихтыярыгыз белән гармониядә
булсын өчен, миңа Сезнең ихтыярыгызга туры килергә
ярдәм итегез

Ул миңа барлык авырлыкларны һәм сынауларны
җиңә алуым өчен эчемдәге яшерен, бәхетле көчне
.уятырга булышты

* * *

Арысланнар көчен күгәрченнәрнең йомшаклыгы
белән берләштергән кыю һәм тыйнак рухи шәхескә
уяныгыз

* * *

Ачы, ялган тәнкыйтькә дә, мактау һәм ялагайлануга
да игътибар итмәячәкмен. Бердәнбер теләгем - Синең
ихтыярыңны үтәү, Ходаем, һәм Синең мәрхәмәтеңне
.яулау

* * *

Илаһи барлыкны тойганда сезне нинди зур шатлык
белән тутырачагын күз алдына да китерә алмыйсыз.
Шул вакытта җаныгыз Аллаһының чиксез мәхәббәте
белән исерәчәк. Бу мәхәббәт теләсә нинди кеше

мәхәббәтәннән миллионлаган тапкыр зуррак - сезнең
барлык теләкләрегезне канәгатьләндерә һәм
.йөрәгегезне шатлык һәм канәгатьлек белән тутыра

* * *

Эчке игътибар аша сез үзегездә һәм тирә-юнегездә
рухи бәхетне турыдан-туры кичерә аласыз. Әгәр дә сез
бу аңны үстерсәгез, сезнең шәхесегез гармонияле
рәвештә үсәчәк, һәм сез кешеләр һәм башка жан ияләре
.өчен жәлеп итүчәнлек алачаксыз

* * *

Әй, Бөек Яклаучым, үзем ясаган язмыш аркасында
бар нәрсәне югалтсам да, миңа барыбер, ләкин Синнән,
бердәнбер сыену урынымнан, Сиңа булган мәхәббәт
шәмеңне гафләт һәм оныту җилләреннән сакла дип
.сорыйм

* * *

Әйдәгез, уңай уйларга һәм оптимистик карашка
ныклы омтылышыбыз белән ныгытылган, уңай шартлар
чыганаclarыннан агып чыккан саф, яңартучы тынычлык
.суларын туенганчы эчик

* * *

Вөҗдан - кешенең чын табигатен һәм ниятләрен ача
торган интуитив хис. Вөҗданыгыз чиста булганда һәм
дәрәҗә эш итүегезне белсәгез, куркырга бернәрсә дә юк.
Саф вөҗдан - Аллаһтан килгән яхшы тәртипнең дәлиле.
Вөҗдан судында аклану бәхеткә ия булу һәм Аллаһның
.фатихаларын алу дигән сүз

* * *

Күпчелек кеше эшләмәгән кыю һәм күңелгә ятышлы
эшләр эшләп карагыз, һәм башкалар игътибар итмәгән
.кешеләргә мәхәббәт һәм тынычлык бирегез

* * *

Парамаханса укытучы үзенең бер шәкертенә болай

:диде

Әгәр сез акылны үстерүгә вакыт сарыф итмәсәгез,"

бернинди матди байлык та сезне
канәгатьләндермәячәк. Бу үстерү жәфалау түгел, ә
бәхеткә китерә торган уйларны һәм гамәлләрне
"тукландыру өчен аңны өйрәтү

Бәхетең - синең уңышың, шуңа күрә беркемгә дә
аны урларга рөхсәт итмә. Сине борчырга
тырышучылардан саклан. Малай чакта, кешеләр минем
турында ялган имеш-мимешләр таратканда,
сабырлыгым бетә иде. Соңрак аңладым, кешеләрнең
хуплавыннан яки соклануыннан күңел тынычлыгым
.мөһимрәк

* * *

Әгәр сез кайбер диндарларның Аллаһ белән
кичергән илаһи мәхәббәт турындагы хикәяне белсәгез
иде! Тормыштагы башка бернинди тәҗрибә дә бу
шатлык белән чагыштырып булмый. Мин Аллаһ
мәхәббәтенә һәрвакыт бирелгән бер изге кешене
белдем, аның йөзе изге мәхәббәт нурларын чәчеп торды.
Аллаһның күзе һәрвакыт Аны яратучыларда, һәм Ул
.аларны бер мизгелгә дә ташламый

* * *

Акыл һәм рухи көчләрен үстерү белән
.кызыксынучылар бик аз

* * *

Үзеңне кичектерү төбенә батырырга юл куйма.
Гадәти чынбарлыкның күңелсез йокысыннан тор һәм
казанышлар, шатлык һәм тынычлык булган нәфис
.тормыш офыкларына таба атла

* * *

Сезнең эчендә инвестицияләүне көтеп торган гаять
зур потенциал ята, һәм сез аны активлаштыра һәм
.файда күрә алырлык бердәнбер кеше

* * *

Начар гадәтләрдән һәм сәламәт булмаган
теләкләрдән арыну матди уңышларга караганда күпкә
зуррак бәхет китерә. Акыл уңышында тышкы шартлар
тартып ала алмаган психологик иминлек ята. Сөз бөтен
вакытыгызны байлык туплауга сарыф итә аласыз, ләкин
бу байлык сөзгә эзләгән мәңгелек тынычлык һәм
иминлек бирмәячәк. Киресенчә, ул сөзгә күбрәк
бәхетсезлек китерәчәк, чөнки чын бәхет һәм тынычлык
.матди байлыкта түгел, ә акылда яши
Чын "мин"еңә ныклы урнашкан, син һәр эшкә
башкарасың һәм барлык яхшы нәрсәләрдән илаһи
.шатлык белән ләззәт аласың

* * *

Зәгыйфьлекнең акылыгызга үтәп керүенә юл
куймагыз һәм тискәре фикерләре һәм пессимистик
карашлары булган кешеләр белән аралашканда сак
булыгыз, аларның зәгыйфь фикерләре сөзнең
акылыгызга үтәп кермәсен өчен, әгәр сөзнең акылыгыз
башкаларның уйларын көчсезләндерә алмаслык
дәрәжәдә көчле булмаса, киресенчә, ул башкаларның
фикерләрен ныгыта һәм үз-үзләренә ышанычын арттыра
.алса

* * *

Аллаһы Тәгалә беренче урында тора, һәм без
көнөбезне Аны уйламыйча башларга да, тәмамларга да
тиеш түгел. Без Аллаһы Тәгаләдән алган көч һәм
энергия булмаса, бер нәрсәгә дә ирешә алмас идек
икәннен истә тотарга тиешбез. Шуңа күрә безнең иң зур
.бурычыбыз - Аңа карата

* * *

Горейф-гадәтләргә бәйләү һәм хөкем итү ысулы бар
Башта һәр горейф-гадәтнең нигезләмәсе булган Әгәр дә
без нигезләмәнең әле дә барлыгын тапсак, горейф-
гадәтнең мәгънәсе һәм файдасы бар. Ләкин горейф-
гадәтләргә сукуларча иярү акылсызлык. Без

хакыйкатыне белергә һәм аңа ияергә, безгә нәрсә
бәхет китерә алуын аңларга һәм аннары аны
.кулланырга тиеш

* * *

Бәхетсез яки уңышсыз күп кешеләрне күргәч,
аларның язмышы шулай дип уйламагыз. Сез үзегез
теләгәнчә була аласыз. Сезнең эчке уңышыгыз - сезне
.чыннан да уңышлы итә

* * *

Әгәр дә сезнең эчегездә бернәрсә дә булмаса, сез
бәхетле булмаячаксыз. Әмма әгәр дә сезнең яныгызда
бернәрсә дә булмаса һәм үзегездә бәхетле булсагыз,
сез, һичшиксез, уңышлы. Шулай итеп, кешеләрне тышкы
.шартларына карап хөкем итү мөмкин түгел

* * *

Зур халык арасында рухи күтәрелешкә ирешкән,
эчке тынычлыкка һәм югары рухи бәхеткә ия булган
.кеше булырга мөмкин

* * *

Мин кирәкле бар нәрсәнең дә миңа киләчәген төгәл
беләм, шуңа күрә киләчәк турында борчылмыйм. Бу
мактану яки алдау түгел, чөнки мин бу бәхетле көчнең
эшен һәм нәтижәлелеген тормышымда күп тапкырлар
.кичердем

* * *

Тормыш өслегендә йөзсәм дә, диңгез тирәнлегендә
батып барсам да, мин Аллаһ белән, Ул минем белән
икәнән беләм, һәм бернәрсә дә миңа зыян китерә
алмый. Бу белем миңа әйтеп бетергесез һәм тирән бәхет
.бирде

* * *

Яңа әйбер сатып алуның рәхәт тәҗрибә булуында
шик юк. Ләкин берникадәр вакыттан соң бу шатлыклы
хис әкрәнләп сүнә, хәтта сез аңа карата кызыксынуны
бөтенләй югалтырга, аны онытып, башка нәрсә тели

башларга мөмкин. Ләкин, бу әйбер өчен түләү
онытылмаячак, бигрәк тә сез аны өлешләп түләү белән
!сатып алсагыз

* * *

Кеше үз тормышын контрольдә тотарга һәм аны
мөмкин кадәр гадиләштерергә тиеш. Алар кирәкле һәм
гадәттән тыш хәлләр өчен акча җыярга, зиннәтле
әйберләргә караганда акча җыюны өстен күрергә һәм
башкаларга мөмкин кадәр ярдәм итәргә тиеш. Сез
башкаларга ярдәм иткәндә, ярдәм сезгә теге яки бу юл
белән киләчәк, һәм сез бернәрсәгә дә мохтаж
булмагачкы һәм бернәрсәдән дә мәхрүм
.калмагачкы

* * *

Барлык йөрәкләрнең шатлыгында мин Синең
бәхетнең яңгыравын ишетәм, Ходаем, һәм барлык
тугрыларның дуслыгында мин Синең мәхәббәтне
тоям. Мин шатланам һәм дусларымның уңышлары һәм
чәчәк атуы белән йөрәгем шат, үземнең иминлегемә һәм
рәхәтлегемә шатланган кебек. Башкаларга зирәкле
өстәгәндә, мин үз зирәклегеңнең хәзинәләрен
арттырам, һәм барысының да бәхетендә мин үземнең
.зирәклегеңне табам

* * *

Бәхетнең иң зур дошманы - зиннәтле әйберләр
сатып алу өчен акча алу. Кешеләр ялгыш рәвештә
билгеле бер нәрсә алмасалар, бәхетле була алмыйбыз
дип уйлыйлар. Ләкин хәтта шул әйберне алганнан соң
да, алар чын бәхетне кичермәгәчкеләр, вакытлыча
шатлык китерсә дә. Җирдәге бәхетнең миражы
артыннан куып йөрүнең мәгънәсе нидә? Кешеләр даими
игътибар таләп итә торган күпсанлы әйберләргә мохтаж
.булмыйча, гади яшәргә тиеш

* * *

Минем жәннәтем минем эчемдә. Аллаһының
нигъмәтләреннән ләززәт алганда, мин Аңа рәхмәт
әйтәм, һәм эчке шатлыгым арта. Бу эчке канәгатьлек
булмаса, хәтта җирдәге ләززәтләр һәм ләززәтләр дә
жәһәннәмгә әйләнә. Мин шуны аңладым: бу эчке шатлык
булмаса, миңа йөкләнгән җаваплылык йөгә мине
тынычлыгымны урлар иде һәм бәхетемнән мәхрүм итәр
.иде

* * *

Әгәр байлык авырулар һәм проблемалар белән
бергә булса, нәтижәләр бик күп булачак. Гигиена һәм
сәламәтлек саклау Көнбатышның көчле яклары
арасында. Зыянлы бөҗәкләр һәм үлемечле микроблар
үсеш алган илләрдә нәтижәле контрольдә тотыла, ә
башка илләрдә алар күп. Ләкин бу корткычларны юк итү
казанышның иң югары ноктасы түгел, чөнки үсеш алган
илләрдә башка төр бәләләр дә бар, мәсәлән, түләү авыр
булган счетлар һәм өлешләп түләү системалары
аркасында буылып бетүче финанс кризислары - йокыны
.боза һәм тынычлыкны какшата торган бәләләр

* * *

Без бу бөөк галәм барлыкка килгән шул ук аңның
аерылгысыз өлеше

* * *

Сез кайчан да булса сарык көтүен күргәнегез
бармы? Әгәр аларның берсе сикерсә, калганнары
икеләнмичә аны кабатлыйлар. Күпчелек кеше шулай
уйлый. Кемдер берәр идея уйлап табарга яки яңа
тенденция кертергә мөмкин, ә башкалар шунда ук аңа
кушылып, аны кабатлаячак. Бу үрнәк буыннар
дәвамында сакланып калган. Һәр милләтнең үз гореф-
гадәтләре һәм йолалары бар, һәм без аларның барысы
да дөрөс яки дөрөс дип әйтә алмыйбыз. Ләкин кем белә?
Бәлки, бу гореф-гадәтләрнең кайберләре мәгънәсез һәм
.мәгънәсездер

* * *

Фикерләрнең давиллы давилы басылгач, без
тынычлык патшалыгына керәбез һәм илаһи хозурлыкка
кагылабыз

* * *

Аллаһы турында, тынычлыкка илһам бирә торган
матур пейзаж турында, яки шатлыклы һәм ләззәтле
тәҗрибә турында уйлавыз. Уңай, тыныч акыл эшчәнлегенә
.көч бирә һәм яңарта

* * *

Без хаотик һәм тынгысыз дөньяда яшибез. Сөз акча
бәхет дөп уйлы аласыз, ләкин аны җыйгач та, үзегезне
бәхетсөз хис итәсөз. Сөз байлык җыярга һәм
сәламәтлегегезне югалтырга мөмкин (Ходай сакласын).

Яки сәламәтлегегез яхшы булырга һәм акчагызны
югалтырга мөмкин. Яки сөзнең байлык та,
сәламәтлегегез дә булырга мөмкин, ләкин башкалар
белән күпсанлы проблемалар кичерергә, яхшылык
эшләргә һәм нәфрәт һәм үпкә белән очрашырга мөмкин.
Ходайсыз бу тормышта бернәрсә дә сөзне чыннан да
.канәгатьләндерә алмый

* * *

Илаһи планны белмәгән кешеләр өчен җир җәфалау
камерасына әйләнә. Әмма сөз тормыш тәҗрибәләрен
үзегезнең укытучыларыгыз итеп карасагыз һәм алардан
бу дөньяның чын табигатен һәм космик драмадагы сөзгә
билгеләнгән ролен өйрәнсәгез, бу тәҗрибәләр мәңгелек
канәгатьлек һәм бәхет юлында кыйммәтле яктылыкка
.әйләнә

* * *

Анда, караңгылык, тавышсыз тынлык һәм
яратылмаган юклык артында, мәңгелек асыл ята, ул -
яшәешнең чыганагы һәм барлык көчләрнең, күренгән
.һәм күренмәгән җан ияләренең чыганагы

* * *

Ходай бу жирне безнең ашар, йоклар һәм үләр өчен
генә түгел, ә без Аның ихтыярын белер өчен һәм
яшәвебезнең максатын аңлар өчен яратты. Берничә
акыллы кеше галәм планының мәгънәсен аңлады, ләкин
.күпчелек кеше сукур һәм бу максаттан хәбәрсез

* * *

Акча минем тормыш максатым булмады; максатым
кешеләргә кардәшләремә хезмәт итү иде. Шуңа күрә
Аллаһы Тәгалә миңа үземне тәмин итү һәм үз
миссиямне үтәү өчен күп мөмкинлекләр ишәкләрен
.ачты

* * *

Аллаһ бу галәмне даими һәм үзгәрмәс закон буенча
эшләргә яратты. Әгәр без бу универсаль законнарның
берәрсен бозсак, үзебезне җәзалыйбыз. Биек бина
түбәсеннән сикергән кеше сөякләрен сындырачак. Шуңа
күрә без гравитация законын игътибарсыз калдыра
.алмыйбыз, нәтиҗәләргә дучар булмыйбыз

* * *

Дөнья цивилизацияләренә тирәнтен күз салсак һәм
борынгы цивилизацияләргә яшерен серләрен
өйрәнсәк, бер-берсенә бәйләнгән сызыklar, төрле
бүлекләр һәм төгәл детальләр белән зур картина
барлыкка килә, һәм без кешенең бер үк вакытта
.индивидуаль һәм социаль табигатьтә булуын күрәбез

* * *

Әгәр Ходай безнең матди аңда гына яшәвебезне
теләсә, без матди әйберләрдән тулысынча канәгать
булыр идек һәм дөньяви тормыштан канәгать булыр
.идек

* * *

Хыяллардан тыш сафлык, тынычлык һәм бәхет
нурлары безнең төп тирәнлекләребездә җемелдәп һәм
биеп торалар

* * *

Жирдәге сәяхәтебез вакытында тормышыбыз
күгендә пәйда булган һәр тәҗрибә белән без үзебезнең
аңыбызны киңәйтергә һәм безне әйләндереп алган яки
кичергән хәлләрне яхшырак аңларга өйрәнергә
тиешбез, шул чакта без кешеләр һәм тормыш белән
яхшырак гармониядә яши һәм шомарак эш итә
.алачакбыз

* * *

Күпчелек кеше башкаларны кабатлый. Кеше
оригиналь һәм ижади булырга, һәр эшен оста
.башкарырга тиеш
Көнчыгышта төп игътибар рухи бәхетне үстерүгә
юнәлтелгән, ә тормышның матди яклары еш кына
игътибарсыз калдырылган. Көнбатышта кайбер матди
уңайлыklar бар, ләкин психологик бәхет бик аз. Икесе
арасында баланс кирәк, чөнки тормышның бер генә
ягына игътибар итү дисбаланска һәм тормыш
.таләпләрен рациональ рәвештә хәл итә алмауга китерә

* * *

Илаһи бәхеттән соң иң зур бәхет - кешенең елның
һәр көнендә бергә яшәргә тиешле якин туганнары
.белән тату булуы

Кешеләр күп вакытларын ашыга-ашыга һәм
импульсив гамәлләргә әрәм итәләр, ләкин бернәрсәгә
дә ирешмиләр. Тормышның нәрсә тәкъдим иткән
.аңларга тырышып, уйланырга аз гына тукталалар

* * *

Без тынычлык бакчаларында акылның эчке
биналарын төзү өчен тырышырга тиешбез, алар чәчәк
ата һәм гажәеп рухи сыйфатларның сансыз чәчәкләре
.белән балкый

* * *

Эчке гармония - көчнең бай чыганагы һәм яңартыла
торган энергия тудыра

* * *

Тормышка карасаң, уңышка ирешү жиңел түгел
икәнән аңлайсың. Тормыш еш кына кырыс һәм гафусыз
була, һәм без көн күрү өчен көрәшергә тиеш. Тәнне
саклап калу, аны сәламәт һәм авырулардан саклау өчен
кирәкле көч турында уйлагыз! Хәтта сез моңа ирешсәгез
дә, бу уңыш вакытлыча гына. Тән - озын гомерле булсын
- ахыр чиктә ял итәчәк. Кирәкле теләгән уңышка ирешү
өчен күпсанлы эчке һәм тышкы көчләр белән көрәшергә
кирәклеген күрсәтә. Бу көчләр сезне чыннан да мөһим
.казанышлардан мәхрүм итү өчен армый-талмый эшли

* * *

Һәрбер очракта да тыныч калырга тырышыгыз, һәм
тынычлык орлыгыгыз шатлык һәм канәгатьлек елмаюы
.белән чәчәк атсын

* * *

Хәтта иң бөек изгеләр дә үзләренең уңышларын -
рухи тәҗрибәләрен һәм югары белемнәрен - башкалар
белән уртаклашмыйча, аларга рухи аңлауга ирешергә
ярдәм итмичә, тулы котылуга ирешә алмыйлар. Шуңа
күрә мондый дәрәжәләргә ирешкән һәм шундый
халәтләргә ирешкән кешеләр, аңа мохтаж булган
кешеләргә аңлау бирергә омтылалар. Әгәр сез чын
уңыш телисез икән, сез үзегезнең бәхетегезне генә
.түгел, ә башкаларның бәхетен дә тәмин итәчәксез

* * *

Акыллы һәркем акча эшли ала, ләкин әгәр аларның
йөрәгендә мәхәббәт булса, алар бу акчаны беркайчан да
үз максатларында кулланмаячаклар; киресенчә, алар
аны башкалар белән бүлешәчәкләр. Акча - үз-үзен
яратучылар һәм сараннар кулында ләгънәт һәм
бәхетсезлек, ә изге йөрәкле һәм юмарт жанлы кешеләр
.кулында фатиха һәм бүләк

* * *

Кемдер гаиләсе белән сөйләшергә теләмичә, озак
вакыт тынып калырга мөмкин. Бу кеше эчке тынычлыкка

ирешә алса да, аның тәртибе эгоистик һәм гаиләсенең
бәхетенә зыян китерә. Аларны чыннан да уңышлы дип
атап булмый, әгәр якыннары да аларның
казанышларыннан файда күрмәсә. Шулай ук, матди
уңышларга ирешү безнең байлыктан ләззәт алу
хокукыбыз белән генә чикләнми; ул шулай ук
башкаларга финанс һәм яшәү шартларын яхшыртырга
ярдәм итү өчен безнең әхлакый җаваплылыгыбызны да
.үз эченә ала

* * *

Мин саф вөҗданым стеналары артында
якланганмын, мин караңгы үткәнне яндырдым һәм мин
бары тик бүгенге көн белән генә борчылам

* * *

Бүген мин иң зур яхшылыкның яктылыгы белән бер
икәнәмне һәм кайгы диңгезе дулкыннарына каршы
.көрәшүчеләр өчен маяк икәнәмне аңлыйм

* * *

Кешеләрнең уңыш турында төрле карашлары һәм
теорияләре бар, бу аларның тормыштагы
амбицияләренә бәйле. Кайбер кешеләрнең уңышны
урлау белән тиңләштереп, "Ул уңышлы карак иде!"
кебек сүزلәр әйтүләре гадәти хәл. Бу уңышның барлык
формаларында һәм төрләрәндә дә теләк тудыра һәм
омтыла икәнән асызыклы. Ләкин безнең уңышыбыз
.башкаларга зыян китерергә тиеш түгел
Уңышның тагын бер критерийы бар: үзебез өчен
гармоник һәм файдалы нәтиҗәләргә ирешә алганда, без
башкаларны да үз уңышыбызга җәлеп итәргә һәм аның
.җимешләрен алар белән уртаклашырга тиеш
Уңыш - кешенең үз мохитендә канәгать булуын һәм
канәгать булуын аңлата. Чын уңыш - гаделлек
принципларына нигезләнгән гамәлләр нәтиҗәсе, һәм ул
башкаларның бәхетен һәм иминлеген үз бәхетенә
аерылгысыз өлеше буларак үз эченә ала. Әгәр без бу

принципны матди, интеллектуаль, әхлакый һәм рухи
тормышыбызга куллансак, уңышның тулы һәм
.комплекслы билгеләмәсенә ия булачакбыз

* * *

Монда, бу чикләнгән дөньяда без озынлыкны,
киңлекне һәм тыгызлыкны сизәбез, ләкин үлчәмнәр
булмаган башка дәрәжә бар; барысы да ачык һәм үтә
күренмәле - барысы да аң һәм кабул итү. Тәм тою - ул
кабул итү. Ис тою кебек үк. Безнең хисләребез,
уйларыбыз һәм тәннәребез - аң халәтләре. Төшләрдә
күрә, ишетә, ис сизә, тәм тоя һәм тота алган кебек, шул
югарырак дәрәжәдә дә без боларның барысын да саф аң
.аша кичерәбез

* * *

И Ходаем, безне Үзеңнең якынлыгыңны тоеп бәхетле
ит, теләкләр богауларыннан азат ит һәм тормыш
тәҗрибәсенә һәм аның үзгәрүчән вакыйгаларына тәәсир
.итмәгән эчке шатлык бир

* * *

Акылыбыз югарырак кабул итүләр белән гармониядә
булганда, бездә рухи аң уяна һәм без илаһи зирәклек
.һәм мәхәббәтнең гажәеп могҗизаларын кичерәбез

* * *

Әгәр без Аллаһыны тулысынча яратсак һәм барлык
уйларыбыз һәм йөрәкләребез белән Аңа мөрәҗәгать
итсәк, без үзебезне Аңа якын хис итәрбез һәм Аның
тормыштагы иң зур куркынычсызлык сыену урыны
.икәннен күрербез

* * *

Буш кебек тоелган киңлектә, безне Галәмдәге
барлык тере һәм җансыз әйберләр белән берләштерә
торган космик бәйләнеш һәм мәңгелек тормыш бар -
барлык барлык аша ага торган югары тормыш дулкыны.
Мәңгелек - безнең чын йортыбыз һәм даими тору

урыныбыз, һәм бу тәннәрдә яшәвебез вакытлыча, чүл
.аша сәяхәт итүче кәрван өчен кыска ял кебек

* * *

Рухның ижади көчләре белән берләшкәндә, без
безне житәкләргә һәм проблемаларыбызны хәл итәргә
сәләтле универсаль һәм чиксез акыл белән
тоташачакбыз. Ижади көч безгә иң зур чыганактан
өзлексез киләчәк, бу безгә эшчәнлегезнең теләсә
нинди өлкәсендә ижади уңышларга ирешергә
.мөмкинлек бирәчәк

* * *

Мәхәббәт ышаныч, түземлелек һәм үзара хөрмәт
мохитендә үсә һәм чәчәк ата

* * *

И Ходаем, безгә саф уйлар һәм яхшы гадәتلәр нуры
белән фатиха бир, әгәр безгә начар гадәتلәр һәм бозык
уйлар караңгылыгы якынлашса, ул шунда ук юкка
чыгарылып һәм безгә Сине шулкадәр тирән мәхәббәт
белән яратырга ярдәм ит, матди иллюзияләр дә,
дөньяви азгырулар да безне тозакка эләктерә яки
.акылыбызны һәм йөрәкләребезне яулап ала алмас

* * *

Жиңел генә алынган әйберләрнең бәясе бик сирәк
була. Без моны бөек ир-атлар һәм хатын-кызларның
тормышын һәм аларның үз талантларын үстерү,
бурычларын үтәү, әхлакый кыйммәтләрен булдыру,
тирәнтен өйрәнү һәм эгоизмнан качу аша ничек бөек
булганнарын өйрәнү аша беләбез. Алар алган
нәтижәләр һәм ирешкән казанышлар алар куйган
.тырышлыктардан үлчәп бетергесез зуррак булган

* * *

Чын ирек - акыллылык белән житәкләнгән һәм
аңлау, дәрәжә һәм ныклы ихтыяр белән хупланган
.сайлау ирегендә

* * *

Сез үзегезнең ихтыярыгызны, тәвәккәллегебезне
һәм аңлы аеру сәләтебезне уяткач, югары аңнан
күренмәгән көчләр - җанның аңлавы аша - сезгә ярдәм
итү һәм психологик уңайлыкка һәм бәхеткә илтүче
юлларны яктырту өчен азат ителә, бу Ходай ярдәме
.белән

* * *

Кеше үз тырышлыгы белән җан каналларын ачарга
тиеш Беркем дә тынычлык һәм бәхет урынына газаплар
һәм бәхетсезлекне теләп сайламый. Наданлык -
газапларның тамыры һәм аны бетерергә һәм бетерергә
кирәк булган киртә. Наданлык - кешелек бакчасында үсә
торган, тирән тамырлы зарарлы үлән. Наданлыкны нык
ихтыяр һәм ныклы тәвәккәллек белән җиңәргә кирәк.

Акыл туфрагын төгәл акыл белән эшкәртәргә [уңай
якка] һәм яхшы орлыкларны иман суы белән сугарырга
кирәк. Мәхәббәтнең тере һәм жылы нурлары
балкыганда, яхшылык орлыгы үсеп чыгачак һәм паразит
үләннәрне һәм үләннәрне җиңәчәк, чөнки караңгылык
.яктылык булганда була алмый

* * *

Матди әйберләргә ләззәтләре сүнә һәм юкка чыга,
ләкин илаһи шатлык беркайчан да сүнми. Бу чиксез һәм
.тасвирлап бетергесез илаһи бәхет

* * *

Бәхеткә ирешү өчен без беркайчан да ялгыш
ысуллар кулланмаска тиеш, шулай ук иллюзорик
уңайлыklar һәм җәһәннәм гамәлләре һәм бозык
йогынтысы белән алдыбызда эленеп торырга мөмкин
булган ялтыравыклы тормыш эзләп, үзебездәге
тынычлыкны һәм рухи байлыкны ташлап китәргә тиеш
.түгел

* * *

Тынычлык - илаһи булуны төшерү өчен иң яхшы
камера. Саф һәм төгәл юнәлтелгән тынычлык линзасы
.аша бәхетле сурәт камил ачыклык белән күренәчәк

* * *

Чынлыкта, барлык зирәклеке сезнең үзегездә, һәм
.сезгә бары тик шуны аңлы рәвештә аңларга кирәк

* * *

Канәгатьлек үз-үзеңне камилләштерүдә, шуңа күрә
башкалар сине эзләп таба, син аларны эзләмичә.
Мәхәббәт һәм дуслык көтмичә яки таләп итмичә
бирелергә тиеш, чөнки көтү үпкә һәм ачылык тудыра.
Үз-үзеңне камилләштерүгә омтылганда да, кеше үз
сыйфатлары һәм үз-үзенә ышаныч ныгытмасы эчендә
.ялгыз, ышанычлы һәм тынычлыкта торырга тиеш

* * *

Күңелемнән һәрвакыт шатлык һәм оптимизм
шарлавыклары агып торсын, һәм аларның яңартучы
.сиптергечләре очраган һәркемгә кагылсын

* * *

Рухи шатлык җанда башкаларга һәрьяклап ярдәм
итү теләген уята һәм бәхеткә китерә торган нәфис
әхлакый ләззәтләрне кадерләү сәләтен үстерә, шуның
.белән тупас ләззәтләргә омтылышны киметә

* * *

Сезнең ролегез ничек кенә кечкенә булмасын, ул
җаннарның тормыш сәхнәсендә башкара торган космик
пьесаның уңышына өлеш кертү ягыннан иң зур рольләр
.кебек үк мөһим булып кала

* * *

Универсаль аң - абсолют, чиксез аң, ул үзен даими
яңартып тора һәм иҗатында бетмәс-төкәнмәс, һәм
.сезнең аша ул үзенең уникаль ягын күрсәтергә тырыша

* * *

Әгәр дә сез бер тапкыр булса да илаһи мәхәббәтне
татысагыз, сез аннан беркайчан да баш тартмаячасыз,
.чөнки бөтен галәмдә мондый нәрсә юк

* * *

Аллаһыны белгән кешеләр бик алга киткән рухи
дәрәжәләргә ирешкәннәр, шуңа күрә алар гөнаһлыларга
рухи киңәш бирү белән генә канәгатьләнмиләр, ә
Аллаһы Тәгаләнең рәхмәте һәм ярдәме белән аларны
гөнаһлы гамәлләренең нәтижәләренән азат итә торган
.рухи көч белән тәмин итә алалар

* * *

Барлык яхшы һәм начар гамәлләр ми
күзәнәкләрендә яши һәм фикерләүдә изге яки начар
гадәтләр яки омтылышлар рәвешендә чагыла. Ми
күзәнәкләренең көче белән зарядланганга күрә, сәламәт
булмаган гадәтләрдән интегүче кеше ихтыяр көче,
медитация, ихлас дога һәм өзлексез позитив раслау аша
үзен азат итә ала, барлык теләмәгән гадәтләре
тынычлык һәм тынычлыкның изге гадәтләренә
әйләнгәнче. Бу дәрәс юнәлтелгән яшәү көче ми
күзәнәкләренең гадәти булмаган табигатен үзгәртү
өчен эшләгәндә була, шуңа күрә бу күзәнәкләр яхшы,
.изге һәм матур нәрсәләр белән тула

* * *

Аңлау - ул эчке күз, жан күрүе һәм йөрәк телескопы.

Бу - акыл тынычлыгы һәм вәждан сафлыгы арасындагы
.баланс

* * *

Һәр көнне без төрле күренешләр күрәбез, һәм һәр
көн яңа дәрәс алып килә. Кеше үзенең яшәү максатына
игътибар итеп, дәрәсне үзләштерәчәк дип көтелә: үз
.булмышының чыганагын һәм тормышының нигезен тану
Әйдәгез, үткән кайгыларны онытырга һәм алар
турында уйланмаса тырышыйк. Әйдәгез, ныклы
тәвәккәллек һәм актив ихтыяр белән тормышыбызны

яңартыйк, уңышларыбызны арттырыйк һәм үзебездә
.яхшы гадәтләр һәм асыл сыйфатлар тәрбиялик
Аллаһ минем көчем, һәм мин башка көчкә
ышанмыйм

Тормыш көрәшләрендә көрәшегез һәм ахырга кадәр
түзегез, беркайчан да бирешмәгез Беркайчан да: "Мин
юлны таба алмыйм, шуңа күрә тырышудан
туктаячакмын" дип әйтмәгез Хата ясаган булсагыз,
киңәш сорагыз, ләкин тырышудан туктамагыз Күпләр
киртәләр белән очрашканда җиңелүне кабул итәләр
Уңышсызлыкка очраганнар уңышсызлыктар белән түгел,
ә уңышлы кешеләр белән аралашырга тиеш Уңышка
омтылыгыз; бу сөзнәң тормыш фәлсәфәгез булсын
Һәр көнне без физик көчебезне ныгытырга, акыл
көчебезне арттырырга һәм медитация, дөрес фикерләү
һәм тәнгә, акылга һәм рухка бергә файда китерә торган
уңай, нәтиҗәле эш аша үзебезнең чынлыгыбызны танып
.белергә тиешбез

Яхшы гадәтне үстерергә яки начар гадәтне
ташларга теләсәгез, төрле гадәтләрнең механизмнары
урнашкан ми күзәнәкләренә игътибар итегез. Яхшы
гадәтне үстерер өчен, башта тыныч кына утырыгыз һәм
.уйланыгыз, илаһи җитәкчелек эзләгез

Маңгайдагы, кашлар арасындагы ихтыяр көче
үзәгенә игътибарыгызны туплагыз һәм миегезгә
сеңдерергә теләгән гадәтне ныклы раслагыз. Начар
гадәтләрдән котылырга теләсәгез, игътибарыгызны
ихтыяр көче үзәгенә дә туплагыз һәм бу гадәтләр
урнашкан барлык урыннарның да юкка чыгачагын
.ныклы раслагыз

Игътибар һәм ихтыяр көче белән сез хәтта тамыр
жәйгән иске гадәтләрнең тирән тамырларын да бетерә
.аласыз

Үзегезгә кабат-кабат раслагыз, сездә миегездән
зарарлы гадәтләрне тамырыннан юк итәргә ихтыяр көче
бар. Бу раслау өчен иң яхшы вакыт - иртәнге вакыт,
ихтыяр көчегез һәм игътибарыгыз иң югары ноктада.

Үзегезгә барлык диктатлардан азат булуыгызны
раслауны дәвам итегез, һәм бер көнне сез - Аллаһы
ярдәме белән - чыннан да ташларга теләгән гадәттән
.азат ителгәнегезне күрерсез

Нәрсәдән курыксагыз да, аны уйларыгыздан куып
чыгарыгыз һәм Аллаһыга калдырыгыз. Аллаһыга
ышанычыгызны ныгытыгыз һәм Аның сезгә ярдәм итә
алуына ышаныгыз, һәм күп газаплар борчылу һәм
.борчылудан килә икәннен белегез

Ни өчен син хәзер газәпләнгән тиеш, әгәр син
курыккан нәрсә әле булмаган булса? Күпчелек
борчуларыбыз куркудан килеп чыкканлыктан, әгәр
без куркуны тормышыбыздан бетерсәк, без үзегезне
.иркен хис итәрбез һәм савыгу тиз арада булачак

Һәр кичне, йокларга ятар алдыннан, үзегезгә
Аллаһының сезнең белән икәннен, сезне яклавын һәм
күзәтүен раслагыз. Аның яклаучы яктылыгы сезне һәр
яктан әйләндереп алуын күз алдыгызга китерегез, һәм
.сез Аның гәҗәеп яклавын тоярсыз
Бу космик пьесада, барлык раса кешеләре дә вакыт
.сәхнәсендә тормыш драмасын уйныйлар
Без вакытлыча рольләребез белән артык мәшгуль
булмыйча яки аларга артык игътибар итмичә,
тормышның мәгънәсен аңларга тиешбез. Тормышны
аңлавыбыз еш кына бозылган һәм ялгыш, чөнки без аңа
эгоизм һәм чикләнгән караш күзлегеннән карыйбыз;
әгәр без рух күзгә белән карасак, әйберләргә бөтенләй
.башка караштан карар идек

Без зирәклек күзен ачкач, Аллаһының бар нәрсәне
дә үз эченә алган яктылыгын күрәбез, һәм шул
яктылыкта без үзебезнең рухи табигатебезне аңлыйбыз,
бу исә Галәмнең барлык кисәкчәләренә һәм өлешләренә
.үтеп кергән универсаль аң табигатенең чагылышы
Рухи хакыйкәтләр безне чолгап ала, йомылган
күзләребезнең ишекләрен шакый, караңгылык урынына
яктылыкны күрергә, наданлык урынына зирәклек белән
эш итәргә, йөрәкләребезне нәфрәт урынына мәхәббәт
белән тутырырга, тынычлык урнаштыруда һәм
дөньябызга муллык һәм иминлек китерүдә
хезмәттәшлек итәргә өнди. Моңы эшләгәндә, наданлык
юкка чыгачак, дөньяви аермалар юкка чыгачак, без
төрлелектә бердәмлекне күрербез һәм илаһи ихтыяр
.белән тагын да гармониядә булачакбыз
Аллаһы белән мөнәсәбәтләребез эш бирүче белән
хезмәткәр арасындагы кебек салкын яки мәхәббәтсез
түгел. Без Аның балалары, һәм Аның безнең турында
кайгыртуы даими; Ул безне һәрвакыт тыңлый. Без Аның
барлыгының аерылгысыз өлеше, һәм Аның белән
мөнәсәбәтләребез тере һәм җанлы. Ул безгә мәхәббәт,
аңлау, зирәклек, изге ният һәм рухи көчнең бетмәс-
төкәнмәс байлыгын бирде, ләкин күпчелегебез бу
.байлыкны юкка гына әрәм итте
Ходай безнең затлы һәм мәхәббәтле гаилә
әгъзаларына лаек булганча, иминлектә, тынычлыкта
һәм дустанә хезмәттәшлектә яшәүебезне тели, ләкин
комсызлык һәм үз-үзеңә ышанучанлык кешеләрнең
җаннарында үсеп чыгып, тамыр җәйгән һәм гаилә
.арасында бүленеш тудырган
Ходай безнең хуҗалар булуыбызны тели, ләкин без
кол булырга сайладык. Кешелек үзенең күктәге
йортыннан ерак китте һәм Ходайга якын булу һәм Ходай
безгә якын булу хисенең эчке җәннәтен югалтты, һәм ул
шәхси тырышлык куймыйча бу җәннәтне кире кайтара

алмаячак. Ходай безне Үз сурәтендә яратты, ләкин бу
.хакыйкәт безнең башыбыздан китте
Без язмышыбыз - авырлык, ә язмышыбыз - юк ителү
дигән иллюзиягә бирелдек, һәм пәрдә артындагы якты
хакыйкәтне күрү өчен, иллюзия пәрдәсен зирәклек
.хәнжәре белән ертырга тиешбез
Гомеремнең шушы озын елларында Ходай миңа
бәхет бирде. Кешеләр минем йөземдәге канәгатьлек
елмаюын күрсәләр дә, күрмәсәләр дә, илаһи шатлык
һәрвакыт минем белән һәм мине беркайчан да
ташламый. Бәхетнең зур елгасы аңым комы астында
өзлексез ага һәм тормышым бакчаларын сугаручы
.бәрәкәтле чишмәләр булып ата
Тормышның кинәт үзгәрүләре дә тынычлыгымны
боза алмый, үлем җене дә мин хис иткән рухи бәхетне
.тартып ала алмый
Бу халәтне даими һәм үзгәрмәс итү авыр иде, ләкин
хәзер мин ләззәтләнеп, башкалар белән уртаклашкан
рух җимешләре минем куйган барлык тырышлыгыма
.лаек иде
Мин илаһи рух белән уйлым һәм эш итәм. Акча
беркайчан да минем тормыш максатым булмады, ә
кешеләктәге кардәшләремә хезмәт итү. Шуңа күрә
Аллаһы Тәгалә миңа үземне тәмин итү һәм миссиямне
үтәү өчен күп яхшылык ишәкләрен ачты. Миңа ярдәм
.кирәк булганда, Аллаһы аны шунда ук бирә
Минем бердәнбер теләгем - сезгә хезмәт итү, һәм
шуңа күрә мин монда
Аллаһының көче сезнең тормышыгызда да эшли.
Иманыгыз ныгыгач һәм чын байлыкның матди
уңышлардан түгел, ә Аллаһы Тәгаләдән килүен аңлагач,
.сез бу хакыйкәтне үзегез кичерерсез
Аллаһ белән үткәргән һәр мизгелгез сезнең өчен
иң зур файда булчак, һәм мәхәббәт белән һәм Аллаһны

канәгатыләндерү өчен башкарган һәр эшегез мәңгелек
.язмада сезнең өчен язылачак

Тирән уйларыгызның ялгызлыгына чумыгыз һәм
тынлык чишмәсеннән агып торган тынычлыктан
ләззәтләнәгез

Әгәр без изге эшләр чәчсәк, без шатлык һәм
бәрәкәт урырбыз, ә начар эшләр чәчсәк, без төрле
төрдәге һәм дәрәжәдәге кризислар һәм проблемалар
.урырбыз

Һәр изге гамәл - илаһи шатлык чишмәсен ачу өчен
.аң туфрагына казыган кәккүк кебек

Гади [уйланучан] ялгызлык чын бәхетнең бәясе
икәнән танып, яхшы китаплар, ышанулар, проблемалар,
фәлсәфә яки эчке шатлык белән бәйлә булсынмы, үз-
үзеңне тикшерү һәм тикшеренү диңгезенә чумарга
.өйрән

Тормыш фаразлап булмый торган, капризлы һәм
серле, шик-шөбһәләр, төрле проблемалар һәм
чуалышлар белән тулы булып күренсә дә, без
Аллаһының даими яклавында калабыз. Без
вакыйгаларны арттырып күрсәтергә яки вакыйгалар
алдында тынычлыгыбызны югалтырга тиеш түгел, чөнки
паника безне басып алса, без явызлыкка көч бирәбез
һәм аның тамырларын тирәнәйтәбез, алар курку һәм
.борчылу туфрагында үсә һәм чәчәк ата

Һәр кичне үзегезгә сорагыз: Аллаһ белән күпме
вакыт үткәрдегез, күпме уйландыгыз, күпме нәрсәгә
ирештегез, башкалар өчен күпме эшләдегез һәм
?теләкләрегезне күпме контрольдә тоттыгыз

Тормыш сынауларында мәңгелек бәхет һәм
тынычлык табарбыз дип көтмәскә кирәк; киресенчә, без
аларны үзебездә эзләргә һәм ачарга тиеш. Аннары,
нинди генә тәҗрибәләр кичерсәк тә, без аларны башка
кешеләрнең тәҗрибәсен фильмда күргән кебек кабул
.итәчәкбез, күңелле яки авыртулы булсын

Кеше, әгәр акылына юл куйса, барлык тәжрибәсен
авыртулы, аяныч сынауларга әйләндерә ала. Алар
сәламәт булырга мөмкин, ләкин аның кыйммәтен
аңламаска мөмкиннәр. Әмма авырып китсәләр, үзләрен
басынкы хис итәчәкләр һәм иминлек нигъмәтләрен
бәяләчәкләр. Без Аллаһының рәхмәтен танырга һәм
безгә биргән нигъмәтләре өчен Аңа рәхмәт әйтергә
тиеш, тискәре шартлар безне рәхмәтле итәргә һәм Аның
.рәхмәтен танырга мәҗбүр итсен өчен көтмичә
Тормыш уйланулар һәм гамәлләр кушылмасы
булырга тиеш. Кеше психологик балансын югалткач,
борчылулар һөҗүменә, кайгы болытларына һәм авырту
газабына бирешә башлый. Әгәр алар сәламәтлек,
муллык һәм зирәклек законнарын бозарга тырышсалар,
алар һичшиксез авырулардан, ярлылыктан һәм
.наданлыктан интегәчәкләр
Без ниятләребезне, ниятләребезне чиста тотарга
һәм жан тынычлыгы китерә торган итеп эш итәргә
тиеш, һәм тормыш шартларының тынычлыгыбызны
.бозуына һәм бәхетебезне җимерүенә юл куймаска тиеш

Моңсу йөрәкләр һәм сынган уйлар мине җәлеп итә,
алар ничек кенә еракта булмасыннар
Гаиләгезне, күршеләрегезне, җәмгыятегезне,
илегезне һәм барлык аңлы илләрегезне һәм жан
ияләрегезне әкрәнләп үз эченә алырлык итеп, якты
.мәхәббәт патшалыгыгыз чикләрен киңәйтегез

Шулай ук без акылыбызны ныгытырга һәм еллар
һәм буыннардан мирас итеп алынган интеллектуаль һәм
әхлакый зәгыйфьлек йөген кире кагарга тиешбез. Бу
пычраклыктар яңартылган ныклык һәм нәтиҗәле
эшчәнлек утында яндырылырга тиеш. Бу конструктив
алым белән чын күңелдән бирелгән шәхес азатлык һәм
.ирек офыкларына ирешә ала

Тормыш сәхнәсендә абруйлы рольне уйный алу
өчен, эчендәге чиксез көчне активлаштыр
Кеше Аллаһтан башка мөлкәткә, акчага, данга яки
башка нәрсәгә табына башлау белән, аның язмышында
бәхетсезлек була. Барлык игътибарын бу әйберләргә
туплаучылар чынлыкта аларга табыналар, һәм шуңа
күрә алар Аллаһка якынаймыйлар, ә киресенчә, Аннан
ераклашалар. Ләкин Аллаһ турында уйланучылар, Аның
турында уйланучылар һәм Аның белән күңелләрендә
аралашучылар Аңа якынлашалар һәм Аның белән тыныч
.аралашуларында эчке шатлык кичерәләр
Кеше хыялларын һәм мәңгелек бәхеткә өметләрен
чынга ашырырга бары тик Ходай гына сәләтле. Шуңа
күрә, йөрәктә Ходай урынын бернәрсәгә дә алырга
.рөхсәт ителмәскә тиеш
Изге символлар бар, алар эзләүчегә Аллаһыны искә
төшерергә һәм Аңа якынаерга ярдәм итә ала. Әмма
кеше бу символларга табына башласа, аларның зыяны
файдасыннан артып китәчәк. Гыйбадәт кылу бары тик
Аллаһка гына юнәлтелергә тиеш, чөнки башка бернәрсә
.дә гыйбадәт кылырга лаек түгел
Ритуаль гыйбадәтнең характеры нинди генә
булмасын, ул Ходай тарафыннан кабул ителә, әгәр
гыйбадәт кылучы аны рухи аң һәм Аңа омтылыш белән
башкарса. Ләкин күп кешеләр гыйбадәтнең асылын
аңламыйлар, һәм аларның уйлары һәм йөрәкләре
Ходайдан йолаларга юнәлтелә, шуңа күрә
.гыйбадәтләреннән күп файда күрмиләр
Чын гыйбадәт кылучылар үз аңнарын бернинди
сурәт яки форма белән генә чикләргә юл куймыйлар,
ләкин алар иң тирән мәхәббәт һәм тулы игътибар белән
барлык сурәتلәр һәм формалар артындагы илаһи рухка
.игътибар итәләр
Аллаһ абсолют һәм чиксез, һәм бернинди сурәт тә,
.сын да Аны сыйдыра алмый

Аллаһы Тәгалә Аны чын күңелдән яраткан һәм Аның
белән гармониядә булган һәркемдә үзен күрсәтә дип
әйтергә мөмкин, чөнки Ул һәркайда бар һәм шуңа күрә
һәркемдә бар. Ләкин һәркемнең дә илаһи барлыгын
күрсәтә алу сәләте юк. Кояш күмергә дә, алмазга да
бертигез балкый, ләкин алмаз кояш нурын кабул итә һәм
...чагылдыра, ә күмер

Шулай ук, барлык кешеләр дә Аллаһының нурына
чумган, ләкин бу яктылыкны кабул итә һәм аны үз
фикерләрендә һәм гамәлләрендә чагылдыра ала торган
кешеләр аз. Моның өчен алар үзләрен медитация аша
һәм илаһи тәгълиматлар һәм әмерләр буенча
.чистартырга тиеш

Аллаһ исемен әйткәндә, без нәрсә әйткәнебезне
тирән һәм чын күңелдән аңларга тиешбез. Әгәр дә сез
кешеләрнең дога вакытында фикерләренә игътибар
итсәгез, күпчелек кешеләрнең Аллаһтан башка бар
нәрсә турында да уйлаганнарын күрер идегез, хәтта
алар Аллаһ исемен әйтсәләр дә! Мондый дога уңышсыз
.һәм файдасыз

Дога кылганда, уйларыбызны читкә юнәлтәп, Аның
изге исемен кабатлау урынына, бөтен акылыбызны
Аллаһыга юнәлтергә тырышырга тиешбез. Бер апам
үзенең догаларын дога энжеләрендә укый иде, алар
сирәк кенә аның кулыннан төшә иде. Ләкин ул бер көнне
миңа кырык ел буе бу дога гадәтен үтәсә дә, Аллаһы
аның догаларына җавап бирмәгәннен таныды. Гажәп
түгел! Аның "догалары" нерв гадәтеннән башка
.бернәрсә дә түгел иде

Дога кылганда, без Аллаһтан башка бернәрсә
турында да уйларга тиеш түгел. Гыйбадәтебездә ихлас
булырга һәм ялваруларыбызда биреләп эшләргә
тырышырга тиешбез. Дога энжеләрен куллану һәм
Аллаһ исемен даими чакыру, әгәр бу гамәл йөрәктән
чыкса һәм ихласлык һәм игътибарлы акыл белән

хупланса, бик яхшы кабул ителә. Ләкин бу гамәл вакыт
.узу белән автоматик рәвештә үзгәрергә мөмкин
Без Аллаһының исемен йөрәкләребезгә сагыну һәм
илаһи мәхәббәт белән пышылдарга тиеш; бу Аллаһының
йөрәгенә кагыла торган чын гыйбадәт. Аллаһының
исемен салкынлык һәм адашкан акыл белән әйтү -
көферлек һәм хөрмәтсезлек. Дога кылганда, кешенең
йөрәге һәм акылы Аллаһының мәхәббәте белән тулырга
.тиеш

И Ходаем, Син - сынаулар һәм авырлыкларның
дулкынлы диңгезендә адашкан уйларымны житәкләүче
.илаһи Төньяк Йолдызы

Югары йога күнегүләре аша акыл туплауны күнегү,
Аллаһы турында уйланырга һәм Аның белән аралашырга
ярдәм иткән кебек үк, дан һәм бөеклекнең иң югары
.чыганагы булган Аллаһыга якынаерга ярдәм итә
Аллаһы Тәгалә турында уйлану һәм тынычлык,
тынычлык һәм эчке тынычлык кичерү өчен атнага бер
көн рухи сикерешкә багышлау бик мөһим. Шулай итеп
үткәрелгән вакыт атнаның калган өлешендә очрый
торган авырлыклар һәм борчылулар өчен
.тынычландыргыч бальзам булчак

Һәркемгә атна саен бер көнне ялгызлыкта яки "рухи
чигенү"дә үткәрергә кирәк, ул көн тынычлык, шатлык
һәм канәгатьлек көне булып киткәч, сез аны атна саен
.түземсезлек белән көтәчәксез

Ялгызлык - бөеклекнең бәясе. Сез бу рухи сикереш
һәм рухыгыз һәм Аллаһ белән бәйләнеш аша акылыгыз,
тәнегез һәм жаныгыз өчен ирешеләчәк гажәеп
нәтижәләргә гажәпләнерсез. Әгәр дә сез чын бәхеткә
омтылсагыз, иртән уянгач, һәм төнлә йокларга ятар
алдыннан үзегезне илаһи тынычлык океанына чумарга
.тиеш

Һиндстан акыл ияләре бер көн генә ялгыз калуны
түгел, ә көннең дүрт вакытында тыныч медитация

кирәклеген ассызыкыйлар. Таң аткач, торып, кемнедер күрер алдыннан, тынычлык һәм тынычлык хисеннән ләззәт алырга кирәк. Төш вакытында төшке аш алдыннан акылны тынычландырырга һәм кичке аш алдыннан тынычлык чорыннан ләззәт алырга кирәк. Ниһаять, төнлә йокларга ятар алдыннан, тагын бер .тапкыр тынычлык халәтенә керергә кирәк

Ялгыз калганда һәм бу дүрт көнлек вакыт дәвамында тынлыкны тырышып саклаганнар Аллаһ белән гармония кичерәчәкләр. Бу вакытларның барысында саклый алмаганнар, ким дигәндә иртәнге һәм кичке сәгәтләрен моңа багышларга тиеш. Шулай итеп, аларның тормышы яхшы якка үзгәрәчәк, һәм алар чын .бәхет кичерәчәкләр; тәҗрибә - иң яхшы дәлил

Әгәр дә сез банк сәһәтегизне капларлык акча салмыйча чеклар яза һәм кул куя бирсәгез, акчагыз бетәчәк. Шул ук хәл сезнең тормышыгызга да кагыла. Тормыш сәһәтегиздә даими рәвештә тынычлык булмаса, сезнең энергиягез бетәчәк, тынычлыгыгыз юкка чыгачак, һәм бәхетегез юкка чыгачак. Кыскасы, сез ахыр чиктә эмоциональ, психик, физик һәм рухи банкротлыкка дучар булачаксыз. Ләкин Аллаһ турында көн саен тирән уйлану сезнең эмоциональ сәһәтегизне .тулыландырачак

Диндар эзләүче көн саен медитация ясый,
йөрәгендәге барлык мәхәббәт һәм теләк белән Аллаһ
белән аралаша, Аңардан Үзен ачуын ялвара. Әгәр дә сез
Аллаһны яратучы булсагыз һәм Аның барлыгын тоярга
телисез икән, акылыгызны һәм тәнегезне Аның
тынычлыгына чумдырырга тиешсез, һәм тормыш сезгә
.елмаер, һәм эшләрегез күп яктан яхшырыр

Тыныч кеше сирәк кенә хата ясый, һәм меңләгән .кеше уңышсызлыкка очраган урында уңышка ирешә

Аллаһ турында уйламаучылар яки Аның турында уйламаучылар депрессиягә һәм бәхетсезлеккә дучар

булалар. Алар ярсыйлар һәм йөрү машиналарына
.әйләнәләр

Зирәклең һәм тынычлык кояшы тынычлык күгендә
күтәрелер һәм сезнең җаныгызны үзенең шифалы
нурлары белән коендырыр, әгәр сез рухи тырышлык
куйсагыз һәм йөрәгегездә беренче урынны Аллаһка
.бирсәгез

Бер генә ай барлык йолдызларның бергә
кушылганыннан да яктырак балкый Кечкенә булып
күренгән кояш, үзеннән миллионлаган тапкыр зуррак
булган мәйданнан караңгылыкны куып чыгара Шулай
ук, яхшы кеше, дөньяда булу сәбәпле, явыз кешеләр
чыгарган күп кенә тибрәнүләргә каршы тора һәм аларны
.нейтральләштерә торган тибрәнүләр чыгара
Уйлану көне шулай ук рухи һәм физик ял һәм эчке
тынычлык үстерү көне булырга тиеш. Акыл һәм
тынычлык китерә торган теләсә нинди эшчәнлек ул
.көнне бәхетле гамәл булып тора

Әти-әниңе хөрмәтләүгә килгәндә, изге китапларда
аларга яхшы мөгамәләдә булырга киңәш ителә: "Ата-
."анаңны хөрмәт ит" һәм "Ата-анага изгелекле бул
Кеше ата-аналары Ходай вәкилләре буларак
хөрмәтләнәргә тиеш, чөнки алар үзләренә кешелекне
яратып бүләр иткәннәр. Әни - Ходайның саф
мәхәббәтенең гәүдәләнеше, чөнки яратучы ана башка
беркем дә кичермәгәнне кичерә. Ата - Ходайның
зирәклегенең чагылышы һәм Аның балаларының
.яклаучысы

Кеше ата-анасын Аллаһтан башка яратырга тиеш
түгел, ә Аның яклаучы һәм зирәк мәхәббәтен чагылдыру
өчен яратырга тиеш. Иң югары илаһи рух балага ярдәм
итү өчен ата да, әни дә була; шуңа күрә аны ата-
.аналарда хөрмәт итәргә кирәк

Изге язмалар шулай ук безгә үтерү өчен үтермәскә
киңәш итә, чөнки ул чакта кеше үтерүчегә әйләнә. Кеше

көчле хис-тойгылар мизгелендә башка кешенең гомерен
өзмәскә тиеш. Ләкин, якыннарына куркыныч янаса,
Аллаһы Тәгалә аларга ышанып тапшырган кешеләрне
яклау өчен көрәшәргә кирәк, чөнки гаиләңне һәм
.илеңне яклау - изге бурыч

Зина кылуны тыюга килгәндә, җенси берләшүнең
идеаль максаты - Аллаһы сурәтендә яратылган
балаларны тудыру һәм бер-берсендә Аллаһыны күргән
ир-атларның саф мәхәббәтен чагылдыру. Чын
мәхәббәткә яки җенси теләкнең барлыкка килүенең
югарырак максатына игътибар итмичә, физик дәрәжәдә
генә яшәүчеләр бу әмер буенча зина кылалар. Бу
очракта алар җенси теләкләрен канәгатьләндерә торган
һәм аннары үз юлларына китә торган хайваннардан
.аерылмыйлар

Ходай ир-атларда һәм хатын-кызларда гаилә
тормышында чын мәхәббәтне тудыру һәм күрсәтү өчен
бу иҗади омтылышны яраткан, һәм аны башкача дәрәс
кулланмаса, ә изге эшчәнлеккә һәм белемгә
.әйләндерергә кирәк

Әгәр дә сез үзегезнең җенси көчегезне контрольдә
тота һәм бүлә алсагыз, сез язу, рәсем ясау яки башка
күп төрле ысуллар белән яшерен талантларны ачу өчен
.зур акыл сәләтләрен үстерә алачаксыз

Һәм сез, ниһаять, иҗади эшчәнлекне контрольдә
тота һәм рухи яктан үзгәртә алгач, сез зур тынычлык,
.зур мәхәббәт һәм рухи шатлыкның артуын кичерерсез

Җенси активлыкларын рухи яктан үзгәрткән
изгеләр һәм рухи лидерлар - дөньяда һәм хакыйкәтне
эзотерик эзләүдә гажәеп һәм гажәпләндергеч
.батырлыклар башкара алырлык зур затлар
Шулай итеп, җенси теләкнең иң югары

кулланылышы - аның көчен күтәрү, ягъни аның
энергиясен зирәкләкне, югары идеалларны һәм рухи
принципларны күрсәтү өчен югарырак максатка юнәлтү.

Кеше женси уйлардан ләззәт алырга яки тыелганны
теләргә тиеш түгел. Мондый үз-үзеңне контрольдә
тотуга ирешелгәндә, кешенең женси мөнәсәбәткә һәм
.аның югары максатына карата дәрәс карашы булачак

Женси мәсьәләләр колы булу сәламәтлекне, үз-
үзеңне контрольдә тотуны, акыл тынычлыгын, кыскасы,
кешегә кирәкле барлык бәхет элементларын югалту
.дигән сүз

Изге китаплар шулай ук безне урламаска өнди. Әгәр
мең кешедән торган төркем бер-берсеннән урласа,
һәрберсенең 999 дошманы булыр иде. Шуңа күрә
башкаларның хокукларын бозмаска, аларның жирен,
тынычлыгын, мәхәббәтен, абруен яки аларның матди
яки рухи байлыкларын тартып алырга ярамый. Әгәр дә
сез үзегезнеке булмаганны алырга теләмәсәгез, сезгә
кирәк булган нәрсә яки теләк сезгә киләчәк. Урлау
башта акылда барлыкка килә, кеше башкаларга
көнләшә башлагач. Явыз теләкләр орлыкларын акылдан
йолкып алырга кирәк. Рухи альтруизм - шулай эшләү
ысулы. Шуннан соң кеше табигый рәвештә муллык
жәлеп итәчәк, һәм аларга алар белгән һәм белмәгән
чыганаклардан бәрәкәт киләчәк. Бу - хатасыз илаһи
канун. Караклар һәм үз-үзләрен яратучыларга килгәндә,
алар гомерләрен матди байлык артыннан куып
үткәрәләр, күзләре һәрвакыт башкаларда булган
нәрсәгә карыйлар, хәтта үз казналары алтын белән
.тулып китсә дә

Матди эгоизмнан баш тартмасаң, дөнья бәхетне
белә алмый

Бәхет рухи хезмәттәшлек аша гына килә. Ул кеше
башкаларның ихтыяжларын үзенеке кебек хис иткәндә
һәм башкалар өчен үзе өчен эшләгән кебек эшләгәндә
.килә

Тагын бер мөһим әмер - ялган шаһитлек бирүдән
тыелу. Дәрәслекне бозып кемгәдер зыян китерү -

социаль гармонияне бозуның тагын бер ысулы. Әгәр дә
кеше үзенә яхшы мөгамәләдә булырга тели икән,
башкаларга да тиешенчә мөгамәлә итәргә тиеш.
Дөрөсен һәрвакыт әйтергә кирәк, ләкин дөрөсен әйтү
белән фактларны гына әйтү арасында аерма ясарга
кирәк. Кемнедер аксак яки сукур дип атау - авыртулы
һәм зыянлы; башкаларның хисләрен исәпкә алырга һәм
аларны оятка калдырмаска кирәк. Шулай ук, изге
максатсыз кешене сатачак хакыйкәтне ачу да дөрөс
түгел. Икенче яктан, дөрөсен әйтмәс өчен ялганларга
ярамы; киресенчә, кайбер очракларда башкаларны
оятка калдырмас яки зыян китермәс өчен тынып
.калырга мөмкин

Кеше көнчелектән сакланырга тиеш, бу жан
тынычлыгын кимерә торган җимергеч авыру. Кеше
башкаларныкы булган нәрсәгә күбрәк омтылган саен,
аның бәхетсезлегә һәм бәхетсезлегә арта бара. Көнче
кеше тынычлыкның төмен белмичә, борчылып яши. Аңа
үзен хөрмәт итү, үзенә таяну һәм эчке рухи байлык
.эзләү күпкә яхшырак

Кешенең абруе һәм эчке кыйммәте алар теләгән яки
теләгән һәрнәрсәдән күпкә зуррак. Аллаһ һәр кешедә
башка бер кешедә дә күренмәгәнчә күренә. Аларның
йөзә беркемнекенә дә охшамаган, жаны да
беркемнекенә дә охшамаган, чөнки аларда барлык
яратылганнарның иң зур хәзинәсе ята - һәм бу иң зур
.хәзинә - Аллаһ

Без тормышыбызның изге эшләр белән балкып,
чәчәк атуын, шатлык һәм бәхет белән хуш исле булуын,
һәм безне кадерләүчеләр хәтерендә мәңге яшәвен
.телибез

Кеше дөрөс иманга ия булганда һәм шуңа туры
китереп эш иткәндә, ул иманы булмаган һәм тормыш

көрәшендә үз бурычларын үтәмәгән кешеләргә
.караганда бәхетлерәк

Ныклы иман һәм тәкъва гамәл (игелекле ниятләр
һәм яхшы ниятләр белән ныгытылган) бәхет булган
жирдә һәрвакыт бар, ә бәхет булмаган жирдә югала.
Моннан чыгып, без аларның бәхет өчен ике төп шарт
икәннән, аларсыз ирешеп булмагачагын нәтижә ясый
алабыз. Бәхет теләүчеләр өчен бу ике төп элемент кына
.кирәк, алар аның нигез ташлары һәм баганалар
Кешеләр Галәмнең чиксез компонентларын теләсә
кайсы вакытта контрольдә тотса, үзгәртә яки бетерә
алмый. Бу компонентлар кеше тормышы белән тыгыз
бәйләнгән, һәм кешеләр алардан аерым яши алмый.
Ләкин кешеләр үз акылларын контрольдә тотып, бу
компонентларга яраклаша һәм алардан зыян күрмәскә
.тырыша ала
Ата-бабаларыбыз бездән бәхетлерәк булганнар,
чөнки аларда хәзергегә караганда күбрәк дөньяви
әйберләр һәм ләззәтләр булган, яисә тормыш
проблемаларына азрак дучар булганнар, ә аларга
уңайлык, тынычлык, канәгатьлек һәм кыскасы бәхет
.бирә торган психологик баланс булган

Алар бәхетләре өчен тышкы шартларга бәйле түгел
иде, шулай ук аларны бәхеттән мәхрүм итәчәк тышкы
шартларга да бирешмәделәр. Аларның уңайлык,
тынычлык, бәхет һәм канәгатьлек хисләре табигый,
нормаль, сәламәт һәм озакка сузылган иде. Әгәр без
бәхеткә ия булырга телибез икән, без дә бу хисләрне
?үстерергә тиеш. Ә кем бәхетсез

Язмыш - үткәндәге ихтыяр иреген яки сайлау иреген
куллану нәтижәсе. Элеккеге ихтыяр иреге практикабыз
аша без үзебезгә язмыш һәм язмыш алып килдек һәм

алып киләбез. Ләкин без үткән белән бәйләнмәгәнбез
һәм гамәлләребезнең нәтижәләре белән мәңгегә
чикләнмәгәнбез. Әгәр теләсәк һәм юлыбызны төзәтергә
һәм уңышыбызның сыйфатын яхшыртырга тырышсак,
.без чәчкәнне юкка чыгара һәм язганны бетерә алабыз
Әгәр без авыртулы нәтижәләргә китерә торган
гамәлләр орлыкларын юк итсәк һәм алар урынына жан
табигатенә туры килә торган орлыктар чәчсәк, жан
туфрагына чәчелгән яхшы орлыктардан бәхет
жимешләрен һичшиксез җыячакбыз. Әгәр без зуррак
бәхеткә ирешергә яки газапларны һәм авыртуларны
киметергә телибез икән, без хәзер, хәзер, ирекле
.ихтыяр көченә ия булырга тиешбез, иртәгә түгел
Шуңа күрә бәхет шартлары кеше эчендә, һәм аңа
бары тик хата ясамаган тигезләмә белән җитди эш
итәргә кирәк, һәм әгәр ул иң яхшы бәя биреп, аны белән
.эш итсә, нәтижәләр аның файдасына булачак
И Ходаем, минем барлыгым Синең көч-күәтең белән,
йөрәгем Синең юатучы һәм мәрхәмәтле булуың белән,
акылым Синең зирәклеген белән, ә җаным Синең илаһи
.аңың белән тулсын
Йөрәкләрегез туфрагында мәхәббәт орлыклары үсә,
Шул орлыкларны гомуми мәхәббәт һәм гомуми шәфкать
.сулары белән сугарыгыз
Акыл көче чиксез, шуңа күрә, теләсә нинди тема
турында тирәнтен уйлассагыз, шул темага кагылышлы
.теләсә нинди сорауга җавап табарсыз
Әгәр кеше үзенең барлык эшен һәм эшчәнлеген
башкаларга хезмәт итүгә багышласа һәм канәгатьлек
хисе белән аларны башкарсан, ул чыннан да игътибарга
.һәм рәхмәткә лаек
Без берьяклы булмаса тиеш, киресенчә,
эшчәнлекләребезне тигезләргә һәм һәр эшнең
мөһимлегенә карап, эшәбезгә һәм бурычларыбызга
.өстенлек бирергә тиешбез

Бурыч - кеше матди файда өчен түгел, ә шатлык
белән башкара торган гамәл, ә рухи һәм әхлакый бурыч
.тормышта беренче урында торырга тиеш
Һәр кешенең файдаланылмаган потенциалы бар.
Аларда барлык кирәкле көчләр дә бар. Акыл үзе - югары
көч, һәм ул искергән һәм чикләүче гадәتلәрдән һәм
.төшенчәләрдән азат ителергә тиеш
Планеталар һәм йолдызларның кеше тормышына
йогынтысы планеталар һәм кеше тәннәре арасындагы
.тартылу һәм этәрү көчләре аркасында килеп чыга
Начар уйлар кешене үз теләкләре буенча үзләрен
күрсәтә алырлык зарарлы мохиткә алып бара. Ләкин
кеше ихтыяр көче ярдәмендә үз фикерләрен һәм аңын
үзгәртә ала, нәтижәдә, мохитен дә. Әгәр кеше озак
вакыт зарарлы мохиттә калса, бу мохит аңа аңсыз
рәвештә тәэсир итә башлый. Вакыт узду белән алар
сәламәт һәм файдалы мохитне сайлау ирегән тулысынча
югалталар һәм шул зарарлы мохитнең тискәре
йогынтысына дучар булалар. Көчле ихтыяр көче булган
.кешеләр, киресенчә, Аллаһ белән гармониядә

Концентрацияләнгән акыл энергиясе

Кояш нурын зурайткыч аша кечкенә ноктага
юнәлткәндә, ул жылылык чыгара, һәм бу жылылык
агачны, тукумаларны, кәгазьне һәм башка нәрсәләргә
ялкынландырырга мөмкин. Шулай ук, акылыгызны төгәл
туплаганда, аның тупланма энергиясе һәр уңышсызлык
артындагы шик тамырларын яндырып, зирәклең
.нурының якты балкып торуына мөмкинлек бирә
Акыл барлык яхшылыкның чыганагы һәм барлык
бәрәкәтле көчнең чыганагы булган Аллаһ белән
берләшкәндә, ул илаһи барлыкны аңлай һәм уңышның
барлык элементларына ия була. Бу элементлар

Аллаһның гаять зур көче белән тыгыз бәйләнгән, теләсә
нинди өлкәдә уңышка ирешү өчен яңа мөмкинлекләр
.тудырырга сәләтле

Бәләләр һәм кыенлыklar кешенең билгеле бер
вакытта һәм урында кылган үткән гамәлләрен
белмәвеннән килеп чыга. Аларның хәзерге газаплары
аларның аң туфрагында тамыр жәйгән, үсемлеккә
әйләнгән һәм шул фикерләр һәм гамәлләрнең
үзенчәлекләрен чагылдырган жимешләр биргән уйлары
.һәм гамәлләреннән килә

Сынаулар һәм авырлыklar кешене сындырыр өчен
яки аның ихтыярын параличлар өчен түгел, ә аларга
Аллаһының бөеклеген аңларга һәм Аның кануннарын
хөрмәт итәргә кирәк, шулар аша алар чын бәхеткә
ирешә алалар. Аллаһы Тәгалә бу авыр сынауларны
жибәрми, чөнki алар, нигездә, кешеләр тарафыннан
эшләнгән. Кешеләктән таләп ителгән бердәнбер нәрсә -
аның аңын гафләт йокысыннан уяту һәм наданлык
.караңгылыгыннан белем яктылыгына чыгу

Күпчелек вакытта хисләребез безгә вакытлыча
ләззәтләр вәгъдә итә, ләкин ахыр чиктә озакка
сузылган авырту һәм газәпләр китерә. Чын изгелек һәм
бәхет аз вәгъдә итә, ләкин ахыр чиктә безгә саф һәм
мәңгелек шатлык бирә. Шуңа күрә мин эчке, озакка
сузылган бәхетне чын шатлык, ә вакытлыча хис
.ләззәтләрен гади ләззәтләр дип саныйм

Космоста миллионлаган чакрым ераклыктан кояшка
караганда, бу гаять зур йолдыз безнең Жирдән күпкә
.кечерәк булып күренә

Шулай да, Жирнең диаметры якынча 7900 миль, ә
Кояшның диаметры Жирнекеннән йөз тапкыр зуррак.
Әгәр дә сез безнең Жир планетасын турыдан-туры Кояш

каршысына урнаштыра алсагыз, ул Кояш белән
.чагыштырганда кечкенә нокта булып күренер иде
Әйтик, көчле кояш кыры киңәя һәм киңәя, аның
гаять зур массасы бөтен зәңгәр күк йөзен йота. Без
күргән күк йөзе - чиксез Галәмне биләп алган киңлекнең
.кечкенә бер өлеше, хәтта кечкенә генә бөртеге
Кояш киңәюен һәм галәмгә сузылуын дәвам итсә дә,
.ул чиксезлекне колачлый алмас иде
Кечкенәлек һәм чиклелек турындагы космик
иллюзия акылның бу космик киңлекне кабул итүен
.чикли һәм аңа комачаулый
Бу абсолют бушлык кайдан килеп чыккан һәм аның
?чикләре кайда
Үлчәмнәргә яки үлчәмнәргә буйсынмаган, чиге яки
килеп чыгышы булмаган Зат - ул һәр җирдә булган һәм
галәмнең иң ерак чикләрендә яшәүче Аллаһ. Ул ерак
йолдызларда. Ул синең һәм минем эчемдә булган кебек,
үзе биләгән һәр урынны, кечкенәме яки зурмы, аңлы
.рәвештә аңлый

Кешелекнең күпчелеге үткәнне белми, берничә
мәгърифәтчедән кала. Шулай да, үткәнне белмәвебез
безнең өчен дә файдалы. Әгәр без бу тормышта һәм
алдагы тормышларда эшләгәннәребезнең барысын да
белсәк, гамәлләребезнең күплегеннән аптырап калыр
идек һәм бөтенләй аптырап калыр идек. Безнең
ихтиярыбыз шоктан хәтта параличланып калыр иде, бу
безне эзләнүләребезне дәвам итәргә сәләтсез итәр иде
һәм өметсезлеккә дучар итәр иде. Хәтта бу җирдәге
тормышта да оныту - Аллаһның рәхмәте, ул безнең
уйларыбызны һәм хисләребезне үткәннәр турындагы
хатирәләр, бигрәк тә ачы һәм авыртулы хатирәләр
белән йотып җибәрүдән саклый. Бәхеткә, безнең

эчебездәге илаһи очкын һәрвакыт өмет һәм тормышның
туктаусыз юлын дәвам итү теләге белән балкый. Без
Аллаһка бу ике нигъмәт өчен рәхмәт әйтергә тиешбез:
.үткәнне оныту сәләте һәм киләчәккә өмет

Язмыш ирекле ихтыяр юлына киртәләр куя дигән
нәтижәгә килергә тиеш түгел. Шулай да, күпчелек
кешеләр язмышка һәм язмышка бәйләгән тискәре
йогынтыларга каршы тору өчен без бар көчебезне
куярга һәм сайлау ирегебезне эчке ышануларыбыз
буенча кулланырга тиеш, бу ышанулар ныклы иманга
нигезләнгән һәм илаһи кануннарга нигезләнгән булса,
.ансыз кеше чын бәхетне татый алмый

Берәр эшкә керешкәндә, без начар шартлардан
курыкмаска, ә иң югары дәрәжәдә оптимистик булырга
тиеш, ихтыярны һәм сайлау иреген куллану юлында
бернәрсә дә комачаулый алмаячагына тулысынча
.ышанырга тиешбез

Кешеләр еш кына елга өслегендә йөзеп йөргән
яфрак кебек, һәм алар үзләрен иллюзия һәм жимерү
шарлавыкларына алып баручы автоматик гадәтләр
агымыннан чыгарга тиеш. Күпчелек кешеләр битараф
булып күренәләр һәм үзләрен агым агызып китәргә
.рөхсәт итәләр

Әгәр без максатыбызга ирешә алмасак, үзебез
ясаган киртәләрнең безгә ирешергә комачаулаганын
яшерен рәвештә танырга мөмкин. Теләгән нәтижәгә
ирешү өчен тырышлыгыбызны арттырырга һәм
тырышлыгыбызны арттырырга тиешбез. Шулай ук,

киртэлэрнең һәм кыенлыкларның ничек кенә көчле һәм куркыныч булмасын, аларны жиңәр өчен көчебез барлыгына үзебезне ышандырырга тиешбез. Барлык тырышлыкларыбызга карамастан уңышсызлыкка очрасак та, өметсезлеккә яки күңел төшөнкөчлөгөнә бирелмәскә кирәк, кеше ихтыяры язмыштан көчлерәк икәннен аңлаган очракта. Шуңа күрә, күпме тапкыр уңышсызлыкка очрасак та, тырышудан туктамакка тиешбез, чөнки һәрвакыт ачык ишекләр бар. Безгә уңыш бирелгәнче тырышуны дәвам итәргә һәм тырышлыкны кабатларга кирәк. Аллаһы Тәгалә безгә ярдәм күрсәтәчәк, әгәр без Аңа таянсак һәм кирәкле көч куйсак. [Юлдан баручы максатка ирешәчәк, ә Аллаһыга ышанган кеше өметсезләнмәячәк]

Кеше берәр нәрсәне нык һәм нык теләгәндә, бу теләк аның аңынан беркайчан да чыкмый, кая гына барса да һәм нинди генә мәшәкәтләр белән мәшгуль булса да. Үзенең даими һәм тынгысыз эшчәнлегенә аркасында бу теләк гаять зур тәвәккәллеккә һәм энергиягә ия. Бу эчке пышылдау механик ялварудан көчлерәк һәм нәтиҗелерәк, ул иреннәрне генә хәрәкәтләндерә. Аллаһыны яратучылар шулай эшли. Алар Аңа мәхәббәтләрен туктаусыз пышылдашалар, аларның чын күңелдән пышылдаулары көндәлек эшчәнлекләре дәвамында ишетелми кала. Бу чын күңелдән пышылдау аларны игътибарларын читкә юнәлтми һәм башка бурычлары белән каршылыкка керми. Аллаһыны ярату теләкләре арткан саен, Аңа мәхәббәтләре тирәнәя һәм көчәя бара, алар Аның барлыгын сизгәнче һәм Аның яктылыгын жан күзгә белән күргәнче. Алар чиксез шатлык татыйлар һәм тасвирлап .бетергесез тынычлык хис итәләр

Ходай безгә тормышта кирәкле дәресләрне җибәрә,
шуңа күрә без алардан файда күрә, аңлау һәм тәҗрибә
җыя алабыз. Бу дәресләрдән качкан кеше, күпме вакыт
.кирәк булса да, аларны өйрәнергә мәҗбүр булачак

Һәр сынаудан сабак алсак, ул безнең өчен дус, ә
мөмкинлекне кулдан ычкындырып, зарлану, үпкәләү һәм
начар фикер йөртү белән дәрес кулланмаса, ул тиран
.деспот

Тормышны ныклы аңлаганда һәм аңа дәрес караш
.булганда, ул матур һәм катлаулы түгел

-

психологик очраклар

Кеше мәңге шатлык дулкыннарында йөри алмый,
кайгының дулкынлы суларына чума алмый яки
күңелсезлек тирәнлегендә бата алмый. Бу каршылыклы
икелекләр дөньясында гади кеше күтәрелешләргә һәм
төшүләргә дучар була - бәхет дулкыннарында күтәрелә,
битарафлык упкынына бата һәм кайгы дулкыннары
.белән әйләнә - сирәк кенә башка аң халәтен кичерә

Шартларның үз фикерләрен шулай үзгәртүенә юл
кую үз ихтыярыңны үзгәрүчән һәм гел үзгәреп торучы
язмышка тапшыру дигән сүз. Кешегә уңышлы һәм тулы

тормыш алып бару өчен кирәк булган нәрсә - акыл
балансы, һәм моңа бары тик игътибарлы фикерләү һәм
эмоциональ сәләтләрән контрольдә тоту аша гына
.ирешеп була

Хәтта иң тирән кайгылар да вакыт узу белән төзәлә,
шуңа күрә тормышыбызның һәр көнендә кайгы турында
уйлануның мәгънәсе юк. Якын кешебезне югалту өчен
даими кайгыру аларга да, безгә дә ярдәм итми, һәм бу
бернәрсәне дә үзгәртми. Шулай ук, түбәнлек
комплексын үстерү яки үткән хаталар яки
уңышсызлыklar өчен үзеңне җәзалау файдасыз; ул
тормышны бары тик бәхетсез итә һәм акыл сәләтен
.тоткарлый

Без үзебезне күңелсез көндәлек эшләр чокырына
төшерергә тиеш түгел, чөнки бу психологик халәт, ул
уңайлы түгел, чөнки ул акылны борчый һәм яшерен
.сәләтләрне апатия мичендә яндыра

Уңышсызлыкны тамырыннан юк итәргә, ә тормыш
кырларын тырышлык һәм ныклык белән эшкәртәргә һәм
яхшылык орлыklары белән чәчәргә кирәк, шул рәвешле
.мул уңыш җыярга, Ходай ярдәме белән
Беркем дә моңарчы эшләмәгән эшне эшләгез —
дөньяны гажәпләндерәчәк эш. Аллаһының иҗади көче
.сезнең аша эшләвен күрсәтегез

Тыныч һәм затлы холыклы кешеләр безнең
уйларыбызны магнитлы һәм сәламәт итәргә ярдәм итә.

Кеше үзенең интеллектуаль туклануын тыныч
мохиттәнме, әллә бозучы мохиттәнме ала икәннен
билгеләү кыен түгел. Борчылу, борчылу һәм чуалчыклык
- болар барысы да начар кешеләр белән аралашудан
килеп чыга, дуслар яки туганнар булсынмы, бу
.борчылулы уйларга һәм борчулы кәефкә китерә

Организм энергия һәм активлыкны физик
ризиклардан ала, ә магнитлы ризиклар тәнне дә,
акылны да энергия белән тәмин итә, аларны тере
энергиягә жиңел әйләндереп булмый торган каты һәм
.сыек ризикларга караганда жиңелрәк эшкәртә

Наданлыкны зирәклеккә, көчсезлекне һәм
көчсезлекне сәламәтлеккә һәм көчкә әйләндерә
алганда, тормыш юллары буйлап ышанычлы һәм кыю
йөри алганда, хәтта ялгыз булса да, тере һәм уяу
вөҗданга, Аллаһының гаделлегенә һәм дәресең
ялгышны, хакыйкатыңның иллюзияне жиңүенә ныклы
ышанычка ия булудан эчке шатлык таба алганда, көн
саен фикерләрегезне югарырак һәм камилрәк
дәрәҗәләргә күтәрегә тырышканда, башкаларга
карата мәхәббәт һәм рәхмәтле йөрәккә һәм яхшы
ниятләргә ия булганда, сезнең акыл туклануыгыз
магнит кебек булачак, һәм сез үзегезгә куркынычсызлык
һәм иминлек ярларына таба сәяхәтегезне дәвам итү
өчен кирәкле барлык матур һәм файдалы нәрсәләрне -
әйберләрен, кешеләрен һәм шартларны - жәлеп
итәчәксез. Ниһаять, сезгә кирәкле нәрсәләрне алу өчен
тырышлык куйсагыз һәм Аллаһы биргәннәр белән
канәгать булсагыз, сез дөнья теләкләре белән мавыгып,
аның вакытлыча ләззәтләренә комсызланып яшәүче
.кешеләрдән дә байрак һәм канәгатьрәк булачаксыз

Шәфкатъ - һәр җанны башка җаннар белән
тоташтыручы күпер Шәфкатъ - һәр йөрәккә юл ача
торган капка

Кеше Аллаһыны эзләгәндә, ул башка барлык
кешеләрдән дә өстенрәк булган бердәнбер чын дус,
барлык кешелек мөнәсәбәтләрендә дә чын дуслык
урнаштыру мөмкин була - гаилә, туганлык, никах һәм
рухи мөнәсәбәтләрдә. Дуслык - никах мөнәсәбәтләрендә
мөһим элемент, һәм интеллектуаль һәм эмоциональ
якынлык, рухи тартылу хисе һәм чын мәхәббәт
өстенлекле булырга тиеш. Чын мәхәббәт белән физик
тартылу арасындагы аерманы аңламаган кешеләр
.кабат-кабат күңелсезләнәләр

Никах югары идеалларга һәм үзара хөрмәткә
нигезләнгәндә, ул бер-берсенең тормыш авырлыklarын
жиңеләйтә торган һәм үзара эмпатия һәм дустанә
аңлашу белән яшәү мәшәкәтләрен бетерә торган ике
яратучы һәм хезмәттәшлек итүче җан арасындагы
.бәхетле һәм уңышлы берлеккә әйләнә

Башкаларның уйларына һәм гамәлләренә тәэсир
итәргә юл куймасам, беркем дә мине контрольдә тотар
.яки ихтыярымны тартып ала алмый
Әгәр дә сез фикерләүегезне матдә белән
чикләсәгез, сез барысын да матди яктан күрерсез.
Ләкин аңыгызны рухи аң халәтенә күтәргәч, сез Аллаһ
нурының киң таралган агымын барлык матдәләрдән дә
читтә күрерсез, һәм сез барысын да рухи яктан
.күрерсез

Ходаем, мин үз сәләтләремне өйрәнү һәм рухи
потенциалымны ачу өчен чиксез мөмкинлегем барлыгын
аңлайм. Бүген мин уйларымны оптимизм белән
тутырырмын һәм күңелсез тәҗрибәләрдән арынырмын.
Мин тәнемне, акылымны һәм рухымны тигез һәм
гармонияле рәвештә тәрбияли торган эшләргә
.эшләчәкмен

Мин матди бәйләнешләргә югарырак омтылышлар
белән алыштырачакмын
һәм мин тугры рухның һәрвакыт минем белән
икәннен аңлармын

Яшәү һәм үлем бие һәрвакыт бар, ләкин мин рухи
шәхесемне саклап калып, үземне мәңгегә азат итәрмен.
Сынаулар һәм авырлыктар давыллары белән
очрашканда, мин рухи көймәмдә тормыш диңгезе аша
.куркынычсыз, илаһи ярларга йөзәрмен

Мин эшләгәндә һәм иҗат иткәндә, Аллаһының
минем аша эшләвен истә тотачакмын. Ул - галәмнең
Хужасы, һәм мин Аның турында тирәнтен уйлану аша
.Аның белән бәйләнеш урнаштыра алам

Сөекле Ходаем, мин аңлайм, уйларым миңа я
уңышсызлыкка, я уңышка китерәчәк, тормышымда
кайсы фикер иң көчле булуына карап. Һәм мин Син
ярдәм кулыңны сузганыңны һәм минем уңышыма юл
.әзерләгәнеңне истә тотарга тырышачакмын

Миңа бәла-казалар һәм бәхетсезлекләр килгәндә,
мин көчемне җыячакмын һәм аларны җиңү өчен
тәвәккәллегемен ныгытачакмын. Мин һәркем белән
мөгамәләдә ихлас һәм намуслы булачакмын, мөхәббәт
һәм изге теләкләр турында уйлар таратачакмын.
Шулчак Аллаһы миңа Үзенең көче һәм зирәклеген белән
.ярдәм итәчәк

Рухи авырулар һәм аларны дөвалау
Парамханса Йогананда остасы

Пропорциональ булмаган һәм дисгармонияле кеше
:фигуралары төркемгә күз алдыгызга китереп карагыз
Башы нохут зурлыгындагы кечкенә һәм гәүдәсә дөя
!зурлыгындагы зур бер
Икенчесенә кулы Самсон яки Геркулес кулы кебек
!көчле, ә гәүдәсә гном гәүдәсә кебек
Ә өченчесенә башы зур фил башы, ә ябык тычкан
!гәүдәсә бар
Әгәр сез кинәт кенә сәер һәм каршылыклы
составтагы шул жан ияләргә төркемгә күрсәгез, бу
күренеш сезне гажәпләндермәс һәм
гажәпләндермәс, яисә кайгылы һәм үкенечле
?булмасмы
Хәзер тышкы кыяфәт һәм формасы буенча нормаль
булган, ләкин психик яктан тигезсез һәм психологик
яктан бозылган башка кешеләр төркемгә күз алдыгызга
.китергез
Кием яраларны, җәрәхәтләрне һәм башка физик
кимчелекләрне яшерган кебек, көчле, сәламәт тән һәм
матур, нурлы йөз дә күп кенә җитди психик авыруларны
.һәм тумыштан килгән кимчелекләрне яшерә

Эгәр дә сез нәфис тышкы кыяфәте һәм нык
сәламәтлеге белән аерылып торган гади кешеләрнең
күп төркемен очратсагыз һәм аларның акыл тәннәренә
рухи күзаллавыгыз белән үтеп керә алсагыз,
гажәпләнүегез гажәеп булыр иде, һәм сез ачкан
.нәрсәләрдән тирән кайгыга батып калыр идегез
Аларның психик тәннәрен түбәндәгечә күзәтергә

:мөмкин

Акыл баш белән, хисләр һәм тойгылар гәүдә белән,
ә ихтыяр куллар һәм аяклар белән күрсәтелә, болар
барысы да гадәти булмаган, авыру һәм
.деформацияләнгән

Кайбер кешеләрнең башы кечкенә, акылы
житешмәгән, гәүдәсе эгоистик амбицияләр һәм җенси
.теләкләр белән тулы икәннен күрерсез

Шулай ук кайбер кешеләрнең куллары югары үсеш
алган, функциональ булса да, аларның тәннендә хисләр
.һәм көч юклыгын күрерсез

Башкаларның мие зур, иҗади булырга мөмкин,
ләкин аларның эмпатиясе һәм эмоциональ
мөмкинлекләре үсештә тоткарланган һәм
атрофияләнгән. Ә физик һәм психик яктан нормаль
булган, ләкин ихтыяр көче һәм үз-үзеңне контрольдә
.тоту көчсез яки параличланган кешеләр төркеме дә бар
Һәм күзәтүләр исемлеге дәвам итә һәм озын гомер

!телим

Кешеләрдә психик тәннәрдәге шундый сансыз
психологик бозылулар, кайбер яктан үсеш алмаган, ә
кайбер яктан артык үсеш алган, чыннан да бар - яшерен
булса да. Алар аларга психологик авырту китерә һәм
үзләренең талантларын һәм сәләтләрен күрсәтергә
.комачаулай

Монда кайбер психологик авыруларны хәл итү
барлык кеше проблемаларының төп сәбәпләрен
ачыкларга ярдәм итә ала, шуның белән алар ким

дигәндә алардан интегүчеләргә, хәтта аңсыз рәвештә
дә, билгеле булачак, шуның белән алар бу
кимчелекләрнең табигатен, аларның симптомнарын һәм
психикага тыныч кына үтеп керүен аңлый алачаклар,
шуның белән алар тынычлык һәм бәхетнең җимерелүен
.кире кага алачаклар
рухи меланхолия

Бу авыру рухи мәсьәләләргә чуму сылтавы белән
акыл һәм физик яктан актив булмаган кешеләр
арасында киң таралган. Бу интегүчеләр Аллаһыга
хезмәт итү сылтавы белән матди тормышның зур һәм
кече бурычларын оныталар, шулай итеп үзләрен
Шайтанга ачалар, ул аларга җитди зыян китерә ала.
Алар пессимизмнан һәм тирә-юньдәге файдалы яки
матур әйберләргә бәяләмәүдән интегәләр. Бу йогышлы
авыру, һәм рухи омтылышлары булган барлык кешеләр
дә аннан сакланырга һәм позитив фикерләү, оптимистик
караш һәм сәламәт, нәтиҗәле эш аша үзләренең
көчләрен һәм иммунитетларын даими рәвештә саклап,
.үзләрен аннан азат итәргә тиеш
рухи ашказаны бозылу

Бу очраклы (йомшак), ягъни ялтыравыклы исемнәр
астында теркәлгән һәм шарлатанлык һәм сихерчелек
сәнгатендә тәҗрибәле "рухи табиблар" тарафыннан
ялган рухи китаплар һәм дәресләр рәвешендә тәкъдим
ителгән күп күләмдә эзер психотроп препаратларны тиз
.арада кабул итү нәтиҗәсендә була

Бу авыру хакыйкәтне белүгә булган рухи ачылыкны
гына түгел, ә яхшыны начарны, файдалыны зарарлыны
.аеру сәләтен дә юкка чыгара

Теологик идеяләргә даими рәвештә ашап торучы
һәм кулына төшкән һәрнәрсә белән тукланучы кеше
артык ашап кына калмаячак, ә файдалы идеялар белән
беррәттән агулы идеяләргә дә ашаячак, бу үзенә акыл

ашказаны бозылуына һәм шуның белән рухи үлемнең
.әкреләвенә китерәчәк

Төрле рухи һәм фәлсәфи идеяларны артык һәм
өзлексез өйрәнү, аларны аермыйча яки шәхси тәҗрибә
аша үзләштермичә һәм аларның дәрәсләген ачыклау
өчен тырышмыйча, ахыр чиктә барлык рухи
принципларга һәм кануннарга шик, битарафлык һәм
.ышанмаучанлык тудыра
һәвәслек һәм мавыгу

Бу авыру белән интегүчеләр акчалары һәм
вакытлары артык күп булганга, максатлары һәм
тормышны дәрәс аңлаулары булмаганга, бушка,
.мәгънәсез тормыш белән яшиләр

Бу кешеләр үз теләкләре белән идарә ителәләр;

алар башына килгәнне эшлиләр һәм үзләрен
канәгатьләндерәләр. Алар үз тормышларын арзан,
мәгънәсез романнар, сенсацион фильмнар һәм өстән-
өстән генә мәгънәсез күңел ачулар белән тутыралар.
Алар бу куркыныч авыру белән авырганнарын көчле шок
яки нерв җимерелүе кичергәнче, ягъни зыян
.китерелгәннән соң гына аңламыйлар
психик салкынлык

Бу халәтнең башка исеме дә бар: өметсезлек. Кеше
кайчан киләчәген һәм өметсезлек, түземсезлек, борчылу
һәм түземсезлек кебек авыртулы симптомнарын
кичерәчәген беркайчан да белми. Тагын да начаррагы,
ул еш кына озакка сузыла, һәм аның корбаннары, тиз
савыгуларына ышансалар да, еш кына җиңел генә
.кабатлана

Психологик катар

Бу авыру хроник дөнья мәшәкәтләре турында
уйланудан килеп чыга. Бу авырудан интегүчеләр,
гадәттә, ихтыяр көче коралын кулланмыйлар һәм шулай
итеп, даими куркуларына пассив һәм буйсынучан

рәвештә буйсыналар, алар белән кыю рәвештә очрашып,
.балачакта ук аларны юк итү урынына

аномаль психологик бәйләнеш

Бу авыру корбаннары бәхет эзләүдә берьяклы

булалар. Бәхет байлык жыюда, дан казануда яки
сәламәтлек яки көчкә ия булуда дип ышанып, алар
үзләренең янып торган амбицияләре корбаны итеп

барысын да - сәламәтлекне, яхшы абруйны, жан
тынычлыгын, намусны һәм абруйны - корбан итәләр. Бик
соң булса да, алар табигать законнарын һәм Аллаһ
әмерләрен хөрмәт иткән, эшчәнлекне тынычлык белән
гармонияләштергән тигез тормыш кына чын бәхет
китерә һәм асыл тормыш максатын тормышка ашыра

.ала икәннен аңлыйлар

Сәламәт булмаган бәйләнеш бозылуларыннан
интегүчеләрне тыелгысыз хыяллар борчый, бу исә
тормышка бозылган һәм бозылган карашка китерә.

Мәсәлән, бер бизнесмен зур уңышларга ирешә һәм
байлык жыя, ләкин байлыгыннан ләззәт ала алмый, ул
борчылулар һәм куркулар аркасында нервлары какшап
.үлә

Башкалар максатка ирешү өчен һәрнәрсә дә рөхсәт
ителә дип санылар. Бу буталчылык аркасында алар
үзләренең чын максатларын күрмиләр һәм хәтта аз гына
канәгатьләнүгә дә ирешә алмыйлар, хәтта аларда
хыялланган әйберләр булса да, чөнки кеше табигате киң
һәм күпкырлы, һәм ул барлык дәрәжәләрдә дә тигез
.үсеш таләп итә

Сукыр рухи ябышу

Кайбер ышануларга карата бу гадәти булмаган
фанатизм билгеле бер фикерләргә һәм идеяләргә шик
астына куймыйча яки тикшермичә ябышып торудан
килеп чыга, шуның белән бу авыру белән интегүчеләрдә

теләсә нинди рухи идеягә яки ачык һәм азат фикергә карата ачу һәм дошманлык тудыра. Бу изоляция Аллаһ кануннарына каршы фетнәгә китерә, алар интеллектуаль нәтижәлелектә, матди иминлектә, психик һәм физик сәламәтлектә, шулай ук төрле .чыгышлы кешеләргә мәхәббәт һәм хөрмәттә чагыла

Рухи принципларны сеңдерү
Физик авырулар сизелерлек, авыртулы һәм күңелсез булганлыктан, алар безне аларга актив рәвештә каршы торырга этәрә, аларны төрле терапевтик ысуллар белән, күнегүләрдән һәм сәламәт тукланудан алып төрле дарулар һәм препаратларга кадәр жиңәргә этәрә. Ләкин, психологик авырулар, барлык кеше авыртулары һәм куркуларының төп сәбәбе булса да, житәрлек дәрәжәдә тиз арада булдырылмый яки дәваланмый, һәм алар безнең тормышыбызга зыян китерергә һәм .жиңергә мөмкин

Педагоглар, физик тәрбия укытучылары, вәгазьчеләр, реформаторлар, табиблар һәм закон чыгаручылар башта үзләреннән башлап, аннары башкаларга кеше табигатен тигез һәм гармонияле рәвештә, тормыш законнарына һәм сәламәт яшәү принципларына туры китереп үстерүнең дөрес ысулларын өйрәткәндә, алгарышны алга этәрә алачаклар. Бу - дөнъяның барлык почмакларындагы кешеләргә кирәк булган чыннан да нәтижәле белем һәм .комплекслы кешелек мәдәнияте

Мәгариф учреждениеләре, бу принциплар һәм төрле дини тәгълиматлар арасындагы буталчыклык аркасында, дәүләт мәктәпләрендә рухи нигезләрне укытуны мөмкин түгел дип санылар. Ләкин, әгәр бу учреждениеләр тынычлык, мәхәббәт, хезмәт, иман, ачык фикерлелек һәм башкаларны кабул итү кебек гомуми принципларга - алар ныклы рухи даимилекләр - игътибар итсәләр һәм бу принципларны балалар акылы

һәм җанының уңдырышлы туфрагына сеңдерү өчен
гамәли ысуллар эшләсәләр, бу фаразланган һәм
уйланылган кыенлыкка акылга сыярлык һәм кабул ителә
торган чишелеш табылыр иде. Бу мәсьәләне аның белән
бәйле күренгән кыенлыklar аркасында гына
.игътибарсыз калдыру - зур хата

Күпчелек колледжны тәмамлаучылар
университеттан башларын китаплар эчтәлегеннән
шулкадәр авыр һәм шешенеп китәләр ки, тормыш
юлларыннан да җиңел генә үтәләр, чөнки аларның
ихтыяр көче һәм үз-үзеңне контрольдә тотуы
игътибарсызлык һәм кулланмау аркасында диярлек
параличланган. Шуңа күрә сез аларның саксыз эш
итүләрен һәм начарлануларын, тигезсез никахлар
упкынына башы белән ашыгуларын, җенси
мөнәсәбәтләрен дәрәс кулланмауларын, акча артыннан
кууларын һәм карьераларында уңышсызлыklar
кичерүләрен күрәсез, чөнки алар академик яктан
камилләшкән акылларының үткән пычагын дәрәс
кулланырга өйрәнмәгәннәр. Нәтижәдә, алар үзләрен
.кисәләр һәм үзләренә зыян китерәләр
Гажәп хәл, күп яшьләр ахыр чиктә аларга зыян һәм
авырту китерә торган эшләр белән шөгыльләнәргә
яраталар кебек. Кайберәүләр бернинди тыю яки
кисәтүсез урлашуга һәм башка җинаятчеләргә, хәтта
җинаятчел гәмәлләргә дә баралар. Җәмгыятьтә
бозыклык таралуын булдырмакка тырышучылар
кайберәүләрнең ялгыш гәмәлләрен хуплыйлар.
Вөҗданлы һәм чын иманлы һәр кеше башкаларга
намуслылык, намуслылык, абруй һәм үз-үзеңә хөрмәт
ягыннан яхшы үрнәк булырга тиеш. Мәктәпләр,
колледжлар, университетлар һәм социаль
учреждениеләр җинаятчелекнең төп сәбәпләрен
бетерү юлы белән киметү өчен җитәрлек фәнни ысуллар
.бирмиләр, алар, нигездә, акылда

Шулай ук бәхетле һәм уңышлы тормыш сәнгәтенә
өйрәтү, кешенең потенциалын үстерү һәм үз
мөмкинлекләрен арттыру өчен махсус мәктәпләр
.булдырырга кирәк

Мондый мәктәпләр яшә акыл үсә һәм чәчәк ата
торган бакчалар һәм парклар кебек булачак.
Тәрбиячеләрне җентекләп сайларга һәм ата-аналар һәм
җәмгыять белән хезмәттәшлекне тәмин итәргә кирәк.
Бу мәктәпләр шәхесләрне нәтиҗәлерәк
формалаштырырга ярдәм итәчәк. Кешенең башлангыч
чордагы рухи туклануы аның сәламәтлеген һәм
киләчәктә үсү сәләтен билгели икәннен истә тотарга
.кирәк

Хәзерге мәктәпләрдә кулланыла торган психик һәм
физик тәрбия ысуллары, һичшиксез, файдалы, ләкин
аларның рухи нигезе юк. Яхшы холыклы шәхес
.тәрбияләнмәсә, үсеш тулы булмаячак

Физик, психик һәм рухи үсеш фәннәрен акыллары
әле нечкә һәм сыгылмалы, ә көчләре әле билгеле бер
.юллар белән юнәлтелмәгән яшьләргә өйрәтергә кирәк
Комплекслы әзерлектән соң, бу мәктәпләрнең
укучылары даими рефлексив имтиханнар үтәргә тиеш,
һәм алар ныклы сәламәтлек, яхшы абруй, нәтиҗәлелек,
матди һәм рухи байлык, бәхет, уңыш һәм үз-үзең
.ышаныч сертификатлары алачак

Бу җирдәге сәяхәт ахырындагы йомгаклау
имтихан нәтиҗәләре гомер буге өстәмә имтиханнар
вакытында алынган акыл һәм рухи казанышларның
гомуми суммасы һәм сертификатлар нигезендә
.билгеләнәчәк

Бу соңгы, иң зур сынауда уңышка ирешкәннәр үз-
үзләрен тәмин итүнең изге сертификатын һәм ирекле,
.саф һәм шатлыклы вәҗдан алачаклар
һәм җан битенә мәңгегә язылган фатихалар
Бу сирәк бүләкне күбәләкләр бозмаячак

Һәм каракларның кулы аңа тимәячәк
Яки вакыт аны юкка чыгарыр
Ул паспорт булып хезмәт итәчәк
Дөресләр төркеменә» мактаулы әгъзалык өчен»

Бәхет кайда ята?

**Аллаһы Тәгалә, үзенең тулы мәрхәмәте белән,
безгә шатлык һәм илһам бирә**

Һәм ул безгә чын тормыш бирә

Чын акыллылык

Һәм чын бәхет

**Чын аңлау тормышыбызның төрле
тәҗрибәләре аша килә**

**Ләкин Аллаһының даны җан кичергән рухи
тынычлыкта һәм акылның Аның белән
гармонияләшергә тырышуында гына ачыла. Анда
без хакыйкәт белән йөзгә-йөз очрашабыз. Тышкы
иллюзияләр гажәеп көчле, һәм бик аз кеше тышкы
мохит йогынтысыннан котыла ала. Дөнья үзенең
чиксез катлаулылыклары һәм сансыз сынаулары
белән дәвам итә. Аллаһының тавышы тормыш
күренешләре артында ята, безне һәрвакыт
чәчәкләрдән, изге язмалардан,
вөҗданнарыбыздан һәм тормышны яшәүгә лаеклы
иткән барлык матур нәрсәләр аша чакыра һәм
безнең белән сөйләшә.**

**Тышкы әйберләргә күбрәк игътибар иткән саен,
эчке даны азрак кичерә алабыз; һәм эчкә күбрәк
борылган саен, тышкы кыенлыктар азрак очрый.
Бу даими тигезләмә. Ләкин күпчелек кеше бу
хакыйкәтне дөньяви дуслык, яшәгән җәмгыять
һәм сәламәт булмаган гадәتلәр йогынтысы
аркасында аңламый. Җәмгыять кешене өслек**

**мәсьәләләр белән мәшгуль итә, тирәнрәк
хакыйкәтләр турында уйланырга комачаулай.**

**Хәтта рухи урыннарда да кайберәүләр чын
күңелдән аларның изге атмосферасыннан
файдаланырга теләмәгән килеш баралар, шуңа
күрә алар бу сәфәрләрдән бернинди дә игътибар
алмыйлар.**

**Аллаһыны күрергә теләгән кеше Аны һәркайда
табар. Кеше гадәтләре җимергеч, ерткыч һәм ач;
алар җимерә, җимерә һәм юк итә. Кешелеккә
булганына ничек бәхетле һәм канәгать булырга
өйрәнергә вакыт җитте. Без үзебезгә килгәннән
артык бернәрсә дә теләргә тиеш түгел. Аллаһы
юмарт; Ул безгә нәрсә кирәклеген белә һәм
вакытында бирә. Бу без бернинди тырышлык
куймыйча Аллаһыга таянырга тиеш дигәнне
аңлатмый. Бөтенләй дә түгел. Бу без үз
өлешебезне мөмкин кадәр яхшырак эшләргә һәм
калганын Аллаһы Тәгаләгә калдырырга тиеш
дигәнне аңлата, ул безне беркайчан да безгә кирәк
булган һәм лаек булган нәрсәдән мәхрүм итмәячәк.**

**Мәңгелек бәхетле булуның иң яхшы ысулы -
Аллаһының барлыгын тою. Безнең иң югары
теләгебез - Аллаһыны белү һәм Аның белән
булырга тәвәккәлләү булырга тиеш. Аллаһы
безнең уйларыбызда һәм хисләребездә беренче
уринда торырга тиеш, һәм без Аны
тормышыбыздагы иң көчле һәм иң ныклы терәк
дип санарга тиешбез.**

**(Шуңа күрә Аллаһының арканына нык
тотыныгыз, Аңа сыеныгыз)**

**Чөнки башка барлык багана да сине
югалтса, ул - терәк**

**Мин тормышның бердәнбер максаты -
Аллаһыны белү икәннен аңладым. Аллаһыны табу**

тормышның төп максаты дип санамаган кешеләр дә бар. Ләкин беркем дә тормышның максаты бәхет табу икәннен инкаръ итә алмый. Мин тулы ышаныч һәм ышаныч белән әйтәм: Аллаһы - иң зур бәхет. Ул - иң югары бәхет. Ул абсолют, гомум мәхәббәт. Ул - Аның белән гармониядә булган кешеләрнең жаннарын беркайчан да ташламый торган мәңгелек шатлык. Ни өчен без бу камил бәхеткә ирешергә тырышмыйбыз? Аны безгә башка беркем дә бирә алмый. Без аны даими рәвештә үзебездә үстерергә һәм тәрбияләргә тиеш.

Табигать көчләре кешеләргә дөнья ләззәтләре бирү өчен тырышып тырышалар, ләкин мондый тиз үтүче ләззәтләр ахыр чиктә үкенүгә, ачылыкка һәм үкенүгә китерә. Хәтта иң бәхетле кеше дә, барысы да булган кебек тоелса да, чын мәгънәсендә бәхетле булмака мөмкин. Алар жирдәге әйберләр белән озак канәгать булмаячаклар, чөнки бу әйберләр аларның чын сусавын басмый яки рухи ачлыгын канәгатьләндерми.

Матди байлык ялган тынычлык һәм вакытлыча канәгатьлек хисе генә бирә. Дөнья, гомумән алганда, чуалчыклык һәм хаос белән тулган, сугыш тудыручы эгоистик һәм комсыз теләкләр белән тулган. Башка бернәрсә дә сугыш тудырмый.

Тормыш көрәшендә чын герой - үзен жиңгән һәм теләкләрен жиңгән кеше. Акча, дан, нәфес һәм бу принципка каршы килгән бар нәрсә безнең тынычлыгыбыз һәм бәхетебез өчен зыянлы. Әгәр кешеләр һәрвакыт тормышның чын кыйммәтләре турында уйларга өйрәнсәләр, алар эзләгән бәхетне табарлар иде, ләкин алар максатларыннан тайпылалар һәм жир теләкләре агымы белән алып кителәләр. Мин бернинди дә азгыру мине үзем

**сайлаган һәм үткән юлдан читкә тайпылта
алмаячагын аңладым.**

**Мин меңләгән кешене Ходай биргән көч белән
жәлеп итә алыр идем, ләкин бу юл миңа зыян
китерер иде. Ничек кенә булмасын, мин меңләгән
кешене жәлеп итәргә һәм аларның акылын әсир
итәргә теләим. Мин бары тик Аллаһыга тугры
калган ихлас шәкертләргә күрәсем килә. Ходайны
яратучылар бу идеяләрдән ләззәт алырлар, һәм
тырышлыгы дәвам иткән кешеләр бу тәғлиматлар
аша Ходайның фатихаларын һәм барлыгын
тоярлар.**

**Кешегә Аллаһыны алдау мөмкин түгел, чөнки
Ул һәрвакыт бар, аларның акылында нәрсә
барлыгын һәм нәрсә теләгәннәрен белә. Алар
дөньядан баш тартып, рухи гармониягә
омтылганда, Аллаһы аларга киләчәк. Бу теләк аны
эзләүченең йөрәгендә тамыр җәйгәндә, Аллаһы
шул йөрәккә килә һәм аны яхшылык һәм бәрәкәт
белән тутыра. Яшәргә лаеклы бердәнбер нәрсә -
Аллаһы белән гармониядә булу һәм Аның рәхмәтен
алу. Бу гармония мәңгелек килешү һәм бозылмас
вәгдә булырга тиеш (Аллаһының килешүен
үтәүчеләр һәм аны бозмаучылар).**

**Һәркем башкаларга караганда күбрәк байлык
тели Хәтта аны җыйса да, алар канәгатьсез
калалар, башка берәүнең байрак икәнен
ачыкыйлар Кешеләр үз теләкләре белән көчәя
торган үз-үзләренә бәхетсезлек сазлыгында
яшиләр Без булганына канәгать булырга тиешбез
Матди байлык бәхет китерми; киресенчә, алар еш
кына борчылуларны, борчылуларны һәм
борчылуларны көчәйтә.**

**Аллаһка илтүче юл - иң гади һәм җиңел юл,
ләкин күп дини йолалар һәм рәсмилекләргә**

карамастан, аз кеше генә аның буйлап бара. Йөрәкләребезне Аллаһка юнәлтөп, Аңардан безнең өчен иң яхшы һәм иң озакка сузылганны сорау яхшырак. Чынлыкта, Аллаһ безне көтә, чөнки Ул безне явызлыктан һәм куркынычтан ерак тотарга тели. Ул безне йөрәгебездә һәм акылыбызда Аның белән тели, чөнки бу дөньяның арзан әйберләре кеше теләген канәгатьләндерә яки без тирәндә сизгән рухи бушлыкны тутыра алмый. Аллаһ һәрвакыт безнең белән сөйләшә, ләкин Аның тавышын аз кеше ишетә. Бу тыныч тавыш еш кына шау-шулы уйлар һәм ачык теләкләр шау-шуыннан батып кала. Ләкин уйлар басылгач һәм теләкләр тынычлангач, без Аллаһ тавышын ачык ишетәбез, хәтта ул тын һәм көчсез булса да. Чыннан да, Аллаһ кешелеккә ярдәм итү өчен барысын да эшли, ишеклар ача һәм юлларны яктырта, без кая барырга тиешлегебезне күрә алабыз, абынып яки тайып китмәс өчен. Ләкин күпчелек кеше бу хакыйкәтне аңламый.

Мин кешеләрнең башкаларны тыңлап яки китап укып кына белемгә ирешә алабыз дип уйлауларын теләмим. Алар укыганның һәм ишеткәннәрен кулланырга тиеш. Гыйбадәтханәләргә бару өйдә утырып, буш сүзләр тыңлаудан яхшырак. Ләкин хәтта гыйбадәт кылу урыннарында да кеше йөрәгендә Аллаһының барлыгын тоярга һәм аны ничек кичерергә белергә тиеш. Хисләр һәм рациональ анализлар безгә җаныбыз алырга теләгән белемне бирә алмый.

Үзебезне Аллаһыга тапшырып, эгоистик теләкләр белән хушлашканда, һәм Аллаһының һәрвакыт безнең белән булуына, җаннарыбызда яшәвенә һәм безне яхшы һәм изге уйлар һәм хисләр белән рухландыруына ышансак, без

бәхеткә һәм ирекке ия булачакбыз, һәм жан офыгында зирәклекең чыгуын күрәчәкбез.

Күз алдыгызга китереgez! Ун еллар үткәч, безнең барлыгыбыз хыял гына булачак, һәм без хәзер эшләгән бар нәрсә дә шул хыялның бер өлеше булачак. Хәтта кешелекнең иң бөек шәхесләре дә кеше аңының фигурасы гына булачак. Ләкин бу бөек шәхесләр үзләренең төп максатына ирештеләр, чөнки алар иң югары дәрәжәгә җиттеләр һәм рухлары белән исән калдылар, булган бар нәрсәне тулысынча аңладылар һәм аңладылар, чөнки алар илаһи аңда берләштерелгәннәр. Аларның фикерләре һәм тәгълиматлары аша алар белән гармонияләшергә тырышкан һәркем, һичшиксез, аларның булуын тоячак, аларның фатихаларын алачак һәм алар белән чыннан да аралашуларын тирәнтен беләчәк.

Тормыш - зур хыял. Әмма хәзер үз тәнеңә карап, аның тормыш белән тулы булуын күргәч, бу хыялның чынбарлыгына тулысынча ышанасың. Бәхетле булу өчен теге яки бу нәрсәгә ирешергә кирәк дип уйлыйсың. Ләкин күпме генә теләкләрне үтәсәң дә, алар аша бәхет таба алмаячаксың. Кеше күбрәк алган саен, күбрәк тели. Әгәр кеше уңайлыктарда, тынычлыкта һәм эчке канәгатьлектә яшәргә тели икән, теләкләрне фильтрларга һәм тормышны гадиләштерергә кирәк.

Изге язмаларда теләкләре һәрвакыт эчкә (жанына) агып торган кеше югары эчке тынычлыкка ия кеше диелә. Бу яктан алар диңгез кебек, ул беркайчан да үзгәрми яки кимеми, ә туктаусыз ага торган су белән тулы кала. Ләкин үз тынычлыгының чүлмәгендә теләк чокырлары тудыручы һәм тормыш өчен мөһим суларның агып,

эрэм булуына юл куючы кеше рухи тынычлык һәм эчке бәхет турында бернәрсә дә белми.

Безгә Аллаһыны белгән, Аның белән аралаша алган һәм Аның барлыгын аңлы рәвештә сизә алган кешеләрдән житәкчелек кирәк.

Пәйгамбәрләр бездән Аллаһыны эчке тынычлыкта, тугры рух һәм югары рухи шатлык яшәгән җанның ялгызлыгында эзләргә сораганнар. Һиндстанның мәғрифәтче укытучылары да бу идеяләргә хуплыйлар һәм җанның тирәнлегендәге Илаһи Үзнә кабул итү өчен тирән медитациянең мөһимлеген ассызыклайлар.

Барлыкка килгән һәрнәрсә - Аллаһы акылы белән юнәлтелгән дулкын сыман тибрәнү. Бу акыллы тибрәнү - Изге Рух, яки тугры Рух, аның белән дога һәм медитация аша аралашырга мөмкин.

Җаныңның тынычлыгында һәм игътибарлы акылыңның урманында, Абсолют һәм Чиксез белән мәхәббәт хисе чиксез. Ләкин акча артыннан кусак, Аллаһыны табу кыен. Без Аллаһыны тормышыбызның аерылгысыз өлеше итәргә тиеш, һәм аннары бу тормышта безгә кирәк булган бар нәрсә дә булачак. Кем Аллаһыны үз йөрәгендә даими урын итсә, Аллаһы аларга җир һәм күк нигъмәтләреннән мул өлеш бирәчәк һәм алар алдында зирәклең кояшлары балкыган киң офыклар ачачак, аларның юлларын яктыртачак һәм тирә-юньдәге караңгылыкны таратачак. Аллаһы мәңгелек гашыйк, һәм кешелек өчен бәхет юк, алар Аллаһыны иң кадерле якыннарын яраткан кебек яратсалар гына, чөнки Аллаһы булмаса, без мәхәббәтнең асылын белмәс идек, аның татлылыгын татымас идек.

Без ихтыярыбызны кулланырга һәм акылыбызны бөтен йөрәгебез белән Аллаһыны эзләүгә юнәлтергә тиеш. Кеше гамәлләре теләкләр белән билгеләнә, һәм бу гадәтләр безне һәрвакыт без теләмәгәнне эшләргә мәҗбүр итә. Чыннан да, кеше үз дошманы, моны белми. Ул ничек тыныч утырырга белми, Аллаһка вакыт багышлаймы, ләкин ул бәхет тели һәм җәннәткә тиз арада керүне гарантияли. Изге тәҗрибәгә китаплар уку, вәгазьләр тыңлау яки изге гамәлләр кылу белән генә ирешеп булмый. Болар барысы да, һичшиксез, файдалы, ләкин алар җитәрлек түгел. Аллаһка ирешү өчен җентекле игътибар һәм тирән уйлану кирәк.

Без башта Аллаһының рәхмәтен эзләргә тиешбез Без һәркемне канәгатьләндерә алмыйбыз, чөнки бу мөмкин түгел Мин беркемне дә рәнҗетмәскә тырышам Мин кулымнан килгәнне эшлим, һәм мин бары тик шуны эшли алам Минем бердәнбер максатым - Аллаһыны канәгатьләндерү Мин кулларымны Аның алдында басынкылык белән дога кылырга, аякларымны һәр җирдә Аны эзләргә, һәм акылымны Аның турында уйларга һәм Аның могҗизалары турында уйларга кулланам Аллаһы безнең йөрәкләребездә беренче урынны алырга тиеш, шуңа күрә без Аны тынычлык, мәхәббәт, аңлау, мәрхәмәт, шәфкать һәм зирәклек буларак кабул итә алабыз Мин моның турында шаһитлек бирергә һәм сезгә сөйләргә килдем, башка бернәрсә дә түгел.

Уйланудан тыш, кеше яхшы дуслар булырга тиеш. Кешеләр артыннан түгел, ә Аллаһы Тәгалә артыннан куарга тиеш. Әгәр дә сез бу уйлардан файда тапсагыз, моны Аллаһы Тәгаләдән килгән нигъмәт дип санагыз, чөнки барлык мактау да Аңа

карый. Аларны башкалар белән уртаклашыгыз, алар сез тапканны тапсыннар (Раббыгызның рәхмәте турында сөйләгез). Һәм көн саен кемгәдер мөмкинлегегезгә карап ярдәм итәргә онытмагыз. Кесәдә акчам булганда, мин бирүдән туктамаячакмын, чөнки минем бетмәс-төкәнмәс һәм даими агып торучы чыганагым - Аллаһы Тәгалә.

Ниһаять, без бөекләр кебек Аллаһыны белергә тиешбез. Бу уйлану һәм шәхси тырышлык аша мөмкин.

Бервакыт мин зират тышында йөри идем, бөек остазым Шри Юктисвар турында уйлый идем. Ул берничә ел элек вафат булган иде, мин аны бик нык сагындым һәм аның минем белән зиратның матурлыгы һәм атмосферасыннан ләззәтләнәргә килмәве өчен бик кайгырдым. Кинәт ул миңа күктән пәйда булды һәм: "Син бу матур урыннан ләззәтләнүче бердәнбер кеше дип уйлайсыңмы? Мин дә синең кебек үк ләззәтләнәм!" - диде.

Аллаһы белән берләшәргә теләгән кеше көндәлек медитация һәм Аны ярату практикасы аша тырышырга, һәм бу мәхәббәтне барысына да җиткерергә тиеш. Бу конфликтларны булдырмауның бердәнбер ысулы. Рухи хезмәттәшлек бик мөһим. Чын рухилык булмаганда, шәхси яки гомуми бәхет юк. Изге гармония - барлык физик, финанс, гаилә, әхлакый һәм рухи проблемаларның бердәнбер чишелеше.

Бәхет Аллаһка якын булудан килә. Кешелек үзен наданлык рәшәткәсә артына ябып куйган, һәм бу хурлыклы төрмәдән котылырга вакыт җитте. Акыл һәрвакыт Аллаһка юнәлтелергә тиеш, нинди генә шартларда булмасын, һәм шул чакта сез зур тынычлык һәм шатлык кичерерсез.

Аллаһка омтылып, Аңардан ярдәм сорап, бер-берсен рухландырып, белем биреп, Аллаһны даими искә алучылар бу дөньяда бәхетлеләр һәм Ахирәт бәхетенә ирешүчеләр.

Исәнлек сезгә

Пәрдә күтәрелер һәм югалыр

Һәрберебез Аллаһы сурәтендә яратылган. Без Аның илаһи рухыннан барлыкка килгәнбез, һәм Аның асылы безнең эчебездә үзенең барлык сафлыгында, данында һәм чиксез бәхетендә яши. Бу изге мирас - нык ныгытма.

Кешенең үзен гөнаһлы, гөнаһ юлында адашкан дип хөкем итүе - иң зур гөнаһларның берсе. Чөнки шулай эшләп, алар үзләрен ярдәмсезлеккә, өметсезлеккә һәм күтәрелә һәм күтәрелә алмауга хөкем итәләр. Кеше табигый һәм илаһи законнарга каршы килә торган гамәлләр кылырга мөмкин, ләкин алар шунда ук үз юлларын үзгәртәргә һәм дөрес юлга борылырга тиеш. Саф табигатендә кеше - изге гыйбадәтханә, һәм аның .эчендә илаһи Рух яши

Без һәрвакыт шуны истә тотарга тиешбез: Аллаһы безне саф һәм шартсыз ярата. Ләкин Ул безгә Аңа якынлашырга яки Аннан баш тартырга сайлау мөмкинлеген биргәнлектән, Ул безгә килгәнче, безнең Аның мәхәббәтенә булган теләгебезне белдерүебезне .көтә

Бервакыт мин аның тавышын ишеттем, ул медитация вакытында пышылдады: "Син минем синең белән түгеллегемне әйтәсең, ләкин син эчең карамадың. Мин сине бер мизгелгә дә ташламыйм. Җан гыйбадәтханәсенә кер, һәм син мине күрерсең. Чөнки мин һәрвакыт монда, сине каршы алырга һәм илаһи .мәхәббәт сәләме белән сәламләргә

Рухи юлда тирән ихласлык мөһим, сафлыкта һәм

.хакыйкәттә жан таңы ата

Безнең кеше зирәклегебез Аллаһ белән
чагыштырганда бернәрсә дә түгел. Аңа якынлашуның
бердәнбер ысулы - Аңа Ул безгә биргән саф мәхәббәтне
.бирү

Һәркем ахыр чиктә котылу табар, ләкин юлда
тайпылганнар апатия упкынына эләгәләр. Битарафлык
безгә Аллаһыны хәзер, нәкъ менә шушы мизгелдә
табуның мөһимлеген аңларга комачаулый. Безнең бөөк
Жир планетабыз, космоста йөзеп йөри, һәм безнең
кешелек шәхесебез безгә монда берничә ел үткәреп,
аннары юкка чыгарга бирелмәгән. Киресенчә, без тирән
уйланырга һәм яшәү серен аңларга тиеш. Тормыш
максатын аңламыйча яшәү - акылсызлык, акылсызлык
һәм вакыт әрәм итү. Тормыш серләре безне һәр яктан
чолгап алган, һәм Аллаһы безгә аларның чишелешләрен
.табу өчен акыл биргән

Мәңгелек мәхәббәт эзләгәндә, мин Аллаһының мине
күз алдына да китерә алмаслык һәръяклап яратканын
.аңладым. Ул мине әни, әти һәм дус буларак яраткан
Мин барлык дуслардан да чиста мәңгелек дус
,эзләдем

Һәм хәзер мин һәръяктан мәрхәмәтле һәм яратучан
йөзәндә балкыган бөөк сөючем турында, Ул илаһи
дустым мине беркайчан да өметсезләндермәде һәм
.беркайчан да өметсезләндермәде

Аллаһы Тәгалә барлык булганның артында тора. Без
ата-аналарыбызны хөрмәт итәргә һәм аларга яхшы
мөгамәлә итәргә тиеш, ләкин без Аллаһыны бөтен
йөрәгебез һәм жаныбыз белән яратырга тиеш. Без
вакытны әрәм итмичә, Аның белән мөһим бәйләнешнең
.мөһимлеген танырга тиеш

Без йоклаганда, уянырбызмы, юкмы белмибез Без бу
жирдән берәм-берәм китәбез Ләкин бу уй борчылу
тудырмаска тиеш Без үлгәндә, без жирдә яңадан туарга
чакырылабыз, бу тормышта туктаган урыннан яңа
.тормыш башларга

Мин тормышны океан өслегендәге дулкыннарның
барлыкка килүе һәм таркалуы дип күрәм. Кеше дулкыны
туганда илаһи океан өслегеннән күтәрелә, ә үлгәндә ул
Аллаһ йөрәгендә урнаша. Мин бу хакыйкәтне аңладым
һәм беләм, тәнемнең үлеменә карамастан, мин
беркайчан да чын мәгънәсендә үлмим. Чөнки мин илаһи
рух океанында ял итсәм дә, физик тәндә уяу булсам да,
мин космик океан белән бербөтен. Бу югары бәхетне
дөньяда табып булмый. Шул ук вакытта безгә максат
эзләп урманга качарга кирәк түгел. Без Аллаһны
көндәлек тормышның бу джунглисында - тынлык
.мәгарәсенең тирәнлегендә таба алабыз

Кешеләр күп хаталар ясый ала, ләкин алар илаһи
рух сурәтендә формалашканнар. Ходай бу дөнья
ләззәтләренең иллюзия дөньясын бер генә максат белән
яраткан: кешелек моның бары тик космик драма икәнен
аңласын, иллюзияләрдән баш тартсын һәм Ходайны
гына яратсын өчен. Бу хакыйкәт, һәм башкача булырга
да мөмкин түгел. Ни өчен Ходай безне гаилә
әгъзаларыбызны яратыр өчен генә яраткан, ләкин
аларның берәм-берәм бездән китүен күргән? Бу
вакыйгалар безгә Ходайның безне чын күңелдән
.яратуын, без яратканнардан тыш, аңлатырга ярдәм итә
Тормыш – хәрәкәтләнүче сурәتلәр сериясе, ләкин бу
хакыйкәтне аңлау авыр, чөнки иллюзияләр чынбарлык
кебек, ә чынбарлык иллюзияләр кебек тоела. Без
йоклаганда дөнья һәр төнне аңыбыздан юкка чыга,
бәлки, шуңа күрә без физик галәмнең чынбарлык түгел
.икәнен аңлыйбыздыр

Бу йокы дәресе безне куркытыр өчен түгел, ә безне
Аллаһ хакыйкатен эзләр өчен килә. Аллаһтан һәм Аның
мәхәббәтеннән башка җанны бернәрсә дә
канәгатьләндерә алмый. Аллаһ Рухы - тиңдәшсез
хакыйкәт. Чынбарлыктан башка нәрсә юк, һәм
чынбарлык чынбарлыктан кала алмый. Акыллылар бу
.нурлы хакыйкәтне аңлыйлар
Гомеребезнең күп еллары үтте, ә еллар, атналар,
көннәр һәм сәгатьләр генә калды. Ни өчен вакытны
файдасыз әйберләргә әрәм итәргә? Без көне-төне Аллаһ
белән бәйләнеш урнаштырырга теләргә һәм бу теләктә
тулысынча ихлас булырга тиеш, гомеребезнең
билгеләнгән вакыты беткәнче һәм без бу җирдән
.бернинди дә әһәмиятле нәрсәгә ирешмичә киткәнче
Шул мизгелдә мин Аллаһының бөек нурының барлык
мәхлукатны чолгап алганын күрдем. Нинди чиксез
!шатлык! Нинди гәҗәеп яктылык
Ходаем, Синең барлыгыңны тоюның бу мул
.нигъмәтләре өчен Сиңа рәхмәт әйтәм һәм Сиңа баш иям
Һәркемгә бер үк юл белән фатихалар яусын, без Син
галәмдәге иң югары хакыйкәт икәнеңне һәм Син
безнең иң югары максатыбыз икәнеңне аңларбыз, аннан
.башка башка максат юк
Без Аны яратырга һәм тормышыбызның һәр
секундында - эштә дә, ял иткәндә дә, хәрәкәттә дә һәм
тынычлыкта да - тирән ялвару һәм янып торган сагыну
белән сөйләшергә тиешбез. Аннары без иллюзия
пәрдәсенең ничек күтәрелүен һәм таралуын күрербез.
Аллаһы Тәгалә тормышыбызның һәр мизгелендә безнең
белән. Аның белән фикер йөртүчеләр һәм
гармонияләшүчеләр Аны чәчәкләр матурлыгында,
мәрхәмәтле җаннарның затлылыгында, бөек һәм затлы
хисләрдә һәм матур хыялларда күрәләр. Ниһаять, Ул
калын пәрдәләр артыннан чыгып, һәрбер ихлас
:эзләүчегә әйтер

Без күптән аерылыштык, чөнки мин синең миңа үз"

мәхәббәтеңне теләп бирүеңне теләдем. Мин сине
үземнең сурәтемдә яраттым, һәм син ирегеңне
кулланып, үз теләгең белән миңа мәхәббәтеңне
".биргәнче көттем

Без Аллаһыдан мәңгелек һәм мәңгелек бүләген –

Аның илаһи мәхәббәтен – бирүен сорарга тиешбез.
Ләкин бу яратучан Аллаһыны тырышлык куймыйча кем
таба ала? Әгәр дә сез тырышлыкның 25 процентын
куллансагыз, калганы Аллаһтан һәм сезнең рухи
житәкчегездән тора. Мин үзем өчен бернәрсә дә
сорамыйм, чөнки барлык мактау Аллаһка, барлык
яхшылык һәм мәрхәмәт чыганагына карый. Аның
рәхмәте сезгә юлдаш булсын, Аның аңы сезнең белән
булсын, һәм сез Аның сезнең эчегездә һәм тирә-
.юнегездә булган барлык күплеген сизә алыгыз
Аллаһы Тәгалә безгә шунда ук җавап бирми, чөнки
без Аны ничек теләвебезне күрсәтергә икеләнәбез. Аңа
якынлашырга курыкмаска, ә Аны үзебезнеке, Сөеклебез
дип санарга һәм уйларыбыз, гамәлләребез,
йөрәкләребез һәм акылыбыз белән Аны туктаусыз
эзләргә кирәк, һәм без Аны бу дөньяда иң зур
куркынычсызлык һәм тынычлык сыену урыны итеп
.табарбыз

И Ходаем, мин Сиңа бу изге җаннар бәйләмен
тәкъдим итәм, алар Синең барлыгың гыйбадәтханәсен
бизәсеннәр өчен Синең гаиләң һәм Синең сөйгән ярың
булган бу җаннарны озатып бар Без Синең изге
исемеңне җырлайбыз Наданлык караңгылыгын Үзеңнең
изге нурың белән куып чыгар Син булганның нурлы,
чиксез нуры белән акылыбыздан караңгылыкны куып
чыгар Без Синеке, нинди шартларда булсак та, Үзеңне
безгә күрсәт, и Бөеклек һәм Юмартлык Ходаем,
һәрберебезгә фатиха бир Безнең сагыну уйларыбызның
пышылдыйларын һәм мәхәббәтле йөрәкләребезнең

сагыну тибешләрен кабул ит Сиңа без барлык
мәхәббәтне, хөрмәтне һәм сагынуны тәкъдим итәбез,
чөнки Син безнең Сөеклебез һәм бу галәмдә бездә
булган бар нәрсә

Безгә Үзеңнең рәхмәтең белән фатиха бир, Безне

Синнән аерып торган теләкләр диварларын җимер,
Барлык омтылышларыбыз өстендә тәхеттә утырган
илаһи Патша бул, Синең даныңның нуры киң дөньяга
таралсын, Барыбызга да фатиха бир, Үзеңнең
барлыгыңның хуш исе белән тутыр, һәм тагын да күбрәк
аңларбыз, Син һәрвакыт безнең белән булгансың, Син
хәзер безнең белән, һәм Син мәңге безнең белән
.булачаксың

Сезнең якынлыгыгызны көтеп торган тугры
шәкертләрегезгә күрсәткән рәхмәтегез һәм
мәхәббәтегез өчен сезгә рәхмәт белдерәбез. Сезнең
шәкертләрегезнең саны артыр дип өметләнәбез, шуңа
күрә без Сезнең бәхетле булуыгызны бәйрәм итәрбез
.һәм Сезнең якынлыгыгызда шатланырбыз
Бер-беребезгә йөрәкләребезне ачып, ниятләребезне
сафландырыр өчен, Синең яклавыңа һәм кайгыртуыңа
лаеклы булыр өчен, безне фатихала. Үзеңне эчке һәм
тышкы яктан ач, барыбызны да берләштер, һәм шул
бердәмлек яктылыгында Синең уникаль барлыгыңны
.таныйк

Бердәм йөрәкләребезнең ихласлыгы һәм
гармонияле җаннарыбызның омтылышы белән без Синең
алдыңда баш иябез, Синең ярдәмеңне, җитәкчелегеңне
һәм җаннарыбызда Синең барлыгыңны даими сизеп
.торуыңны сорыйбыз

Йөрәкләребездә мәңгелек мәхәббәт уты якты янсын,
һәм хәзер һәм мәңгегә Синең якынлыгыңны тоябыз, әй
!Раббыбыз, әй Сөеклебез

Югары теләк һәм акыл капсулалары

Аллаһының даны бөөк. Ул хакыйкатынең асылы һәм аны бу тормышта табарга мөмкин. Кешеләрнең йөрәгендә күп догалар һәм ялварулар бар: акча, дан, сәламәтлек өчен - һәр төрле догалар. Ләкин һәр йөрәктә беренче чиратта булырга тиешле дога - Аллаһының барлыгын тою өчен. Тормыш юлларыннан тынлык һәм ышаныч белән үткәндә, без Аллаһының безне канәгатьләндерә һәм теләкләребезне тормышка ашыра ала торган төп максат икәннен аңларга тиешбез, чөнки йөрәкнең һәр теләгенә җавап Аллаһыда.

Үз тырышлыгың белән теләгеңне тормышка ашыра алмаганда, син догада Аллаһыга мөрәжғәгать итәсең. Шулай итеп, һәрбер ялваруың эчендәге яшерен теләкне ачып сала. Ләкин син Аллаһыны тапкач, барлык теләкләр юкка чыга, һәм барлык теләкләр дә тормышка аша.

Дөньяви теләкләр тормыш максаты турындагы ялгыш фикерләрдән туа. Бу җир безнең чын йортыбыз түгел. Изге язмалар безгә безнең Аллаһка караганлыгыбызны, Аның сурәтендә яратылганлыгыбызны һәм Аның безнең илаһи башлангычыбызга кайтуыбызны теләгәнлеген әйтә. Кешелек аңламаган нәрсә - ул үзенең илаһи чыганагына кайтмаса, күпсанлы теләкләрне тормышка ашыру өчен көрәшергә мәҗбүр булачак. Күз алдыгызга китерегез! Кешеләрнең теләкләрдән башка котыла алмавы дөрөс, һәм аларның булуында бернинди дә начарлык юк. Ләкин күпчелек кеше теләкләре Аллаһка кайту теләгенең үтәлешенә комачаулый. Шулай итеп, алар кеше бәхетенә зыян китерә. Кешелек Аллаһны теләмәсә һәм Аны тапмаса, ул бәхет китерәчәк дип уйлаган нәрсәгә омтылып януын дәвам итәчәк. Ләкин Аллаһны тапканнарға барлык

теләкләрнең дә шунда ук үтәлеше автоматик
рәвештә килә.

Теләкләрнең ике төре бар: безгә Аллаһыны табарга ярдәм итүчеләр һәм Аны табарга комачаулый торганнар. Мәсәлән, кемдер сезгә начарлык эшләсә, сез үч алу теләген кичерергә мөмкин. Ләкин, әгәр сез бу теләкне мәхәббәтнең югарырак һәм кабул ителә торган көчен кулланып җиңсәгез, сез Аллаһыны табарга ярдәм итәчәк коралны кулланган булырсыз. Барлык теләкләр дә изге юл белән үтәлергә тиеш, чөнки алар дөньяви юллар белән үтәлгәндә, теләкләр, бәла-казалар һәм газәпләр белән бергә арта. Әгәр без барлык теләкләребезне Аллаһы Тәгаләгә тәкъдим итәргә өйрәнсәк, Ул безнең изге теләкләребезне тормышка ашыру һәм зарарлы һәм җимергеч теләкләребезне юк итү өчен эшләячәк. Саф вөҗданнан да зуррак яклау юк, һәм тормышның сугуларыннан да изге һәм бөек теләкләргә ия булудан да яхшырак саклану юк.

Аллаһының камил сурәте безнең эчебездә икәннен аңлагач, барлык теләкләребез дә тормышка аша. Барлык җирдәгә хәзинәләрдән һәм байлыклардан өстен булган изге аңда, бөтен дөнья бирелсә дә, сез селкенмәссез. Мактау да сезгә горурлык тудырмас, гаепләү дә сезгә зыян китермәс, чөнки сез үзегездә Аллаһының шатлыгын татыячаксыз, һәм бу сезнең тормышыгыздагы иң мөһим фикер булачак.

Без, иң беренче чиратта, үзегезнең законлы теләкләребезгә ирешү өчен Аллаһыдан җитәкчелек сорарга тиешбез, һәм бу барлык догаларыбызга җавап алуның иң яхшы ысулы. Ләкин догадан ялваруны алып ташларга кирәк. Дога кылуның иске ысулы үзгәрергә тиеш, һәм без

Аллаһыга тулысынча ышаныч һәм нык ышаныч
белән мөрәжғәгать итәргә тиешбез, Ул безне ишетә
һәм үтенечләребезне канәгатьләндерәчәк. Аллаһы
безнең ихтыярыбыздан баш тартуыбызны теләми -
хәтта без Аңа дога кылсак та - чөнки бу ихтыяр -
без Аның мәрхәмәтле кулыннан алган иң
кыйммәтле бүләк, Ул безне яратылган мизгелдән
үк безнең өчен ниятләгән изге хокук.

Әлбәттә, акыллы һәм акылсыз догалар һәм
теләкләрне аерырга кирәк. Исегездә тотыгыз,
теләк - көч; әгәр сез теләккә - яхшы яки начар,
файдалы яки зыянлы - тотынып, көне-төне аның
турында уйлассагыз, ул ахыр чиктә тормышка
ашачак. Шуңа күрә сак булырга һәм зарарлы
теләкләрдән сакланырга кирәк, чөнки алар
тормышка ашачак һәм үзләре белән зур зыян һәм
көнләштермәслек бәхетсезлек китерәчәк.

Вакыт узу белән, теләкләрегез тормышка ашса
да, йөрәгегез буш кала икәннен күрерсез, һәм сез
эчке фетнә кичерерсез. Ашкайнату системагыз
зәгыйфь дип күз алдыгызга китерегез, ләкин сез
кыздырылган ризыklar телисез. Әлбәттә, сез
аларны ашаган саен авырту сизәчәксез, ләззәт
алуга карамастан. Шулай итеп, сез хата ясаган
кебек хис итәчәксез. Акыл яхшы һәм начар
теләкләрне аеру өчен зирәклең кулланырга куша,
һәм моңа ирешкәч, бу ялгыш теләкләр тормышка
ашмаска тиеш. Кешеләрдә тирәнтен аеру көче бар
һәм алар аны һәрвакыт кулланырга, тормышларын
Аллаһ тавышы булган вөждән таләпләренә туры
китереп алып барырга тиеш.

Чынга ашмаган теләкләр йөрәктә кала Аларны
анда саклауның нинди зыяны бар? Менә җавап:
Һәр теләк билгеле бер көчләрдән тора: я
яхшылык, я яманлык, яки икесе дә. Кеше үлгәндә -

Аллаһ аңа рәхмәтле булсын - бу көчләр тәннең таркалуына һәм черүенә карамастан үлмиләр, киресенчә, алар җан белән кайда барса да, аның белән бергә концентрациялэнгән рухи капсулалар рәвешендә баралар. Кеше яңа гәүдэләнештә яңадан туганда, бу капсулалар яки психик таблеткалар үз-үзен тотыш тенденцияләре буларак күренәләр. Шулай итеп, алкоголь булып үлгән кеше яңадан туганда үзе белән алкогольгә омтылыш алып килә, һәм бу омтылыш алар алкогольгә омтылышны җиңгәнче дәвам итә. Бу башка әйберләргә дә кагыла.

Хәтта иң кечкенә балалар да үткән тормыштан алынган сыйфатларны күрсәтәләр. Кайбер балалар каты ачуланудан интегәләр. Башкаларның начар холыклы булулары бар. Әлбәттә, Аллаһы Тәгалә аларны шулай яратмаган. Узган тормыштан үтәlmәгән теләкләр бу психологик тенденцияләрне формалаштырган, һәм шулар аркасында җан берәз сәер күренә, хәтта ул Аллаһының саф сурәтендә яратылган булса да. Әгәр Аллаһы сурәте бу тормышта кеше эчендә бозылса, ачу, курку яки нәфес белән булса да, һәм бу сыйфатлар хәзер җиңелмәсә, алар алар белән яңадан туачаклар (яки алар алар белән яңадан туачаклар), бу яки киләчәк тормышта җиңгәнче бу аяныч тенденцияләрнең йөген күтәрәчәкләр. Алар җиңелгәнче, алардан котылу юк.

Шуңа күрә, барлык теләкләрне хәзер үк үтәү яки аларны җиңеп чыгу яхшырак

Мондый теләкләрдән бер тапкыр һәм мәңгегә котылуның иң яхшы ысулы - иң югары илаһи шатлыкны тою. Югыйсә, бу басылган теләкләр һәм тормышка ашмаган хыяллар җанны эзәрлекләчәк һәм җәфалаячак.

Кеше зирәклек һәм зирәклек аша шуны аңларга тиеш: саф һәм мәңгелек бәхетне бары тик Аллаһ кына бирә ала.

Күпчелек вакытта теләкләр аңсызлыкта яшеренеп кала. Сез аларның юкка чыкканын уйларга мөмкин, ләкин юкка чыкмаган; бу тормыш серләренең берсе, ул үзе үк зур сер.

Ләкин тормышны анализлаганда һәм аның мәгънәсе турында уйлаганда сер юкка чыга. Әгәр дә сез көн саен кыска гына вакытка тыныч кына утырып, үзегезне тикшерсәгез, сездә күп кенә тормышка ашмаган теләкләр барлыгын күрерсез. Бу теләкләр үлемечле микроблар кебек, кеше аларны кая гына барса да, бу тормышта да, киләсе тормышта да алып бара.

Иң яхшы алга бару юлы - акыллы сайлау аша бу тормыштагы зарарлы теләкләрне аеру һәм тырышлыгыгызны яхшы теләкләрегезне тормышка ашыруга юнәлтү. Әгәр дә сез үз-үзегезгә кул салу яки начар нәрсәдер эшләү теләген сизсәгез, сез бу теләкне хәзер үк тыярга тиеш. Үзегезне фикерегездә дә, гамәлегездә дә жаныгызда илаһилык очкыны барлыгына ышандырыгыз һәм сез Аллаһы Тәгалә сурәтендә яратылганыгызны, шуңа күрә сез үзегезнең физик табигатегездән һәм гадәтләрегездән өстен чыга алу көченә ия булуыгызны онытмагыз.

Ләззәтләргә азрак бәйләнегез һәм теләкләрдән күбрәк аерылыгыз, һәм сез тормыш көрәшендә жиңәчәксез. Әгәр дә сез чыдый алмаслык авыртудан интегәсез икән, физик аңнан мөмкин кадәр аерылырга тырышыгыз. Аңлау ярдәмендә сез хисләрне жиңә аласыз. Акыллы аң - зарарлы теләкләрне һәм жимергеч нәфесләрне яндырып, аларны көлгә әйләндерә торган ут.

Кешеләрнең иске, тузган һәм кирәксез әйберләргә өй почмагында саклаулары, вакыт-вакыт өйне тәртипкә китерүләргә гадәти күренеш. Шулай ук, сезнең аң астыгыз почмагында яшерен зыян китерә торган күп теләкләр ята, алар белән дәрәс эш итмәсәгез, бер көнне сезгә зур проблемалар китерергә мөмкин.

Рухи юлда үз-үзеңне анализлау бик мөһим. Сез нәфрәтле, ярсан яки тиз ачуланарга мөмкин. Әгәр шулай икән, аңыгыда сакланган бу сыйфатлар сезнең үткән гамәлләрегез нәтижәсе. Психикагызы бу тузган, тузган җиһазлардан чистарту өчен, сез уңай, конструктив гамәлләрдән башларга һәм башкаларга карата мөһәббәт үстерергә тиеш. Кешеләргә күбрәк яраткан сәен, алар сезне күбрәк яратачаклар, һәм сез аларның мөһәббәтен тоячаксыз. Әмма сез аларны, хәтта үзегезне дә тәнкыйтьләсәгез, алар бу тәнкыйтьне сизәчәкләр һәм аны сезгә көчәйтелгән рәвештә кайтарачаклар!

Әйтик, иске дошман үлгән, ләкин сез аңа карата үпкә һәм нәфрәт саклайсыз. Бу ачылык аркасында сез гаппланырсыз, һәм аның зарарлы нәтижеләргә сезнең тәнегездә һәм акылыгыда күренер. Аны Аллаһ хакына гафу итү яхшырак, чөнки шулай эшләп, сез үзегезне тынычлыгыгызы җимерә торган һәм тынычлыгыгызы җимерә торган үч алуның явыз теләкләреннән азат итәрсез. Нәфрәт өстенә нәфрәт өстәү, яки дошманлыкка нәфрәт белән җавап бирү дошманыгызының сезгә карата дошманлыгын көчәйтеп кенә калмый, ә нәтижәдә үз тәнегезне һәм хисләрегезне дә агулый. Шуңа күрә матур гафу белән гафу итегез.

Вакыт-вакыт кешегә тормыш максаты турында уйлану өчен, үзе белән ялгыз каларга туры килә.

Күпчелек кешеләр горейф-гадәтләр һәм модалар ағымында адашып йөриләр. Чынлыкта, алар беркайчан да үз тормышлары белән яшәмәгәннәр, ә дөнья тормышы белән яшәгәннәр. Алар нәрсәгә ирешкәннәр һәм кая барып житкәннәр?

Шуңа күрә, кешегә көндәлек мәшәкәтьләрдән һәм "бурычлардан" вакыт-вакыт читләшеп, акылындагы чуалышны тынычландыру, аның асылын аңларга һәм ирешергә теләгән максатын билгеләргә тырышу акыллы карар.

Исегездә тотыгыз, сез ала алырлык иң зур шаһитлек - вөжданыгызның шаһитлеге: жаныгызның ачык һәм хатасыз тавышы. Вөжданыгыз сезгә чынлыкта кем икәнегезне, бизәксез һәм яшермичә әйтә.

Гайсә Мәсихнең көче турында уйлагыз, ул: "Ата, аларны кичер, чөнки алар белмәгәнне ничек эшләргә белмиләр", - дигән.

Һәм бөек Пәйгамбәр турында уйлагыз, ул: "Сезгә кешенең дәрәжәсен нәрсә күтәрә икәннен әйтимме?" - дигән. Алар: "Әйе, әй Аллаһының Илчесе", - диделәр. Ул әйтте: "Сиңа карата надан кешегә сабыр бул, сиңа бирешмәгән кешегә бир, сиңең белән бәйләнешне өзгән кешегә бәйләнешне сакла һәм сиңа золым иткәнне гафу ит".

Якты вөжданыгызның тавышын тыңлау юлыгызга яктылык һәм тормышыгызга бәрәкәт китерәчәк. Йөрәгегездә теләкне тормышка ашыру өчен көчле теләк сизсәгез, зирәклегегезне кулланыгыз һәм үзегездән сорагыз: "Мин тормышка ашырырга омтылган яхшы теләкме яки начар теләкме?"

Кеше теләкләрен күп факторлар көчәйтә. Яңа модель машина күргәндә, алар шундый машинага ия булырга телеләр. Яңа стильдәге йорт күргәндә,

алар шундый машинага ия булырга телиләр. Яңа мода тренды популярлаша, һәм кешеләр шул стильдәге машинаны сатып алырга һәм кияргә омтыла!

Теләкләр кайдан килә? Мин моны уйлап сәгатьләр үткәрдем. Барлык теләкләреңне категорияләргә бүлеп буламы? Мин аларның барысын да аерып, бары тик яхшыларын гына саклап калдым. Илаһи бергәлеккә ирешкәч, барлык яхшы теләкләремнең дә шунда ук үтәлгәнән аңладым. Бүген син нәрсәгәдер омтыласың, ә иртәгә жаның башка нәрсәгә омтыла. Синен акылың, Аллаһы Тәгаләдән чыккан, бу дөнья байлыгы белән канәгатьләндерелми, һәм беркайчан да канәгатьләндерелмәячәк, чөнки, кадерле дустым, син жаныңның иң кыйммәтле һәм кыйммәтле хәзинәсен югалттың, ул синен теләкләреңне канәгатьләндерергә һәм теләкләреңне тормышка ашырырга көчкә ия. Бу югалган хәзинә - Аллаһы.

Дөрөс, кайбер яхшы яки кирәкле теләкләр бар, һәм сез аларны тормышка ашыру өчен тырышырга тиеш. Ләкин кечерәк теләкләрегезне тормышка ашырырга тырышканда, башта Аллаһыга карата иң зур теләгегезне тормышка ашырырга онытмагыз. Кечерәк теләкләр һәм бурычлар башта үтәлергә тиеш дигән ышаныч - иллюзия һәм алдау. Мин рухи сәяхәтемнең башында ук үземне кичектерүче һәм даими медитацияләмәгәнәмне хәтерлим, хәтта үземә вакыт табармын дип әйтсәм дә. Бер ел шулай үтте, мин үземә вәгъдә иткәнне үтәмәгәнәмне аңладым. Мин шунда ук үземә иртән беренче эш итеп юынып, аннары Аллаһы турында уйланырга вәгъдә бирдем. Ул вакытта көндәлек эшләр күп иде, һәм алардан качу жиңел түгел иде,

хәтта кыска вакытка да. Шуңа күрә мин рухи бурычларымны башта үтәргә булдым. Шулай итеп, мин зур сабак алдым: Аллаһы алдындагы бурычым беренче урында тора, һәм аннан соң гына мин башка, әһәмиятсезрәк бурычларны башкарам.

Әгәр кешелек башка бурычларны һәм уйларны Аллаһыдан өстен куйса, ни өчен Аллаһы кешелеккә мәңгелек капкаларын ачарга тиеш? Аллаһы безнең эчебезгә рухи канатлар куйган һәм бездән рух дөньясында очуыбызны көтә. Бу канатлар - безнең рухи теләкләребез, югары уйларыбыз һәм илаһи чыганагыбызга ихлас омтылышыбыз.

Әйдәгез, башта Аллаһыны эзләик. Жирдәге бурычларга иң зур әһәмият бирү акылсызлык, чөнки Эзраил теләсә кайсы вакытта жанны чакырырга мөмкин, аннары барлык бурычлар, йөкләмәләр, борчылулар һәм йөкләмәләр мәңгегә тукталачак. Шуңа күрә ни өчен тормышка шулкадәр нык ябышырга кирәк?

Кеше үзен куркынычсыз һәм күңел тынычлыгы белән ләззәтләнәм дип уйлый, аннары кинәт якын кешесен югалта, яисә сәламәтлеген яки эшен югалта, һәм куркынычсызлык һәм күңел тынычлыгы юкка чыга!

Әниемә булган мәхәббәтем нинди зур иде! Ул һәрвакыт минем белән булчак дип уйлаган идем, ләкин кинәт кенә аның мине балачакта ташлап киткәнән аңладым! Үлемнән курыкмаска, киресенчә, моңа әзер булырга кирәк.

Тормыш ул кебек түгел. Аңа ышанма, чөнки ул үзгәрүчән, алдакчы, күңелсезлекләр һәм жимерелгән өметләр белән тулы. Камиллекне монда табып булмый. Мин сезгә тормышның чынбарлыкка туры килмәгән күренешен күрсәтергә

теләмим. Бу дөнья жәннәт түгел. Бу илаһи лаборатория, анда Аллаһы жаннарны сынап карый, алар яман теләкләрне яхшылык белән жиңәрләрме һәм Аны, ягъни Аллаһыны, үзләренең иң зур теләге итәрләрме, шулай итеп алар Аның патшалыгына кире кайтырлар.

Тормыш төрле фаҗигаләр һәм комедияләр, бәла-казалар һәм шатлыklar белән тулы. Бу сансыз формадагы киң, гел үзгәреп торучы һәм жанлы гобелен. Бер-берсенә бөтенләй охшамаган ике нәрсә дә юк. Һәр кешенең тормышы уникаль. Һәр кешенең төрле үзенчәлекләре, төрле фикерләү рәвеше һәм төрле теләкләре бар. Әгәр без көн саен бер үк сынауларга дучар булсак, без арыган һәм күңелсезләнгән булыр идек. Хәтта жәннәт тә, әгәр ул һәрвакыт бер үк булса, үзенең жәлеп итүчәнлеген югалтыр иде. Без төрлелекне һәм төрлелекне яратабыз. Жәннәт турындагы традицион төшенчә бөтенләй ялгыш. Әгәр ул чыннан да күңелсез булса, Аллаһының изгеләре һәм изге кешеләре Жиргә күңел ачу өчен кайтырга дога кылырлар иде! Жәннәт һәрвакыт иң ләззәтле ысул белән яңартыла, ә Жир еш кына даими яңартыла, ләкин күңелсез һәм күңелсез рәвештә.

Ләкин, тормыш арыта һәм авыр булса да, күпчелек кеше моңа күнегә, башка яшәү юлы юк дип уйлый. Бу тормышны рухи тормыш белән чагыштыра алмаганлыктан, алар бу дөнья эчендә яшеренгән авырту һәм арыганлыкның күләмен аңламыйлар.

Чынлыкта, тормыш чынбарлык түгел. Ул күңел ачу гына, башка бернәрсә дә түгел. Иске фильмнар кабат-кабат чыгарылган кебек, шул ук иске вакыйгалар да төрле формаларда кабатлана. Тормышның чиксез дәвам итүенә карамастан,

элеккеге фильмнарда тәкъдим ителгән шул ук темалар бер-бер артлы кабатлана. Чыннан да, тарих үзен кабатлый, ә кешеләр вакыт музейларындагы әйберләр генә.

Тормыш үзенең сюрпризларын ачу өчен, аларны шатлык, объективлык һәм читләшү белән, хисләргә бирелмичә, кино караган кебек кабул итегез. Чын күңелдән көлү - барлык кеше авыруларынан исциткеч дәва.

Тормышка жиңел һәм уңайлы якын килергә кирәк. Моңы мин остазымнан өйрәндем. Аның тирәсендә рухи тәрбия алган вакытта мин үз вазифаларымны моңсу йөз белән башкардым, беркайчан да елмаеп тормадым. Беркөнне укытучым моңы күрәп: "Ходай боерса, барысы да яхшы! Син жәназадамы? Аллаһыны табу - борчылуларны каплау һәм барлык кайгыларны күмү дигәнне белмисеңме? Тормышны шулкадәр житди кабул итмә", - диде.

Ул миңа кешенең бурычы - Аллаһы Тәгаләдә тулы ирек табу өчен, үз акылын жирдәге барлык игътибарны читкә юнәлтүче нәрсәләрдән һәм мәшәкәтләрдән өстен кую икәннен өйрәтте.

Тормыш авырлыкларына батырлык һәм үз-үзеңә ышаныч белән каршы тору өчен шатлык һәм кайгы, табыш һәм югалту, жиңү һәм уңышсызлык арасында баланс сакларга кирәк.

Барлык вакыйгаларга карамастан, эчке тынычлыкны саклау - алдаучы теләкләрне жиңүнең иң яхшы ысулы. Мин моңы заман үзгәрешләренә дучар булмаган, ләкин ахырга кадәр нык һәм үзгәрешсез калган бөөкләрдән өйрәндем. Хәтта пәйгамбәрләр дә жәфаланганда, изге аңнарын югалтмаганнар һәм беркемгә дә Аллаһы мәхәббәтен урларга рөхсәт итмәгәннәр.

Рухи шатлык үзе бәхетле саклау һәм барлык
авырлыкларның иң зур ныгытмасы . Сынаулар һәм
авырлыклар арасында Аллаһы сезгә биргән
нигъмәтләрне исегездә тотыгыз. Сизнең жаныгыз -
Аллаһы гыйбадәтханәсе. Сиз наданлык
караңгылыгының бу саф урынны пычратуына юл
куймаска тиеш. Рухи аңлы, хөрмәтле, лаеклы, имин
һәм тынычлыкта булу нинди шәп! Бернәрсәдән дә
курыкмагыз һәм беркемне дә нәфрәтләмәгез.
Мәхәббәтегезне һәркемгә бирегез. Аллаһы
мәхәббәтен тоегыз һәм Аның барлыгын барлык
кешеләрдә дә күрегез, һәм иң көчле теләгегез
йөрәгегездә Аның даими барлыгы булсын. Бу
дөньяда тынычлыкта һәм тынычлыкта яшәү ысулы.
Ләкин бу үз-үзеңнән канәгатьлекне тату авыр, әгәр
теләкләрнең көчле жыллара йөрәк оазисы аша исә
һәм аның агачларын көчле селкетә икән.

Теләкләр кешенең мохите тарафыннан
формалаша. Алар безнең сизү органнарыбыздан
туа һәм шул кабул итүләрнең чикләүләре белән
чикләнә. Авыл ярминкәсенә бару ниндидер
дулкынлану теләген канәгатьләндерә, ләкин
дөньякүләм күргәзмәгә барып, төрле
күргәзмәләренә күргәннән соң, кечкенә ярминкә
үзенең сөйкемлелеген һәм жәлеп итүчәнлеген
югалта. Шулай итеп, без башта Аллаһы белән
аралашу шатлыгын кичерергә тиеш, шуңа күрә без
бу шатлыкны жирдәге ләззәтләр белән чагыштыра
алабыз. Аннары теләкләр югарырак характерда
булачак. Теләк чиксез; бер теләк үтәлгәнче,
икенчесе аның урынына килә. Ләкин сез Аллаһыны
тапкач, сезнең барлык теләкләрегез дә тормышка
аша. "Иң элек Аллаһы Патшалыгын һәм Аның
гаделлеген эзләгез, һәм боларның барысы да сезгә
биреләчәк (һәм Аллаһы белән булган нәрсә

яхшырак һәм мәңгелекрәк)" Шуңа күрә ни өчен иң зур теләкнең үтәлешен беренче чиратта эзләмәскә һәм Аллаһының юмарт кулыннан иң яхшысын һәм иң мәңгелекне алмаска?

Аллаһы Тәгалә эзләүченең Аны белү турындагы догасына җавап биргәч, аның башка барлык теләкләре шунда ук һәм мәңгегә тормышка ашачак.

Кайбер кешеләр үзләренең бернинди теләкләре дә юк дип уйлыйлар, Ярар!

Мин кешеләр базарга барганда еш кына нәрсә буласын күрдем. Аларның сатып алырга аерым теләге булмаска мөмкин, ләкин кинәт нәрсәдер аларның күзләренә чалына һәм алар: "Әйе, мин аны сатып алырга тиеш!" - дип уйлыйлар.

Алар аны шунда ук сатып алмасалар да, ул көне-төне аларның уйларында кала, ниһаять, сатып алганчы, хәтта акча алырга туры килсә дә. Алар берникадәр вакыт аннан ләззәт алалар, ләкин әкреләп аның җәлеп итүчәнлегенә югала һәм аңа ия булу шатлыгы кими, шуңа күрә алар башка нәрсә теләләр һ.б.

Кайвакыт без: "Әһә, әгәр минем шундый-шундый акчам булса (яки махсус модельле машина, яки бассейн яки башка)", - дип әйтүче кеше белән очрашабыз, һәм бу теләк тормышка ашканнан соң, яңа нәрсәгә омтылыш туа.

Кеше теләкләре үзеннән-үзе камил түгел, шуңа күрә алар үз хужалары өчен тулы бәхеткә ирешә алмыйлар.

Дөнья сезне чыннан да файдалы теләкнең бердәнбер Аллаһны табу икәннен искә төшерүдән читкә юнәлтергә тырышчак. Ләкин сез моны көн саен үзегезгә искә төшерергә тиеш. Кеше тәмәке тартуны ташларга, артык ашаудан, ялганлаудан

яки алдаудан туктарга карар кылганда, алар үз карарларында ныклы булырга һәм икеләнмәскә тиеш. Начар мохит ихтыярны киметә һәм көчсезләндерә, кешедә ялган теләкләр тудыра. Ул алардан иң яхшысын ала һәм иң начарын бирә. Караклар белән яшәүчеләр моның яшәүнең бердәнбер юлы дип санылар. Ләкин яхшы кешеләр белән аралашу акылны югарырак нәрсәләргә юнәлтә, шуңа күрә ялган теләкләр кешене аздыра алмый. Бу тормышта барысы да үзгәрүгә һәм тирбәнәшләргә дучар ителә. Ләкин берничә минут тирән уйлану яки саф рухи темаларны өйрәнү һәм уйлану илһам чыганагы булачак, чын күңелдән эзләүчене алдау һәм иллюзия океаны аша илаһи ярларга алып барачак, анда "аларга анда бернинди ару да кагылмаячак һәм алар аннан куылмаячаклар".

(Тырышып эшләүчеләр өчен иң зур ял әзерләнгән, һәм хакыйкәтне эзләүдә тырышлыгын кызганмаган кеше аны җиңгән)

Чын бәхет Аллаһка омтылуда һәм Аның турында даими уйлауда. Сабырлык белән, шул вакыт килә, ул фикер шулкадәр нык һәм нык була ки, бернинди физик, психик яки эмоциональ газаплар да сезнең аңыгызны Аллаһтан читкә юнәлтә алмый. Аллаһны аңлап, Аның турында уйлап һәм аны һәрвакыт тоеп яшәү, һәм Аның куркынычсызлык сыену урынында калу гажәеп түгелме, анда үлем дә, башка бернәрсә дә сезнең эчке тынычлыкны урлый алмый? (Иман китерүчеләр һәм Аллаһны искә алу белән күңелләре тынычлана. Чыннан да, Аллаһны искә алу белән күңелләр тынычлык таба.)

Барлык теләкләрдән дә саклангач, мәңгелек барлыктан ләззәт аласың

Тормыш чыннан да сәер, чөнки барысы да үзгәергә мөмкин. Шуңа күрә бәхет корабын бу тормышның күчмә комнарына беркетмәскә кирәк. Безнең вакытыбыз үтәр, һәм хәзер күргәннәребез бер көнне юкка чыгар. Үзгәрешләр сезгә зыян китерергә рөхсәт итмәсәгез, кабул ителә. Әгәр дә ул сезгә зыян китерсә, сез кичергән эчке дулкынлану сезгә теләкләргә бирелмәскә дигән хәбәр бирә. Илаһи рухта ышанычлы булганда, сез һәрнәрсәдән бәйләнешсез һәм бәйле булмыйча ләззәт аласыз. Шуңа күрә Аны белергә тырышу кайгыртучылар өчен бик мөһим; югыйсә, тормыш җимергеч күңелсезлеккә китерәчәк, өметләрне коточкыч рәвештә җимерәчәк.

1935 елда Һиндстанга кайткач, балачакта яраткан урыннарымны күрергә өметләндем, ләкин килгәч, барысы да үзгәргәнән аңладым. Тормыш дәрәжәсе башкача үзгәртелгән иде. Иң зур күңелсезлек һәм шок Айкапурдагы иске өемә килгәч булды, анда мин кошлар белән уйный һәм карый идем. Исемдә калган бар нәрсәдән бер генә агач калды. Тормыш шундый! Таныш һәм кадерле әйберләр берәм-берәм күз алдыбыздан юкка чыга. Балачактагы өебезне ничек булса, шулай күрү өчен мин барысын да бирергә әзер идем. Шулай да, Ходай минем теләгемне үтәде, чөнки соңрак мин йортны күренештә күрдем, анда без бассейнда йөздөк, аннары өскә мендем, караватта яттым һәм күп еллар элек эшләгән кебек, манго ашадым.

Хәзер теләкләрне бик җентекләп тикшерергә, яхшылап сортларга, бары тик яхшыларын гына сакларга кирәк, хәтта бу яхшы теләкләрнең дә Аллаһка булган иң мөһим теләген бастырырга рөхсәт ителмәскә тиеш.

Бу теләк исән калырга һәм янып торырга тиеш, һәм аның сүнөп яки сүнөп калуына юл куймаска кирәк. Кеше Аллаһыдан үзенәң жирдәге теләкләрен канәгатьләндерүен сораганда, ләкин Аңардан Үзен күрсәтүен сорамаганда, зур иллюзия астында кала. Ата-анасыннан үтенечләрен канәгатьләндерүне даими таләп итүче, ләкин алар турында сорамаган һәм уйламаган баланы күз алдыгызга китерегез. Бу - рәхмәтсезлек һәм аларның мәрхәмәтен инкяр итү, һәм монда уйланучылар өчен гыйбрәт бар.

Бу тормыш китабы кулланылганда, кеше жирдәге сәяхәт вакытында алган рухи белемнәр белән генә озатылачак. Шуңа күрә, әгәр кеше чыннан да рухи киләчәге турында борчылса, Аллаһы аның акылында һәрвакыт булырга, Аны даими чакырырга һәм беркайчан да онытмаска тиеш. Аллаһы белән аралашканда, без барлык теләкләрнең дә серле юл белән үтәлүен күрербез. Ләкин без башта Аллаһыны эзләргә тиеш. Ул юмарт һәм безгә барысын да биргән, ләкин без Аны Аның бүләкләре белән канәгать булмыйча, Бирүченең үзенә мөрәжғәгать иткәндә генә табарбыз. Без Аны эзләүдә ихлас булсак, Аңа якынлашырга һәм Аның бәхетле булуын кичерергә омтылсак, белербез.

Кеше өчен иң зур киртә - ул үз-үзе. Тыныч кына утырып, рухи мәсьәләләр турында уйланырга тырышканда, кинәт дөньяви уйлар барлыкка килә, аларны читкә юнәлтә һәм максатларына ирешүгә комачаулый. Алар үз фикерләрен һәм тәннәрен контрольдә тотарга күнектерергә тиеш, һәм шулай итеп, алар җаннарында күчмә җәннәт йөртәчәкләр, тормышта да, үлемдә дә, җәннәттә дә,

жәһәннәмдә дә, аларга иң югары бәхет юлдаш булачак.

Без Аллаһыга тирәнтен дога кылырга, зур теләкләребезне белдереп, йөрәк телендә, жан теләге һәм намус пышылдавы белән Аңардан сорарга тиешбез, Ул безне ишетсен һәм җавап бирсен өчен. Әмма әгәр кеше ярты йөрәктән дога кылса һәм шул ук вакытта башка нәрсә турында уйласса - Ходай белгән нәрсә бу кешенең төп борчылуы түгел - Ул җавап бирмәячәк.

Иң элек безгә Аллаһ кирәк. Вакыт җитте. Без көтәргә тиеш түгел, чөнки иллюзияләр бик көчле. Тормыш тиз үтә, һәм бу дөньядан тормышның максатын белмичә китү оят. Буш вакытыбыз булганда уйланырга кирәк. Догаларыгыз башта кабул ителмәсә дә, Аллаһның рәхмәтеннән өмет өзмәгез, ләкин ялваруыгызны дәвам итегез. Чын күңелдән дога кылыгыз һәм догагыз кабул ителәчәгенә ышаныгыз.

Мин үз гомеремдә Аллаһының догага җавап бирүенең иң зур дәлилен күрдем. Ләкин мондый җавап тырышлык таләп итә, чөнки тырышлыксыз бернинди әһәмиятле нәрсә дә булмый. Уйлану тормыш серләрен ачу һәм Аллаһы Патшалыгына керү өчен бик мөһим.

Начар гадәтләр һәм башка игътибарны читкә юнәлтүче әйберләр сезнең тырышлыklарыгызны какшатырга һәм карарыгызны какшатырга тырышчак. Әмма бәхетле булырга телисез икән, уйларыгызны Аллаһыга юнәлтегез, һәм Аны үзегезгә якын табарсыз.

Жирдәге ләззәтләргә омтылышлар кешене бу жиргә, тормыштан соңгы тормышка тарта торган магнит җәлеп итү көчен тудыра. Ходайда үз теләкләрен тапканнар өчен тәнгә кайту кирәк

түгел. Алар теләсә нинди теләкне тормышка ашырырга теләгән саен, алар бу турыда уйлылар, һәм бу аларның алдында күренә. Әнием үлгәннән соң миңа күренде, һәм мин аны күреп юандым һәм Ходайга Аның изгелеге өчен рәхмәт әйттем. Чыннан да, Ул - Иң Юмарт һәм Иң Рәхимле. Ул безнең теләкләребезне тормышка ашыра, без Аңа йөрәкләребездә беренче урын бирсәк, Аның мәхәббәтен һәм рәхмәтен күрсәтер өчен.

Кеше Аллаһыга ирешкәч, ул тормыш һәм язмыш хужасына әйләнә. Илаһи барлык тормышыбызда ныклы урнашмаганчы, без тынычланырга тиеш түгел. Ул безгә теләгән бар нәрсәне дә бирәчәк һәм безне сынар.

Рухи юлдагы сынаулар һәм киртәләр бик күп һәм бик зур, ләкин без бу сынаулар аша үткәндә һәм бу киртәләрне җиңгәндә, без: "Әй Раббым, Син минем догаларымны кабул иттең һәм иң зур теләкләремне тормышка ашырдың, шуңа күрә минем йөрәгем Синең барлыгың белән байый һәм җаным Синең нурың белән нурлана", - дип әйтергә тиеш. Исәнлек сезгә

Альтруизм аңны киңәйтә

Башкаларга изге ниятләреңне җиткергәндә, аңың киңәя. Күршең турында уйлаганда, бу уй белән бергә синең дә бер өлешең азат ителә. Ләкин уйлау гына җитми; без фикерләүне гамәлдә кулланырга әзер .булырга тиеш

Никах - альтруизм дәресе. Ике кеше бер-берсе белән тормышны уртаклашырга тырыша. Аннары балалар туа, һәм ата-аналар үзләре белән булганнарын алар белән уртаклаша. Ләкин якин туганнары турында гына уйлау һәм башка беркемне дә (мәсәлән, мин һәм син яки без .генә) уйлау - эгоизмның бер төре

Якыннарыбыз безне ташлап китәр вакыт килер; бу яшәү рәвеше. Бу безгә кешелекнең төп максаты - башкалар өчен эшләп һәм тормыш нигъмәтләрен алар белән бүлешеп, аңыбыз чикләрен киңәйтү икәннен искә .төшерә

Альтруизм үз иясенә күп фатихалар һәм зур бәхет китерә, чөнки альтруизм аша кеше үз бәхетен саклай.

Минем максатым - башкаларны бәхетле итү, чөнки .минем бәхетем аларның бәхетеннән килә

Бәхетебезне башкалар белән уртаклашмасак, без чыннан да казанышларның төмен тоя алмыйбыз. Мин

гаилә әгъзалары турында гына түгел, ә барлык
.кешеләргә дә кагылам

Без башкалар турында уйларга һәм аларга кулдан
килгәннең барысын да эшләргә тиеш. Бу үзебезне
ярлыландыру дигәнне аңлатмый, ә башкалар турында
чын күңелдән һәм дустанә кайгыртучанлык күрсәтү һәм
.кайгы-хәсрәтне уртаклашырга әзер булу дигән сүз
Без башта хакыйкәт принципларын үзебезгә
кулланырга тиешбез. Әгәр без үзебез альтруист
булмасак, башкаларга альтруизм өйрәтә алмыйбыз. Әгәр
без үзебездән башласак, без башкалар өчен яхшы үрнәк
.булачакбыз

Мин гомеремне башкаларга хезмәт итүгә һәм файда
китерүгә багышладым. Мин күп сәяхәт иттем һәм зур
аудитория алдында лекцияләр укыдым. Ләкин мин
башкаларга иң яхшы хезмәт итүемне үз язмаларым һәм
.тәгълиматларым аша беләм

Лекцияләрне тыңларга халык килә, ләкин чын
күңелдән түгел. Кешеләр илһам һәм рухи юаныч өчен
килә. Ләкин мин хакыйкәтне эзләүче, Аллаһыны
яратучы жаннар теләм. Шуңа күрә мин Аллаһы турында
уйлану зарурлыгына игътибар иттем һәм игътибарымны
.юнәлтәм

Рухи эзләнүләрендә җитди һәм ныклы эзләүчеләр,
әгәр алар теләк һәм тырышлык белән алга баруларын
.дәвам итсәләр, уңышка ирешәчәкләр
Без Аллаһыны бөтен йөрәгебез, акылыбыз, жаныбыз
һәм көчебез белән яратырга тиеш, һәм якыныбызны
.үзебезне яраткан кебек яратырга тиеш
Аллаһыны бөтен йөрәгең, акылың, жаның һәм көчең
?белән ярату нәрсә аңлата

Йөрәк - хис итү, акыл - игътибарны туплау, жан -
медитациядә тирән рухи гармония, ә көч - барлык
.энергиябезне Аллаһыга юнәлтү

Бу Аллаһыны барлык хисләрең белән,
медитациядәге барлык игътибарың белән яратуны,
тормыш энергиясен яки көчен материядән рухка
юнәлтүне һәм игътибарны тәннән Аллаһыга күчерүне
.аңлата

Уйланмыйча Аллаһыны ярату мөмкин түгел, чөнки
бары тик уйлану аша гына без үзебезнең рухи
табигатен, аны Үз сурәтендә яраткан Аллаһы белән
.мәңгегә бәйләнгән җан буларак аңлый алабыз
Без үзебездә Аллаһының бөек мәхәббәте өчен тәхет
төзергә тиешбез. Тормышта аннан да мөһимрәк нәрсә
юк. Аны яратудан, Аның турында сөйләшүдән һәм
башкаларны Аны танып белергә өйрәтүдән дә югарырак
максат юк. Мин кешеләрдән башка бернәрсә дә
.теләмим

Рухи тәҗрибәмне чын күңелдән эзләүчеләр белән
уртаклашу - минем өчен зур шатлык. Алар белән Аллаһы
турында сөйләшүдән һәм Аның барлыгын тоюга ярдәм
.итүдән дә зуррак шатлык юк
Аллаһыны һәм Аның хезмәтчеләрен ярату гажәеп.

Аны тапкач, без һәркемдә Аның мәхәббәтен тоябыз.
.Галәмдә мәхәббәт көченнән дә зуррак көч юк
Мин күкләрдә һәм океаннарда тәхеттә утырган Иң
Югары Ходайны күрәм, һәм аңым тәхетендә мин Аны
үземдә һәм һәркемнең җанында күрәм һәм Аны барлык
чиксез формаларында һәм яратылышларындагы
.күренешләрендә кочаклыйм

Әгәр эгоизм булмаса, дөнья җәннәт булыр иде
Әгәр дөнья үзенең явыз эгоизмыннан баш тартса,
без бу җирдә җәннәт күрер идек
Сугыш орлыклары явыз эгоизм нигезендә ята.
Беренче кешеләр башта таш таякларны кулланганнар,
алар соңрак җәя һәм укларга әйләнгән, үз эгоизмнарын
башкаларның эгоизмыннан саклау өчен. Соңрак
мылтыklar һәм пистолетлар, аннары пулемётлар,

аннары бомбалар һәм агулы газ уйлап табылган - болар
барысы да бер төркем кешеләрнең эгоизмын
.икенчесенең эгоизмыннан саклау өчен
Кешелекнең җимергеч потенциалы аның
конструктив потенциалыннан күбрәк үсте һәм үсеш
алды. Бу яман кайнау - явыз эгоизм кайнавы - ахыр
чиктә шартлаячак. Ләкин кызганычка каршы, кешелек
уянып, милли эгоизмның шәхси эгоизмнан кимрәк
зыянлы түгеллеген аңлаганчы, күп кешеләрнең гомере
юкка чыгачак. Милләт, нигездә, кечкенә төркемнәрдән
тора, һәм бу төркемнәр шәхесләрдән тора; кеше
.үзеңнән башларга тиеш
Бу җирәнгеч эгоизм нәтижәсендә сугышлар
башлана, икътисади баланс бозыла, рецессия, аннары
.депрессия барлыкка килә
Илләр арасындагы чикләр билгеле түгел, һәм дөнья
.хөкүмәтләре даими үзгәрешләргә дучар була
Башкаларның хокукларын һәм бәхетен санга
сукмыйча бәхет эзләүче яки үз максатларында
башкаларның хокукларын һәм мәнфәгатьләрен
таптаучы эгоизм ярлылык, бәхетсезлек һәм бәхетсезлек
.китерә
Башкалар хисабына үзеңне баету - зур хата. Тышкы
яктан халыкка муллык һәм чәчәк ату вәгъдә иткән
коммунизм уңышка ирешмәячәк һәм бер көнне
җимереләчәк, чөнки ул мәҗбүр итүгә һәм шәхси
ирекләренә бастыруга нигезләнгән (Искәрмә: Бу
лекцияне 1937 елда остаз Парамханса укыган, һәм бу
нәтижә чыннан да тормышка ашкан!)
Бөек кешеләр чын күңелдән рухи теләккә
.нигезләнгән альтруизмны яклайлар
Әгәр кеше кулларына һәм аякларына гына игътибар
итсә һәм башын игътибарсыз калдырса, ми мотор
күнекмәләрен җитәкләү өчен эшләмәячәк. Барлык тән
функцияләре дә координацияләнергә тиеш. Шулай ук,

милләтләрдә һәм җәмгыятьләрдә акыл (карар кабул итүчеләр) куллар һәм аяклар (хезмәт көче) белән координацияләнергә тиеш, чөнки мәнфәгатьләр каршылыкка төшсә, тәртип бозылачак, хаос хөкем .сөрәчәк һәм газаплар килеп чыга

Дөньяда ике укытучы бар, Аллаһыны үзенең юлбашчысы һәм остазы итеп кабул итүченең куркырга урыны юк, Шайтанны үзенең җитәкчесе һәм юлбашчысы .итеп кабул итүче бик зур газаплар кичерер
Бу тормышта күпчелек кешеләр өчен төп сүз - "мин".

Рухи халәткә ия булган кешеләр башкалар турында үзләре турында уйлаган кебек уйлыйлар. Үзләре турында гына уйлаганнар үзләренә тирә-юньдәгеләрнең дошманлыгын һәм үпкәсен китерәләр. Ләкин башкаларның хисләрен һәм мәнфәгатьләрен исәпкә алган кешеләр башкаларның алар турында уйлаганын .һәм аларның хисләрен исәпкә алганын күрәләр
Әгәр бер шәһәрдә йөз кеше яшәсә һәм һәрберсе бер-берсеннән тартып алырга тырышса, һәрберсенең туксан тугыз дошманы булачак, ләкин һәрберсе бер-берсенә ярдәм итәргә тырышса, һәрберсенең туксан .тугыз дустан булачак

Мин шулай яшәдем һәм башкаларга биреп бернәрсә дә югалтмадым. Чынлыкта, мин биргән бар нәрсә дә миңа Ходай рәхмәте белән күп тапкыр кире кайтты. Хәзер мин бернәрсәгә дә омтылмыйм, чөнки эчемдә булган нәрсә дөнья тәкъдим итә алган һәрнәрсәдән зуррак һәм кадерлерәк. Кеше чын мәгънәсендә бәхет эзли, һәм бәхеткә ирешкәч, аңа китерә торган .шартларга ихтыяҗ юкка чыга

Минем банк счетым юк, чөнки бу дөньяда минем бердәнбер гарантиям - кешеләрнең миңа карата булган яхшы хисләре. Мин башка бернинди җир гарантиясенә дә ышанмыйм. Чын байлык - туганнар һәм дуслар .йөрәгендә яшәүдә

Без альтруист булганда, без бәхетле булабыз. Әгәр
без бу алымны куллансак, тирә-юньдәгеләр безнең
тәртибебезгә тәэсир итәчәк һәм безгә охшарга
тырышчак. Без барлык шәхси һәм милли
явызлыklarның тамыры булган эгоизмны бетерергә
.тиеш

Һавага күтәрелгән изге

"Йог тормышында Һиндстан фәлсәфәсе"

китабыннан

**"Кичә мин Йогиянең һавада берничә аяк
асылынып торганын күрдем"**

**Дустым Упендра Мохан Чаудхри үз чыгышын
шул кызыклы гыйбарә белән башлады**

**Ул дәртләнеп елмайды һәм: "Бәлки, син аның
исемен уйлагансыңдыр: син өске түгәрәк юлда
яшәүче Бхадури Махасаяны күздә тотасың
түгелме?" - диде.**

**Упендра ризалашып баш какты, гәрчә хәбәр
аның аша миңа килмәгәнәнә берәз күңеле төшсә
дә. Дусларым минем изгеләр турында ничек
кызыксынуымны беләләр иде, һәм алар һәрвакыт
мине яңасы белән таныштырырга шат иделәр.**

**Мин дәвам итеп: "Йогның йорты безнең өйгә
бик якин, һәм мин аның янына даими барам", -
дидем.**

**Минем сүзләрем Упендрада зур кызыксыну
уятты, чөнки кызыксыну аның йөзеннән чагылып
тора иде, һәм мин өстәдем:**

**"Мин аның могҗизалы эшләр башкарганын
күрдем. Ул борынгы йоганың сигез сулыш алу
техникасын ⁽¹⁾ остаз Патанджали тарафыннан
язылганча ⁽²⁾ үзләштерде. Беркөнне Бхадури Махасая
минем алдымда Бхастрика Пранаяманы шулкадәр
гажәеп көч белән башкарды ки, мин бүлмәне көчле
давыл каплаган кебек хис иттем! Аннары ул бу**

давиллы сулышны тынычландырды һәм югары аң халәтендә хәрәкәтсез калды ⁽³⁾. Бу давилдан соң барлыкка килгән тынычлык атмосферасы шулкадәр ачык һәм онытылмаслык иде."

Упендраның тавышында ышанмыйчалык яңгырады: "Изге беркайчан да өеннән чыкмый дип ишеттем, дөрөсме?"

Мин җавап бирдем: "Әйе, бу дөрөс! Ул соңгы егерме ел дәвамында үз өендә утырды. Шулай да, ул изге бәйрәмнәребездә үзенә куйган бу катгый закон чикләүләрен йомшарта һәм хәерчеләр җыела торган ян сукмакка бара, чөнки Изге Бахадури үзенә мәрхәмәтле йөрәгә белән билгеле".

Ул әйтте: "Ләкин ничек итеп изге кеше һавада асылынып тора, тартылу законына каршы килә?"

Мин җавап бирдем: "Йогның тәне пранаяма сулыш алу күнегүләрен эшләү белән тыгызлыгын югалта, аннары ул бака кебек оча яки сикерә ала. Хәтта традицион йога белән шөгыйльләнмәгән изгеләр дә һавада йөзеп йөриләр, чөнки алар Ходайга карата көчәючәнлек халәтенә керәләр".

Упендраның күзләрендә кызыксыну чаткысы балкыды, һәм ул: "Мин бу акыллы кеше турында күбрәк белү теләр идем. Син аның кичке очрашуларына йөрисеңме?" - диде.

Мин: "Әйе, мин аның янына еш киләм, һәм аның җитезлегә һәм гажәеп зирәклегә мине бик сокландыра. Кайвакыт минем көлүем җыелышның тантаналылыгын боза. Изге моңа борчылмаса да, аның шәкертләре миңа ачу белән карыйлар!" - дидем.

Шул көнне көндөз мәктәптән кайтып барганда, мин Бхадури Махасаяның өенә туктадым һәм аның янына барырга булдым. Йоги ялгыз яши иде, аны

беренче катта шәкерт саклый иде. Бу шәкерт кунакларга бик игътибарлы иде һәм миннән укытучысы белән очрашуым бармы дип сорады. Ләкин укытучы шунда ук пәйда булды, күзләре ялтырап, мине шунда ук егылып төшүдән коткарды. Ул шәкертенә болай диде:

"Муканда теләгән вакытта килсен. Ялгызлык кагыйдәсе минем өчен түгел, ә башкаларның юанычы өчен. Дөнья кешеләре безнең намуслылыгыбызга риза түгел, бу аларның горурлыгын җимерә. Изгеләр сирәк кенә түгел, ә аптырашта калдыра. Хәтта Изге Язмада да кайвакыт аларның башкаларны оятка калдыруын күрәбез."

Мин Бхадури Махасая артыннан аның гади өске каттагы йортына кадәр бардым, ул аннан сирәк чыга иде. Остазлар гадәттә дөньяның ялтыравыклыгын һәм глазурен игътибарсыз калдыралар, җәмәгатьчелек күзеннән читләшәләр. Дөнья аларга вакыт елъязмасында ныклы урын алганчы сирәк игътибар итә, чөнки акыл иясенең замандашлары хәзерге заманның тар чикләрендә яшәүчеләр белән генә чикләнми.

Мин: "Бөөк акыл иясе, син минем белгән беренче йог, ул һәрвакыт өендә кала", - дидем.

Ул җавап бирде: "Кайвакыт Аллаһы үзенең изгеләрен көтелмәгән туфракка утырта, шуңа күрә без аларны билгеле бер кагыйдәгә буйсындыра алабыз дип уйламыйбыз".

Изге аякларын чалыштырып уйланып утыра иде, аның җанлы гәүдәсе лотос хәлендә ял итә иде. Җитмештән өлкәнрәк булса да, аның гәүдәсендә озак утырудан картаю яки сеңү билгеләре күренмәде. Көчле һәм озын буйлы, ул һәр яктан камил иде. Аның йөзендә изге язмаларда

сурәтләнгән акыл иясенең сыйфатлары чагыла иде: затлы башлы, тулы сакаллы, һәрвакыт туры утыра, тыныч күзләре Илаһи Хозурлыкка төбәлгән.

Мин изге белән медитациядә утырдым, һәм бер сәгатътән соң аның йомшак тавышы мине уятты:

"Син еш кына тыныч халәткә керәсең, ләкин син чынлыкта Аллаһны аңлау халәтенә життеңме?"

Изге миңа Аллаһыны уйланудан да күбрәк яратырга кирәклеген искә төшерергә теләде һәм өстәде: "Чараларны максат белән бутамалар һәм чараларны максат итеп куймалар".

Ул миңа манго тәкъдим итте, һәм үзенең җитезлеген белән, җитди булуына карамастан, мин моны кызыклы дип таптым, болай диде:

"Кешеләрнең ризык белән берләшергә омтылышы Аллаһы белән берләшергә омтылышыннан күпкә көчлерәк"

Бу сүз уены миндә көчле көлү уятты, һәм аның карашы наз белән йомшарды һәм: "Нинди көлке!" - диде. Аның йөзгә җитди иде, ләкин бәхетле елмаю белән капланган иде. Аның зур, лотоссыман күзләре изге эчке елмаюны яшерде.

Изге өстәлдәгә берничә калып конвертка күрсәтеп: "Бу хатлар миңа ерак Америкадан килде. Мин йога белән кызыксынучы берничә җәмгыять белән хат алышам. Алар Колумбка караганда Һиндстанны яхшырак аңлап яңадан ачалар! Мин аларга ярдәм итәргә шатмын, чөнки йога турындагы белем, кояш яктылыгы кебек, аны эзләүчеләрнең барысы өчен дә бушлай", - диде.

"Кешелекне коткару өчен акыллы кешеләр кирәк дип санаган нәрсәне Көнбатыш хакына йомшартырга ярамай. Көнчыгыш һәм Көнбатыш, төрле тышкы тәҗрибәләренә карамастан, рухлары буенча охшаш, һәм йоганың рухи юлларының

берсен кулланмыйча, аларның алгарышка һәм чәчәк атуга өмете юк."

Изге мине тыныч карашы белән тотты, һәм мин ул вакытта аның сүzlәрененң яшерен пәйгамбәрлек икәннен аңламаган идем. Хәтта хәзер дә, бу сүzlәрне язганда да, мин аның бер көнне Һиндстан тәгълиматларын Көнбатышка алып киләчәкмен дигән зарарсыз кебек тоелган ишарәләрненң тулы мәгънәсен аңламадым.

Мин: "И бөөк акыл иясе, кешелек файдасына йога турында китап язсаң, нинди шәп булыр иде!" - дидем.

Ул болай дип җавап бирде: "Мин студентлар әзерлим, алар үз укучылары белән бергә черүгә, вакытның табигый үзгәрешләренә һәм тәнкийтьчеләрненң табигый булмаган аңлатмаларына каршы тора алырлык тере китаплар булачаклар".

Без йог белән ялгыз калдык, аның шәкертләре кич белән килгәнче, ул үзененң тиңдәшсез лекцияләрененң берсен сөйләде. Йомшак ташкын кебек, ул тыңлаучыларының психологик җимереклекләрен һәм чүп-чарын агызып алып, аларны Аллаһыга алып барды. Аның гажәеп гыйбрәтле хикәяләре камил Бенгал телендә сөйләнде.

Шул кичне Бхадури урта гасырлардагы Раджпут принцессасы Мирабай тормышының төрле фәлсәфи аспектларын өйрәнде. Ул изгелеккә омтылып сарайның бай тормышыннан баш тартты. Башта күренекле аскет Санатна Госвами аны хатын-кыз булганга күрә шәкерт итеп кабул итүдән баш тартты, ләкин аның җавабы аны тезләндерде, ул болай диде:

"Укытучыга әйт, мин галәмдә Аллаһтан башка беркемне дә ир-ат дип танымым. Аның каршында без барыбыз да хатын-кыз түгелмен?"

(Аллаһы Тәгаләнең Галәмдәге бердәнбер уңай һәм ижади принцип булуы, һәм Аның ижаты бары тик тискәре иллюзиядән башка бернәрсә дә түгел дигән изге фикер бар)

Мирабай шагыйрь булган, һәм ул рухи шатлык белән тулы күп шигырьләр ижәт иткән, алар әле дә Һиндстанның әдәби хәзинәләре арасында санала. Мин аларның берсен инглиз теленә тәржемә итәм (аны гарәп шигыренә Мәхмүд Аббас Мәсүд тәржемә иткән):

Әгәр тән һәрвакыт юылса, ул билгеле булачак

Мин диңгезләр уртасында арысланга әйләнер идем

Әгәр ул үсемлекне ашаса, ул, һичшиксез, аңлар

Мин горурланып кәжә формасын алыр идем

Әгәр тәсбихләр саны саналса, ул күренер иде

Мин зур энжәләр белән Аллаһы Тәгаләне мактый идем

Әгәр потлар сәждә кылсалар иде

Мин тауларга һәм ташларга баш игән булыр идем

Сөтне йотымлап кына эчеп булса иде

Бозаулар һәм яшь балалар өчен тәмләп карау өчен

Әгәр хатынын ташлап китү сәбәп булса

Меңләгән кеше үз теләге белән шунда ук кастрацияләнер иде

**Болар барысы да аны ачыклау өчен
житми**

**Юк, һәм ул беркайчан да пәрдәне
күтәрә алмаячак**

**Аллаһ бер шарт белән күренәчәк:
Йөрәкнең мәхәббәте һәм сагынуы ут
кебек**

**Кайбер студентлар Бхадуриның аяк киemenә
рупия салдылар, ул йога позасында утырганда
аның янында ята иде. Һиндстанда бу гадәти
корбан китерү хөрмәт һәм рәхмәт белдерү, бу
студентның үзенең матди әйберләрен укытучысы
аякларына куюын аңлата. Мәрхәмәтле дуслар -
Аллаһының яраткан кешеләрен кайгыртуы һәм
яклавы чагылышы.**

**Шәкертләрнең берсе хөрмәтле остаз белән
хушлашканда аңа игътибар белән карап: "Чыннан
да, сез гажәеп, Остаз! Сез Аллаһыны эзләү һәм
безгә зирәклең бирү өчен байлыктан һәм шәхси
уңайлыклардан баш тарттыгыз", - диде (Чөнки
Бхадури Махасья яшьлегендә йога юлын сайларга
ныклы карар кабул иткәндә зур гаилә
байлыгыннан баш тартканы билгеле иде).**

**Изге җавап бирде: "Ә син киресен эшлисең!"
Остазның йөзүендә йомшак шелтә чагылды, һәм ул
дәвам итте: "Мин чиксез һәм чиксез булган галәм
патшалыгы мәхәббәте өчен берничә сумнан һәм тиз
үтеп китүче, әһәмиятсез ләззәтләрдән баш
тарттым. Шулай итеп, ничек итеп мин үземне
бернәрсәдән дә мәхрүм иттем дип әйтә аласың? Бу
дөньяның кыска карашлы кешеләре чыннан да
баш тарталар! Алар тиңе булмаган изге
патшалыктан баш тартып, ачлыкны тукландырмай
торган һәм канәгатьләндерми торган җир
йөзүендәге аз ләззәтләргә омтылалар!"**

Мин аскетизм һәм аскетизм турындагы бу капма-каршы караштан көлдөм: берсе ярлы изгене Крезга караганда байрак һәм абруйлырак итсә, икенчесе дөньядагы иң зур миллионерларны ярлылык хурлыгыннан нәрсә кичергәннәрен белмәгән ярлыларга әйләндерә.

Укытучы үзенең чыгышын какшамас иманга өндәп тәмамлады: “Илаһи система безнең эшләребезне идарә итә һәм киләчәгебезне иминият компанияләре тәкъдим иткәннән дә артыграк зирәклеке белән оештыра. Дөнья тышкы яклау чараларына таянган борчылулы кешеләр белән тулы. Аларның авыртулы уйлары маңгайларындагы яралар кебек. Без туганнан бирле безгә һава һәм сөт биргән бердәнбер Аллаһ, көн саен үз гыйбадәт кылучыларына тормышларында кирәкле бар нәрсәне дә бирә белә”.

Өйрәнү дәресләре тәмамлангандан соң мин изгегә баруымны дәвам иттем, һәм бу миңа илаһи барлыкны аңларга ярдәм иткән тын гына дәрт белән. Беркөнне изге безнең Гурбар юлындагы йорттан ерак, Рам Мохан Рой юлына күчкәндә, аның яратучан шәкертләре аңа Таджендрамат дип аталган яңа зират төзеделәр ⁽⁴⁾.

Бу истәлекләрдә мин сөйләгәнчәк нәрсәләр вакытыннан алда булса да, мин монда Бхадури Махасяның миңа әйткән йомгаклау сүзләрен искә төшерәчәкмен. Көнбатышка китәр алдыннан мин аның белән хушлашырга бардым һәм аның алдында баш иеп, хушлашу фатихасын сорадым. Ул болай диде:

"Улым, Аллаһының рәхмәте белән алга бар һәм борынгы Һиндстанның данын саклагыч калканың

итеп ал. Жиңу маңгаеңда язылган, һәм ерактагы дворяннар сине яхшы каршы алачаклар."

Чыганак: Йогиның автобиографиясе (Йоги тормышындагы һинд фәлсәфәсе)

Искәرمәләр

(1) Бу сулыш алу техникасы пранаяма дип атала, ул сулыш алу процессын көйләү юлы белән тормыш көчен яки активлыкны (прана) контрольдә тотудан гыйбарәт. Пранаяма бхастрика ("кыңгырау":) акылны тынычландыру өчен эшли.

(2) Патанджали - йога буенча борынгы аңлатма бирүчеләрнең иң бөеке

(3) 1928 елгы лекциясендә Сорбонна профессоры Жюль Буа француз галимнәренең югары аң өстендә экспериментлар үткәргәннәрен һәм аның барлыгын таныганның әйтте. Ул аны "Фрейд концепциясендәге аңсыз акылның аналогы" дип атады. Бу югары аң кешене чын мәгънәсендә кеше итә торган талантларны һәм сыйфатларны үз эченә ала, ә эволюцияләнгән хайван гына түгел. Француз галиме югары аңның уянуын "тәкъдим яки гипноздан аерырга кирәк" дип ачыклады. Югары аңның барлыгы фәлсәфи яктан таныла, һәм ул, асылда, Эмерсон тасвирлаган югары "мин"не фән күптән түгел генә таныды. Эмерсон үзенең "Югары жан" эссесында болай диде: "Кеше - гыйбадәтханәнең йөзе, анда барлык зирәклең һәм яхшылык ята, һәм гадәттә без кеше дип атаган нәрсә: ашау, эчү, утырту һәм исәпләү кешесе үзенең төп чынбарлыгы турында ялган образ бирә. Ләкин ул корал һәм чагылыш булган жан, әгәр аңа аның фикерләре һәм гамәлләре аша күренергә рөхсәт ителсә, без баш июгә мәжбүр булыр идең, чөнки без рухи табигать алдында һәм барлык илаһи сыйфатлар алдында басып торыр идең".

(4) Аның тулы исеме Тажнарамат Бхадури иде, һәм һинди телендә "математика" гыйбадәт кылу урыны дигәнне аңлата, еш кына монастырь яки монастырга карый. "Космоста йөзгән" изгеләр арасында XVII гасыр изгесе Купертинодан Изге Йосыф та бар иде. Аның гажәеп тәҗрибәләре шаһитлар тарафыннан теркәлгән. Изге

Йосыф дөньяга соклану һәм гажәпләнү хисе күрсәткән, бу чынлыкта Аллаһыны искә алу һәм Аның белән тирән бәйләнеш иде. Монастырьдагы кардәшләр аңа уртаҡ өстәл артында хезмәт итәргә рөхсәт итмәделәр, югыйсә ул фарфор белән очып китәр иде. Чыннан да, изге озак ваҡыт җирдә кала алмаганга күрә дөньяви бурычларны башкара алмаган! Кайваҡыт изге һәйкәлне күрү генә аны вертикаль очышка этәрә иде, аннары ул ике изгенең - кеше һәм ташның - күктә очуын күрә иде.

Авиладан булган Изге Тереза, рухи яктан югары булган изге кеше, физик яктан да биеклекке борчый дип тапкан. Күп санлы административ бурычлар йөкләнгәнлектән, ул очыш сынауларын туктатырга тырышты, ләкин уңышсыз булды, бу хакта болай дип язган: "Әгәр Ходай башкача теләсә, чаралар файдасыз". Испаниянең Альба шәһәрәндәге чиркәүдә күмелгән Изге Тереза гәүдәсә дүрт гасыр дәвамында бозылмаган килеш калган, аның хуш исе роза хуш исе кебек, һәм аңа күпсанлы могжизалар бәйләнгән.

(Бу могжизалар безгә шулай ук Изге Коръяндә һәм пәйгамбәрлек риваятьләрендә искә алынганнарны, мәсәлән, Мәгарә әһеле турындагы хикәяне һәм Мәрьям галәйһиссәламгә, өлгергән хөрмәләр ваҡытында төшмәсен өчен, коры кәүсәсен селкетергә үтенүне, һәм шулай ук Аллаһның Мәрьямгә ничек ризык бирүен искә төшерә, "Әли Имран" сүрәсендә искә алынганча (Зәкәрия һәр тапкыр аның янына ибадәтханәдә кергәндә, аның янында ризык тапкан: "Әй Мәрьям, бу сиңа кайдан?" - дип сораганда, ул: "Бу Аллаһтан", - дигән), шулай ук гыйбадәт кылучы Жөрәйж һәм бишәктә сөйләшкән малай турындагы хикәяләргә, мәгарәгә кергән өч кешенең һәм ташның алардан ераграҡ китүен һәм башка могжизаларны) искә төшерә.

Ихтыяр көче һәм әйләнә-тирә мохитнең

ЙОГЫНТЫСЫ

Бәләләр һәм кыенлыктар кешенең билгеле бер
вакытта һәм урында кылган үткән гамәлләрен
белмәвеннән килеп чыга. Аларның хәзерге газаплары
аларның әйткән уйлары һәм гамәлләреннән килә, алар
аң туфрагында тамыр җәйгән, шул уйлары һәм
.гамәлләре белән бер үк төрле җимешләр биргән
Мин бары тик Аллаһ өчен генә яшим һәм эшлим
Мине аздырырлык җир азгырулары яки иллюзияләр юк
Мин зирәкле һәм зирәкле күзе белән карадым һәм
алдау һәм иллюзия пәрделәрен тиштем Син дә бу җиргә
килүең вакытлыча икәннен аңларга тиеш Син монда бер
максат белән: кирәкле дәресләргә алу һәм тормышта
юлыңда очрашкан һәркемгә ярдәм итү өчен
Һәр иртә мин Аллаһыдан нәрсә эшләргә теләгәннен
әйтүен сорыйм, аннары Аның кулларым һәм акылым аша
эшләвен күрәм, һәм барысы да Аның ихтыяры буенча
.бара

Сынаулар һәм авырлыктар кешене сындырыр өчен
яки аның ихтыярын параличлар өчен түгел, ә аларга
Аллаһының бөөкләгән аңларга һәм Аның кануннарын
хөрмәт итәргә кирәк, шулар аша алар чын бәхеткә
ирешә алалар. Аллаһы Тәгалә бу авыр сынауларны
җибәрми, чөнки алар, нигездә, кешеләр тарафыннан
эшләнгән. Кешеләктән таләп ителгән бердәнбер нәрсә -
аның аңын гафләт йокысыннан уяту һәм наданлык
.караңгылыгыннан белем яктылыгына чыгу

Тынычлык хис итәргә күнектерегез, чөнки моны
күбрәк эшләгән саен, тормышыгызда шул көчне күбрәк
.тоячаксыз

Әгәр дә сез шул илаһи яктылыкка борылсагыз,
юлыгызны яктыртачак һәм сезгә сәламәтлек, бәхет,
.тынычлык һәм уңыш бирәчәк югарырак көч бар
Күпчелек вакытта хисләребез безгә вакытлыча
ләззәтләр вәгъдә итә, ләкин ахыр чиктә озакка
сузылган авырту һәм газаплар китерә. Чын изгелек һәм

бәхет аз вәгъдә итә, ләкин ахыр чиктә безгә саф һәм
мәңгелек шатлык бирә. Шуңа күрә мин эчке, озакка
сузылган бәхетне чын шатлык, ә вакытлыча хис
.ләззәтләрен гади ләззәтләр дип саныйм
Әгәр дә кешенең төнлә йокыга талган начар гадәте
булса, ул аны бастырырга тырышмыйча, аны кузгата яки
стимуллаштыра торган һәрнәрсәдән тыелып, аннан
котыла ала. Бу аңа каршы көрәшүнең турыдан-туры
булмаган ысулы. Ләкин турыдан-туры, уңай ысул да бар:
фикерләрен яхшы гадәткә юнәлтәп, аны
тормышларының бер өлешенә әйләнгәнче үстерү һәм
аңа таяна алырлык һәм таяна алырлык бер өлеше булып
.киткәнче

Яхшы холыклы кешеләр гадәттә иң бәхетле
кешеләр. Алар очраган бәләләр һәм проблемалар өчен
беркемне дә гаепләмиләр; киресенчә, алар моны
үзләренә бәйләп куялар һәм үзләрен шәхси җаваплы
дип санылар. Алар беркемнең дә аларны бәхетле
итәргә яки борчый алмаячагын, башкаларның
гамәлләренә, сүзләренә һәм уйларына уңай яки тискәре
.йогынты ясарга юл куймасалар, тулысынча аңлыйлар
Каты кешеләр бәхетсез. Алар ташлар кебек
хисләрдән бөтенләй мәхрүм. Кеше барлык уйлары,
хисләре һәм аңлаулары белән яшәргә, тирә-юньдә
булган һәрнәрсәгә игътибарлы һәм игътибарлы булырга
тиеш, оста фотограф кебек, иң матур күренешләрнең иң
гажәеп фотосурәтләрен төшерү өчен иң яхшы
.мөмкинлекләренә көтәп

Чын кеше бәхете кешенең даими рәвештә белем
алырга һәм дәрәс һәм хөрмәт белән эш итәргә әзер
булуында. Кеше үзен ничек камилләштерсә, тирә-
юньдәгеләрнең алга китүенә һәм бәхетле булуына
.шулкадәр күбрәк өлеш кертә
Үз хәлләрен анализлап, алга барамы яки артка
барамы дигән сорауга җавап бирүче кешеләр бик аз.

Аңлау, зирәклек һәм аңлау белән бүләкләнгән кешеләр
буларак, безнең иң зур бурычыбыз - акылыбызны һәм
сиземләүләребезне дәрәс куллану, шуның белән без
алга барабызмы яки артка барабызмы икәннән беләбез.

Әгәр уңышсызлыklar кабат-кабат килеп чыкса, без
өметәбезне югалтмаска һәм өметәбезне югалтмаска
.тиеш

Уңышсызлык безнең физик һәм рухи үсешәбезгә
комачаулаучы түгел, ә катализатор булырга тиеш
Уңышсызлык - уңыш орлыкларын чәчү өчен иң яхшы
һәм иң кулай вакыт

Югалтулар һәм уңышсызлыklar турында гына
уйламаска, ә элеккеге омтылышлар күпме генә күп һәм
ачы булса да, кат-кат тырышып карарга кирәк.
Уңышсызлыктан соңгы һәр яңа тырышык яхшы
планлаштырылган һәм интеллектуаль яктан
стимуллаштырылган булырга тиеш. Моннан тыш, матди
омтылышлар һәм рухи теләкләр арасында баланс
.урнаштырырга кирәк, берсенә икенчесен күләгәләмәскә
Чын мәгънәсендә рухи кеше матди уңышларсыз яши
алмый. Беркемнең дә матди борчылулары шулкадәр
көчәя ки, алар аңа Аллаһы турында уйларга һәм
уйлануга, хезмәт итәргә һәм рухи бурычларга кирәкле
.вакытны багышларга комачаулый

Хроник уңышсызлык әле тормыш сабакларын
алмаган, һәм эгоист спиритизмчы матди тормышка
битарафлыгы аркасында психик балансын югалтып үзен
.жәзалый

Әгәр кеше үзенең барлык эшен һәм эшчәнлеген
башкаларга хезмәт итүгә багышласа һәм канәгатьлек
хисе белән аларны башкарса, ул чыннан да игътибарга
.һәм рәхмәткә лаек

Без берьяклы булмаска тиеш; киресенчә, без
эшчәнлекләребезне тигезләргә һәм бурычларыбызны
аларның мөһимлегенә карап өстенлекләргә тиешбез.

Бурыч - кеше матди файда өчен түгел, ә шатлык белән башкара торган эш. Рухи һәм әхлакый бурыч тормышта .беренче урында торырга тиеш

Һәр кешенең файдаланылмаган потенциалы бар.

Аларда барлык кирәкле көчләр дә бар. Акыл үзе - югары көч, һәм ул искергән һәм чикләүче гадәтләрдән һәм .төшенчәләрдән азат ителергә тиеш

Начар уйлар кешене зарарлы мохиткә алып бара ала, анда ул үзен теләгәнчә күрсәтә ала. Ләкин кеше ихтыяр көче ярдәмендә үз фикерләрен һәм аңын үзгәртә ала, нәтижәдә, мохитен дә. Әгәр кеше озак вакыт зарарлы мохиттә калса, бу мохит аңа аңсыз рәвештә тәэсир итә башлый. Вакыт узу белән, алар сәламәт һәм файдалы мохитне сайлау ирегән югалталар һәм шул .зарарлы мохитнең тискәре йогынтысына дучар булалар
Планеталар һәм йолдызларның кеше тормышына йогынтысы планеталар һәм кеше тәннәре арасындагы тартылу һәм этәрү бәйләнешеннән килеп чыга. Көчле ихтыярлы кешеләр Аллаһ белән берлектә торалар һәм планеталар һәм йолдызларның үзләренә рәхмәтләрен көтмиләр. Киресенчә, алар үз юлларын үткен метеор кебек дәвам итәләр, Кояшлар Кояшы һәм Канун һәм жаннар Хужасы булган Аллаһның юл күрсәтүче .йолдызыннан башка

Укытучы Парамахансага аның шәкертләреннән хатлар

Inner Culture" журналының XIV томында"

Төрле илләрдән аларның авторлары җибәргән
:хатлар, алардан без түбәндәгеләрне алабыз

Мин сезгә шуны хәбәр итәсем килә: сезнең
тәгълиматларыгызны игътибар белән укып чыгуым аша

Мин рухи яктылык алдым
Мин һәрвакыт эзләгән
Сезнең тәгълиматларыгыз миңа бәхет ишекләрен
ачты

* * *

Мин сезнең рухи раслауларыгызны көн саен
кулланам
Мин тискәре уйларның әкрәнләп кими баруын
аңлыйм

Куркулар юкка чыкты
Мин тормышымның һәр мизгеленнән ләззәт алам
Ярдәмегез өчен рәхмәт

* * *

Мин күп фатихалар алам
Сезнең рухи тәгълиматларыгыздан
Фикерләрегезне укырга түземсезлек белән көтәм
Мин аны тормышымда кулланырга тырышам
Сезнең тәгълиматларыгыз матур һәм файдалы

* * *

Мин синең гаҗәеп фәлсәфәңдә табам
Нәрсә соклану һәм илһам уята
Миңа биргән һәрнәрсә өчен тирән рәхмәтем
Ярдәм һәм психологик уңайлыктан

* * *

Мин аны атна саен алу кебек көчле хис кичерәм
Сезнең өйрәтүләрөгездән яңа дәрес турында
Мин һәр дәрестән ләззәт һәм яктылык табам

* * *

Чын күңелдән рәхмәт сезгә
Эчке "мин"емне аңларга ярдәм итү өчен
Һәм миңа эчемдәге яшерен көчләрне аңлатыр өчен
Һәм минем аңлавыма Аллаһ нурын күрсәтү өчен
Синнән алган тәгълиматларым аша

* * *

Мин әле дә сезгә килгәнемне хәтерлим
Ул дүрт ел минем уйларымда яши
Мин әле дә синең Аллаһыга тулысынча ышануыңны
хәтерлим

Һәм кешелеккә булган мәхәббәтегез
Бу миңа үземне танып белергә ярдәм итте
Мин ялгыз калдым дип уйлаганда
Минем дусларым да, миңа теләктәшлек белдерүче
беркемем дә юк

Бу миңа үз-үземә ышаныч бирде һәм рухымны
күтәрде

Бу мине тормыш шартларына каршы торуда кыю
булырга рухландырды

* * *

Кырык ел дәвамында

Мин фән һәм белемнең төрле тармакларын
өйрәндем

Ләкин мин шул кадәр укудан бернәрсә дә алмадым

Сезнең тәгълиматларыгыздан өйрәнгәннәремә
охшаш нәрсә турында

* * *

Сезнең тәгълиматларыгызны уку миңа зур файда
китерә

Әгәр дә күбрәк кеше булса

Алар сезнең идеяләрегезне өйрәнәләр һәм гамәлгә
ашыралар

Без яшәгән дөнья булыр иде

Булганнан да яхшырак

* * *

Сезгә чын күңелдән рәхмәт әйтәсем килә

Тормышыма килгән нигъмәтләр өчен

Мин сезнең тәгълиматларыгызны игътибар һәм
игътибар белән укый башлаганнан бирле

Рәхмәт сезгә, һәм Ходай сезнең гаҗәеп
тырышлыklарыгызны фатихаласын

Һәм сезнең эшегез кешелеккә хезмәт итүгә
багышланган

* * *

Мин сездән минем уңышым өчен дога кылуыгызны
сораганга күрә

Хәлем күпкә яхшырды

Мин сезнең өчен иң зур рәхмәтемне белдерәм һәм
.сезнең дога кылуыгызны давам итәрсез дип өметләнәм

* * *

Соңгы хәбәреңне алгач

Мин һаман шик-шөбһәләрнең караңгы урманында
адашып йөри идем

Һәм ул шул урманнан чыгу юлын күрә алмады
Ләкин Аллахка һәм сезнең махсус догаларыгызга
шөкер

Юл ачыкланды һәм Аллахыга ышанычым ныгыды

Хәлем һәръяклап яхшырды
Һәм зинһар, догаларыгызда мине һәрвакыт искә
алыгыз

* * *

Сезнең тәгълиматларыгыз миңа бик нык ярдәм итте

Һәм мин аннан бик зур файда алдым

Һәм бу миңа төгәл дәлилләр белән расланды

Рухи раслауларыгыз һәм позитив фикерләүегезнең
нәтижәләлегә

Мин рәхмәт хисләре белән тулып ташып торам

Сәламәтлек, шатлык һәм тынычлык хис иткәнгә
күрә

Мин медитациядә көн саен алга баруымны сизәм

* * *

Әгәр дә сезнең гажәеп, илһамландыргыч
тәгълиматларыгыз булмаса

Бу җирдәге тормышым бик чикле булыр иде
Аерым игътибарыгыз өчен сезгә рәхмәт әйтәсем
килә

Ул миңа соңгы өч ел эчендә бирде

* * *

Рухи мәдәният" журналы өчен рәхмәт"
Анда мин көн саен җанга фатиха һәм туклык табам
Мине сезнең һәм сезнең тәгълиматларыгыз белән
таныштырган Аллахка рәхмәтлемен

* * *

Ай саен җибәрелә торган хатларыгыз өчен рәхмәт
әйтәсем килә

Соңгы хәбәр илһам тулы дип таптым
Шулай итеп, мин аны әдәбият дәресендә
укучыларыма укыдым
Алар аның эчтәлегенә уңай җавап бирделәр
Бу барыбыз өчен дә шатлыклы вакыйга иде
Хатта язылган фикерләрегез мине бик
дулкынландырды

Шулкадәр нык теләм ки, мин моны студентларым
белән уртаклашырга теләдем

Бу хәбәр тирән уйлану халәтенә китерде

Һәм җан серләренә интроспекция

Бу миңа проблемаларны хәл итәргә ярдәм итәр дип
уйлым

Һәм тормыш тәҗрибәсенә акыллы һәм уңай караш

* * *

Сезнең тәгълиматларыгыз бәяләп бетергесез

Мин сезнең бер дәресегезне дә калдырырга
теләмим